

HUBUNGAN KEBISAAN MENGONSUMSI KOPI DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KAMONJI KOTA PALU

Nurlela H Humolungo^{*1}, Agnes Erlita Distriani Patade^{*2}, Nelky Suriawanto^{*3}

Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara

nurlelaumolungo540@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi, juga dikenal sebagai tingginya tekanan darah, ditandai dengan tingginya tekanan sistolik darah diatas 140 mmHg dan diastolic diatas dari 90 mmHg. Kebiasaan minum kopi pada lansia bisa menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Secara umum, minum kopi pada lansia sering kali dianggap sebagai bagian dari gaya hidup yang terintegrasi, dan beberapa penelitian telah mengeksplorasi manfaat dan risiko yang terkait dengan konsumsi kopi pada populasi lansia. Tujuan utama dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Kamonji Kota Palu. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Puskesmas Kamonji yang berjumlah 294 orang, dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah 75 orang responden. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 75 responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi rendah sebanyak 58 orang (46.0%) dan yang memiliki penyakit hipertensi pada grade 1 sebanyak 27 orang (36.0%), dengan menggunakan uji statistik rank spearman $p\text{-value} = 0.002 < 0.05$. Dari penelitian ini yaitu ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Kamonji. Dari penelitian ini diharapkan akan memberikan gambaran kepada Puskesmas Kamonji tentang hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas tersebut.

Kata Kunci : Kebiasaan Mengonsumsi Kopi, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension, also known as high blood pressure with characterized by a systolic blood pressure is more than 140 mmHg and a diastolic pressure is more than 90 mmHg. Coffee drinking habits toward elderly become an interesting topic to discuss. In general, coffee drinking in older adults is often considered part of an integrated lifestyle, and several studies have explored the benefits and risks associated with coffee consumption for their populations. The main goal of this study was to analyze the correlation between coffee consumption habits and hypertensive disease toward elderly at Kamonji Public Health Centre, Palu. The type of research is quantitative with an analytical observational design with a cross-sectional approach. The total of population in this study was 294 elderly people at the Kamonji Health Centre, and total of sample was 75 respondents that taken by purposive sampling technique. The results showed that among of 75 respondents, about 58 people (46.0%) had low coffee consumption habits and 27 people (36.0%) with grade 1 of hypertension, by using the spearman rank statistical test $p\text{-value} = 0.002 < 0.05$. it mentioned that there is a correlation between coffee consumption habits and hypertension toward elderly at Kamonji Public Health Centre. By this study it expected that need provide an overview to the Kamonji Public Health Centre management about the correlation between coffee consumption habits and hypertension toward elderly at the Public Health Centre.

Keywords: Coffee Consumption Habits, Hypertension, Elderly

1. PENDAHULUAN

Hipertensi mengacu pada pengertian mengenai naiknya tekanan darah mencapai 90 mmHg bahkan bisa lebih tinggi lagi untuk diastole sedangkan pada tekanan sistolik adalah diatas dari 140 mmHg. Sepanjang hari, secara alami tekanan darah pada manusia akan menjadi bervariasi. Namun Jika tekanan darah tinggi tidak turun, maka bisa menimbulkan komplikasi. Peningkatan tekanan darah ini memberikan tekanan pada sistem peredaran darah dan organ yang bergantung pada suplai darah, seperti otak dan jantung (Manuntung, 2018).

Tahun (2019), badan kesehatan dunia memberikan data informasi yang menyatakan bahwa terdapat individu yang berada di beberapa negara negara terkena penyakit tekanan darah tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa diseluruh negara bisa saja terdapat sepertiga orang yang terkena penyakit hipertensi. Jumlah individu yang menderita hipertensi secara massif menjadi meningkat di setiap tahunnya dimana diperkirakan terdapat 1,5 miliar individu yang terkena tekanan darah tinggi dan juga sekitar 10,44 juta mengalami kematian yang disebabkan oleh penyakit tekanan darah tinggi dan diperkirakan dapat terjadi pada tahun 2025 yang akan datang.

