

**GAMBARAN PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI TENTANG
DAMPAK BURUK MINUM KOPI BERKAFEIN
(Studi di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kota Tulungagung)**

Elysabet Herawati, S.Pd., M.Si.
Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UN PGRI Kediri
elysabet@unpkediri.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat umumnya pada usia 40 tahun ke atas. Salah satu faktor yang memicu terjadinya hipertensi adalah kebiasaan minum kopi yang mengandung kafein dengan dosis yang berlebihan. Tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi yang masih rendah akan mempengaruhi peningkatan jumlah penderita hipertensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan penderita hipertensi tentang dampak buruk minum kopi berkafein di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung tahun 2017.

Desain penelitian menggunakan metode deskriptif. Populasi adalah semua warga Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung usia 40 tahun ke atas penderita hipertensi yang didata dari bulan Mei-Juli 2017 sebanyak 198 orang. Sampel 50 responden diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data diolah dengan teknik tabulasi data, coding, dan scoring.

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa pengetahuan penderita hipertensi tentang dampak buruk minum kopi terhadap kesehatan di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung sebagai berikut : Penderita Hipertensi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (18%), cukup sebanyak 27 orang (54%), kurang sebanyak 14 orang (28%). Pengetahuan penderita Hipertensi tentang dampak buruk minum kopi terhadap kesehatan adalah cukup, hal ini terjadi karena faktor usia responden ≥ 61 tahun dan berpendidikan SD.

Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa penderita Hipertensi senantiasa meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang minuman yang mampu meningkatkan tekanan darah terutama dengan mengurangi kebiasaan buruk minum kopi sehingga penderita hipertensi tidak mengalami komplikasi.

Kata kunci : Pengetahuan, hipertensi, dampak buruk minum kopi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat umumnya usia 40 tahun ke atas. Telah diperkirakan bahwa 29% dari populasi orang dewasa di dunia atau

sekitar 1,56 miliar orang, akan memiliki hipertensi pada tahun 2025 (Engberink *et.al*, 2009). Ada berbagai macam faktor yang memicu terjadinya hipertensi, salah satunya dengan kebiasaan minum kopi. Masyarakat tidak memikirkan dampak buruk yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi kopi, sehingga tetap mengkonsumsi kopi bahkan dengan dosis yang berlebihan (Wahyuni, 2013).

Adanya hubungan antara konsumsi kopi dan tekanan darah pertama kali dilaporkan 75 tahun yang lalu, tetapi hingga kini masih menjadi kontroversial (Zhang *et al.* 2011). Kopi terkenal akan kandungan kafeinnya yang tinggi. Satu cangkir kopi setara dengan 120—480 ml dapat mengandung kafein 75 mg-400 mg atau lebih, bergantung pada jenis biji kopi, cara pengolahan kopi dan mempersiapkan minuman kopi (Weinberg & Bonnie, 2010). Kafein merupakan senyawa hasil metabolisme sekunder golongan alkaloid dari tanaman kopi dan memiliki rasa yang pahit. Berbagai efek kesehatan dari kopi pada umumnya terkait dengan aktivitas kafein didalam tubuh (Wahyuni, 2013)

Masalah yang terjadi di Indonesia, kebiasaan minum kopi sudah membudaya bagi masyarakat Indonesia termasuk penderita hipertensi. Hipertensi yang terjadi secara terus-menerus merupakan salah satu faktor terjadinya berbagai komplikasi hipertensi. Tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi yang masih rendah akan mempengaruhi dalam peningkatan jumlah penderita hipertensi (Zamhir, 2006).

Kafein adalah senyawa alkaloid metilxantine (basa purin) yang berwujud kristal berwarna putih dan bersifat psikoaktif. Kafein digunakan sebagai stimulan sistem saraf pusat dan mempercepat metabolisme (diuretik). Konsumsi kafein berguna untuk meningkatkan kewaspadaan, menghilangkan kantuk dan menaikkan *mood*. Meskipun demikian, kafein juga memiliki efek samping jika dikonsumsi (Bawazeer dan Alsobhani., 2013). Kafein memiliki efek antagonis kompetitif terhadap reseptor adenosin. Adenosin merupakan neuromodulator yang mempengaruhi sejumlah fungsi pada susunan saraf pusat. Hal ini berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resistensi perifer, yang akan menyebabkan tekanan darah naik (Uiterwaal *et al.*, 2007). Untuk dapat menghindari efek negatif pada kopi yaitu dengan memilih racikan kopi tanpa tambahan gula dan susu, serta mengurangi dosis kopi yang diminum setiap harinya. Selain itu, memilih jenis

kopi yang tanpa kafein supaya racun dalam kopi bisa diminimalisasi, dianjurkan untuk selalu konsumsi 2 gelas air putih untuk setiap satu cangkir kopi yang diminum. (Samiadi, 2011)