Pada tahun 2013, Riset kesesahatan dasar mencatat bahwa ada kasus tekanan darah tinggi di Indonesia yang mencapai angka 34,1% pada tahun 2018 dimana pada tahun sebelumnya pada 2013 adalah 25,8%. Dengan kejadian prevalensi obesitas pada individu berusia lebih dari 18 tahun adalah 14,8 %, angka merokok pada usia di bawah 18 tahun adalah 7,2 %, dan jumlah

kejadian stroke pada individu berusia 15 tahun ke atas adalah 7 %, dan prevalensi penyakit ginjal kronis adalah 2,0 %. Mengalami peningkatan pada tahun 2018 dengan prevalensi obesitas pada individu berusia di atas 18 tahun meningkat menjadi 21,8 %, angka merokok pada individu berusia di bawah 18 tahun meningkat menjadi 9,1 %, jumlah stroke pada individu berusia 15 tahun ke atas meningkat menjadi 10,9 %, dan prevalensi penyakit kronis meningkat menjadi 3,8 % pada periode yang sama. Dengan demikian, ada hubungan kompleks antara hipertensi, obesitas, merokok, stroke, dan penyakit ginjal kronis. Penting untuk mengelola faktor risiko ini secara efektif untuk mencegah atau mengendalikan hipertensi dan mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengannya. Ini termasuk mengadopsi bentuk pola hidup yang sehat meliputi monitoring berat badan tubuh secara intensif, kemudian berhenti merokok atau tidak sama sekali, mengikuti pola makan sehat, dan rutin berolahraga, serta mengontrol tekanan darah secara teratur dengan bantuan profesional medis.

Data dari Dinas Kesehatan Prov. Sulteng pada tahun 2022 ditemukan bahwa sepuluh jenis diagnosa medis penyakit masyarakat tidak menular dan banyak menyerang lansia, dengan penyakit hipertensi yang paling banyak terjadi. Penyakit ini menduduki peringkat pertama dari sepuluh penyakit dengan jumlah kasus terbanyak. Di Sulawesi Tengah tercatat sekitar 34,1 % penderita hipertensi yang berjumlah sekitar 75.763 orang. Sedangkan untuk Kota Palu mempunyai jumlah kasus hipertensi yang

relatif tinggi, yaitu sekitar 6.647 orang terkena penyakit tersebut.

Faktor- Faktor individual yang dapat menyebabkan hipertensi, seperti stres, usia, genetik, ras, dan gender sex, kurang sehatnya gaya hidup seseorang, merokok dan juga meminum minuman yang mengandung alkohol, seperti konsumsi kopi oleh orang tua yang berkafein. Kafein adalah zat yang ditemukan dalam kopi dan minuman energi lainnya. Kafein meningkatkan tekanan darah melalui ikatan reseptor adenosine dan memicu sistem saraf simpatik (Sari F, *et al.* 2022).

Kopi minuman yang sangat populer dinikmati oleh semua kalangan, dianggap sebagai minuman yang patut dinikmati sehari-hari. Kebiasaan ini tidak terbatas pada kelas sosial tertentu, karena baik kelompok elit maupun kelas menengah ke bawah, termasuk generasi muda dan orang tua juga ikut ambil bagian di dalamnya. Semuanya dimulai dengan secangkir kopi, namun penting untuk diperhatikan bahwa tekanan darah dapat lebih cepat meningkat disebabkan oleh meminum kopi yang terlalu banyak dalam sehari mencapai empat kali atau lebih. Faktanya, tekanan darah sistolik bisa meningkat kurang lebih 10 mmHg, sedangkan tingkat tekanan darah diastolic bisa naik sekitar 8 mmHg. Selain itu, Seringkali, kopi dikaitkan sebagai faktor pemungkin terjadinya penyakit jantung koroner, seperti peningkatan kadar kolesterol dan tekanan darah, karena komposisi kalium, kafein, dan polifenol. Khususnya diyakini berkontribusi signifikan terhadap berbagai penyakit, terutama hipertensi (Sihotang, 2019).

Kebiasaan minum kopi dapat berdampak negatif karena dapat menyebabkan asam di usus. Kopi juga merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan keasaman lambung, mempercepat detak jantung, dan meningkatkan tekanan darah tinggi, serta menghambat absorpsi mineral penting seperti kalsium, magnesium, fosfor, dan vitamin B kompleks ke dalam aliran darah. Akibatnya, keasaman ini dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (Kristanto, 2021).

Dampak fisik dari hipertensi antara lain penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung koroner, infark, hipertrofi ventrikel, gagal jantung kiri, gangguan pemicu arteriosklerosis serebrovaskular dan koroner, dan merupakan penyebab utama kematian. Penderita hipertensi juga mengalami dampak psikologis, seperti merasa hidup namun tidak berarti akibat kelemahan dan sifat penyakit yang berkelanjutan. Selain itu, peningkatan aliran darah ke otak dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi dan ketidaknyamanan bagi lansia, sehingga berdampak negatif pada hubungan sosial mereka. Keengganan untuk bersosialisasi ini pada akhirnya dapat menyebabkan ketidaknyamanan lebih lanjut dan berdampak negatif pada kualitas hidup lansia penderita hipertensi (Prastika dan Siyam, N. 2021).

Ada banyak cara untuk mencegah hipertensi. Salah satu aspek penting adalah mengubah kebiasaan makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Penting bagi setiap orang untuk menjaga pola makan seimbang dan mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak tidak jenuh, sekaligus memperbanyak asupan sayur dan buah. Selain itu, disarankan untuk

mengurangi konsumsi garam sehari menjadi 5 gram, mengurangi konsumsi kopi untuk menjaga aliran darah tetap baik, dan berhenti merokok untuk mencegah kerusakan dinding arteri (Bistara, D., dan Kartini, Y. 2018).

Penelitian dari Warni *et al.* (2020) tentang hubungan mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi yang dilakukan pada tahun 2018 di Puskesmas Murni Kab. Tulang Bawang, ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara kedua variable dengan nilai hasil atau p value adalah 0,000 dan rasio sebesar 5,917. Maka dari itu kesimpulan dari penelitian tersebut yaitu terdapat hubungan konsumsi kopi dengan hipertensi pada lansia.

Sedangkan Peneliti lainnya yang dilakukan oleh Melizza (2021) terbukti bahwa di Puskesmas Dow Kabupaten Malang terdapat hubungan antara minum kopi dan tekanan darah pasien yang mendapatkan nilai signifikansi adalah 0,010 dan Koefisien (r) pada rentang koefisien spasi adalah 0,40, yang memperlihatkan hasil bahwa terdapat hubungan erat antara kedua variable yang diteliti, yaitu - 0,599, atau 0,424. Koefisien korelasi penelitian menunjukkan bahwa hasilnya positif.

Kebiasaan minum kopi pada lansia bisa menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Secara umum, minum kopi pada lansia sering kali dianggap sebagai bagian dari gaya hidup yang terintegrasi, dan beberapa penelitian telah mengeksplorasi manfaat dan risiko yang terkait dengan konsumsi kopi pada populasi lansia. Oleh karena itu, sementara minum kopi dalam jumlah moderat mungkin bermanfaat bagi sebagian lansia dalam hal kognisi dan perlindungan

terhadap penyakit neurodegeneratif, penting untuk memperhatikan faktor-faktor seperti kondisi kesehatan individu, toleransi terhadap kafein, dan potensi risiko kesehatan lainnya. Konsultasikan dengan dokter atau ahli Kesehatan jika ingin memutuskan untuk meminum kopi maupun minuman berkafein lainnya, terutama jika ada kekhawatiran tentang dampaknya pada kesehatan (Kaisar, M. F. 2022).

Pengambilan data awal yang dilakukan peneliti di PKM Kamonji dihari Jumat 16 Februari 2024, diketahui bahwa pada tahun 2023 terdapat total 294 lansia penderita hipertensi yang mencakup 158 pria dan 136 wanita. Hasil wawancara dari 4 lansia tentang kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah tinggi, diperoleh informasi ada 3 lansia yang mengonsumsi kopi saat menderita hipertensi, dan terdapat 1 lansia yang mengonsumsi kopi tetapi tidak menderita hipertensi. Alasan dari 3 lansia yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi kopi karena kopi dapat membangkitkan suasana hati mereka dan meningkatkan semangat serta sudah menjadi minuman favorit bagi lansia, dan ada 1 lansia yang tidak suka mengonsumsi kopi alasannya karna rasanya pahit, berpotensi menyebabkan sakit maag, dan mengganggu tidur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Tujuan dari desain ini adalah untuk menemukan hubungan antara variabel yang diteliti. menghitung variabel bebas (kebiasaan mengonsumsi kopi) dan

variabel terikat (penyakit hipertensi) (Notoatmodjo, 2018).