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan penderita hipertensi tentang dampak buruk minum kopi terhadap kesehatan di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung tahun 2017. Dengan pengetahuan yang baik tentang dampak kafein dalam kopi terhadap hipertensi, diharap masyarakat dapat mengatur pola konsumsi kopi sehingga meminimalisir dampak terjadinya hipertensi akibat kebiasaan minum kopi berlebihan.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif (Hidayat, 2009). Penelitian dilakukan di pada bulan Mei-Juli 2017 di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita Hipertensi di Desa Wajak Lor usia 40 tahun ke atas sebanyak 198 orang. Sampel penelitian ini adalah penderita Hipertensi di di Desa Wajak Lor yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pada penelitian ini diambil 25% dari jumlah populasi, sehingga jumlah sampel adalah 50 orang.

HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

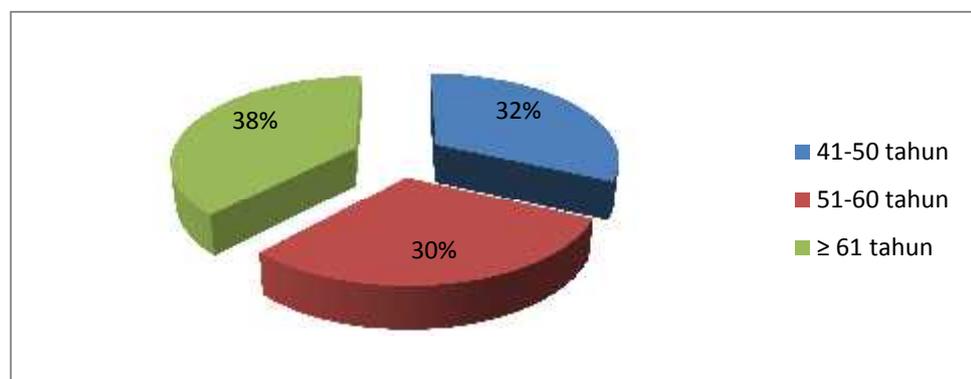


Diagram 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung

Berdasarkan diagram 4.1 dari hasil penelitian terhadap 50 responden didapatkan bahwa sebanyak 19 orang (38%) berumur \geq 61 tahun, umur 41-50 tahun sebanyak 16 orang (32%), dan umur 1-40 tahun sebanyak 15 orang (30%).

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

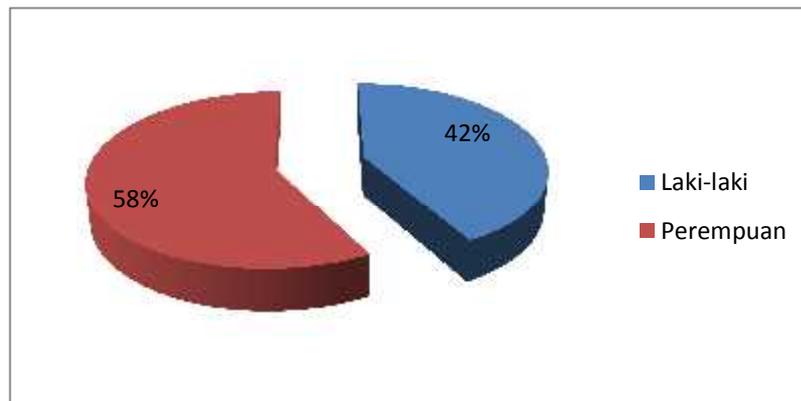


Diagram 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung

Berdasarkan diagram 4.2 dari hasil penelitian terhadap 50 responden sebagian besar jenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (58%), laki-laki sebanyak 21 orang (42%).

c. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

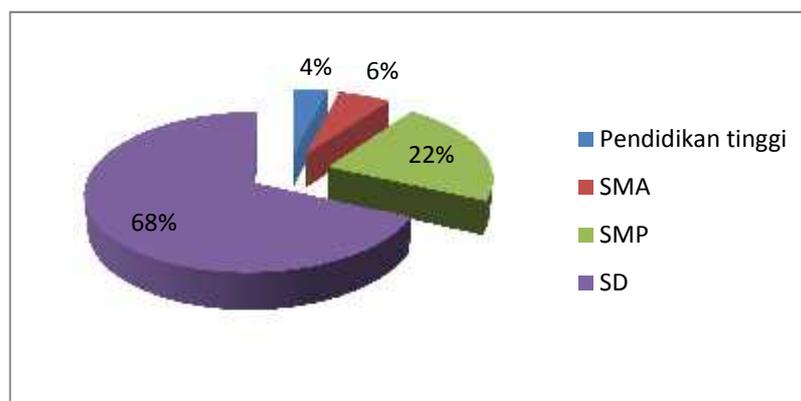


Diagram 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung

Berdasarkan diagram 4.3 dari hasil penelitian terhadap 50 responden sebagian besar pendidikan SD sebanyak 34 orang (68%), SMP sebanyak 11 orang (22%), SMA sebanyak 3 orang (6%), S1/ DIII sebanyak 2 orang (4%).

d. Data Khusus

Gambaran pengetahuan penderita Hipertensi tentang dampak buruk minum kopi terhadap kesehatan

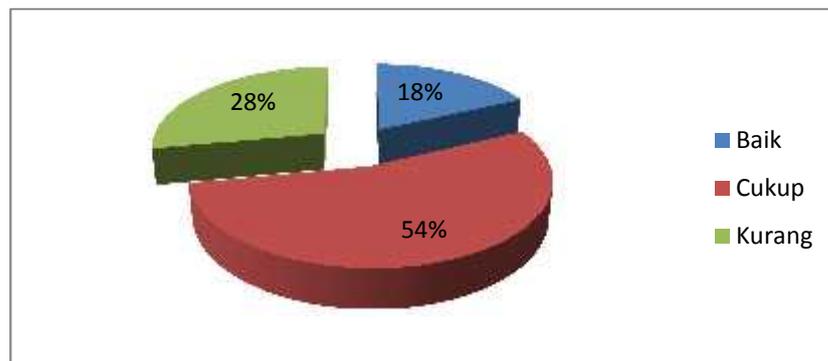


Diagram 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Gambaran pengetahuan penderita Hipertensi tentang dampak buruk minum kopi berkafein di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung

Berdasarkan diagram 4.5 dari hasil penelitian terhadap 50 responden didapatkan bahwa pengetahuan cukup sebanyak 27 orang (54%), pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (28%), dan pengetahuan baik sebanyak 9 orang (18%).

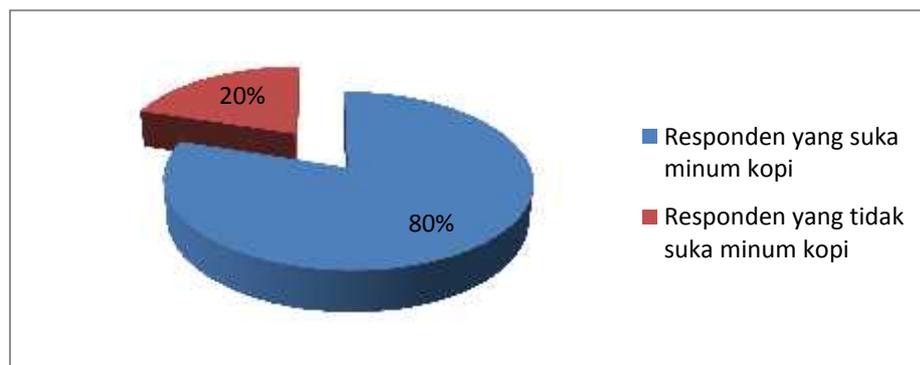


Diagram 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penderita Hipertensi yang suka minum kopi dan tidak suka minum kopi

Berdasarkan diagram 4.6 dari hasil penelitian terhadap 50 responden didapatkan bahwa penderita Hipertensi yang suka minum kopi sebanyak 40 orang (80%) dan penderita yang tidak suka minum kopi sebanyak 10 orang (20%).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung terhadap 50 responden, didapatkan bahwa pengetahuan cukup sebanyak 27 orang (54%), pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (28%), dan pengetahuan baik sebanyak 9 orang (18%). Penderita Hipertensi yang suka minum kopi sebanyak 40 orang (80%) dan penderita yang tidak suka minum kopi sebanyak 10 orang (20%).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan terjadi dari hasil tahu responden yaitu penderita hipertensi melakukan pengamatan terhadap dampak buruk minum kopi (Nursalam, 2003).

Kopi adalah sejenis minuman yang berasal dari proses pengolahan dan ekstraksi biji tanaman kopi. Kopi terkenal akan kandungan kafeinnya yang tinggi. Kafein sendiri merupakan senyawa hasil metabolisme sekunder golongan alkaloid dari tanaman kopi dan memiliki rasa yang pahit. Berbagai efek kesehatan dari kopi pada umumnya terkait dengan aktivitas kafein di dalam tubuh. Peranan utama kafein ini di dalam tubuh adalah meningkatkan kerja psikomotor sehingga tubuh tetap terjaga dan memberikan efek fisiologis berupa peningkatan energi. Efeknya ini biasanya baru akan terlihat beberapa jam kemudian setelah mengkonsumsi kopi. Meminum kopi dengan frekuensi lebih dari itu bisa menimbulkan jantung berdebar-debar, peningkatan tekanan darah, sulit tidur, kepala pusing dan gangguan lainnya (Adsense, 2011).

Penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi (tekanan darah melebihi 140/90) perlu waspada terhadap kopi. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan ginjal (uremia), jantung, pendarahan pada retina dan pecahnya pembuluh darah otak (stroke). Pada sebagian orang, minum kopi dapat

menimbulkan jantung berdebar-debar, denyutnya bisa melebihi 80 kali per menit. Hal itu disebabkan efek stimulan kopi (Wahyuni, 2013).

Menurut peneliti hal ini terjadi karena faktor usia responden ≥ 61 tahun dan berpendidikan SD. Pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Dilihat dari faktor pendidikan responden yang berpendidikan tinggi semakin mudah pula untuk memperoleh informasi tentang dampak buruk minum kopi terhadap kesehatan pada penderita hipertensi. Pengetahuan dapat diperoleh dari informasi maupun pengalaman yang ada di lingkungan sekitar termasuk lingkungan kerja. Semakin banyak yang mengkonsumsi kopi di lingkungan kerja tersebut maka pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh semakin banyak pula pengetahuan tentang dampak buruk minum kopi terhadap kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, pengetahuan penderita hipertensi tentang dampak buruk minum kopi berkafein di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung sebanyak 27 orang (54 %) dengan kategori cukup.

B. Saran

1. Bagi Responden

Penderita Hipertensi senantiasa meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang minuman yang mampu meningkatkan tekanan darah terutama dengan mengurangi kebiasaan buruk minum kopi sehingga penderita hipertensi tidak mengalami peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan komplikasi lebih lanjut dan mengatur asupan dosis dalam mengkonsumsi kopi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam mengembangkan mutu pendidikan terutama mengenai dampak buruk minum kopi terhadap kesehatan.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan selalu meningkatkan pelayanan dalam meningkatkan pengetahuan terutama penderita hipertensi khususnya di Desa Wajak Lor Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan.

4. Bagi Peneliti

Selalu mengembangkan kemampuan yang dapat digunakan sebagai tindak lanjut pengetahuan dan pengalaman riset keperawatan dan kesehatan khususnya bidang Ilmu Biomedik Dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Adsesnse. (2011). *Manfaat Dan Efek Negatif Kopi Untuk Kesehatan*. <http://manfaat-dan-efek-negatif-kopi-untuk-kesehatan.html> diunduh pada tanggal 27Juli 2017 jam 19.53 WIB

Bawazeer N.A., Alsobahi N.A. 2013. Prevalence and side effects of energy drink consumption among medical students at Umm Al-Qura University Saudi Arabia. *The International Journal of Medical Students*, 1 (3): 104-8.

Engberink MF *et al.* 2009. Dairy intake, blood pressure, and incident hypertension in a general Dutch population. *The Journal of Nutrition*, 139: 582–587.

Hidayat, MR. 2009. Pencarian dan Pemaknaan Metodologi. Jakarta : Universitas Indonesia.

Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya : Salemba Medika.

Samiadi, Lika. 2011. Kopi dari sejarah efek bagi kesehatan tubuh dan gaya hidup. Yogyakarta : Harmoni Panembahan.

Uiterwaal CSPM, Verschuren WMM, Bueno-de-mesquita HB, Ocke M, Geleijnse JM, Boshuizen HC. 2007. Coffee intake and incidence of hypertension. *American Society for Nutrition*, 85: 718-23.

Wahyuni, Tri. 2013. *Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Bogor Tengah*. Skripsi. Bogor : Institut Pertanian Bogor.

Weinberg BA, Bonnie KB. 2010. The Miracle of Caffeine: Manfaat Tak Terduga Kafein Berdasarkan Penelitian Paling Mutakhir. Bandung: Penerbit Qanita.

Zamhir. S,. 2006. Prevalensi dan Determinan Hipertensi di Pulau Jawa, Tahun 2004. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* , 1(2): 57-61.

Zhang Z, Gang Hu, Benjamin C, Lawrence A, Liwel Chen. 2011. Habitual coffee consumption and risk of hypertension: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93: 1212–1219.