3. HASIL

Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 05 sampai dengan 10 Juli 2024 di UPTD Puskesmas Kamonji Kota Palu.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Kamonji Kota Palu

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
60-69	57	76.0
70-79	18	24.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki		65.3
Perempuan	49	34.7
	26	
Pendidikan		
S1	6	8.0
SD	10	13.3
SMA	26	34.7
SMP	33	44.0
Suku		
Bugis	14	18.7
Kaili	61	81.3
Profesi		
Buru	5	6.7
Guru	1	1.3
Irt	11	14.7
Nelayan	25	33.3
Operator gas	1	1.3
Pedagang	17	22.7
Pensiunan	2	2.7
Petani	1	1.3
Wiraswasta	12	16.0

Sumber Data Primer 2024.

Pada Tabel 1 diatas menjelaskan dari 75 orang responden dengan karakteristik kategori umur paling banyak ditemukan pada kategori usia 60-69 tahun dengan jumlah 57 orang (76,0%), berdasarkan kategori jenis kelamin responden ditemukan pada kategori lelaki

dengan jumlah 49 responden (65.3%), berdasarkan tingkat pendidikan yang paling banyak ditemukan pada kategori SMP dengan jumlah 33 orang (44.0%), berdasarkan kategori suku yang paling banyak ditemukan pada kategori suku kaili dengan jumlah 61 orang (81.3%), selanjutnya berdasarkan pekerjaan yang paling banyak ditemukan pada kategori nelayan dengan jumlah 25 orang (33.3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi pada Lansia di Puskesmas Kamonji Kota Palu

Kebiasaan mengkonsumsi kopi	Frekusnsi (f)	Persentase (%)
Rendah	14	18,7
Sedang	58	77,3
Tinggi	3	4.0
Total	75	100

Sumber Data Primer 2024.

Dari tabel 2 tersebut diatas dapat dilihat bahwa dari total 75 orang terdapat banyak lansia yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi pada kategori sedang sebanyak 58 orang (77.3%), kategori rendah sebanyak 14 orang (18.7%), dan 3 orang kategori tinggi (4.0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kamonji Kota Palu

Penyakit hipertensi	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Grade 1	23	30,7
Grade 2	27	36,0
Grade 3	4	5.3
Normal	21	28.0
Total	75	100

Dari table 3 diatas dapat dilihat lansia dengan tekanan darah tinggi paling terbesar

ditemukan pada kategori grade 1 sebanyak 23 orang (30.7%), kategori grade 2 dengan jumlah 27 responden (36,0%), sedangkan kategori grade 3 terdapat 4 responden (5.3%), dan kategori normal sebanyak 21 orang (28.0%)

Tabel 4 Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Penyakit Tekanan Darah Tinggi di Puskesmas Kamonji Kota Palu

Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi	
Penyakit Hipertensi	r = 0,360 p = 0,002
Total	n = 75

Sumber Data Primer 2024.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *spearman rank* diperoleh hasil *p* adalah 0,002 kurang dari nilai ketetapan 0,05 sehingga dapat dikatakan adanya keterkaitan antara kebiasaan mengkonsumsi kopi dan juga penyakit tekanan darah tinggi di Puskesmas kamonji. Koefisien korelasi (*r*) dengan nilai *r* = 0,360 menunjukan hubungan sangat kuat (0,76 – 0,99). Nilai yang di hasilkan dalam korelasi adalah nilai positif maka kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Kamonji Kota Palu memiliki hubungan searah.

4. PEMBAHASAN

1. Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Pada Lansia Di Puskesmas Kamonji

Dari tabel 2 tersebut diatas dapat dilihat bahwa dari total 75 orang responden dalam penelitian ini terdapat banyak lansia yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi pada kategori konsumsi sedang

sebanyak 58 orang (77.3%), kategori rendah sebanyak 14 orang (18.7%), dan 3 orang kategori tinggi (4.0%).

Peneliti berasumsi hasil yang menunjukkan bahwa banyaknya lansia yang mengkonsumsi kopi dalam kategori sedang, karena sebagian responden bekerja sebagai nelayan yang sering bekerja pada malam hari sehingga mereka mengkonsumsi kopi untuk mengurangi rasa kantuk ketika bekerja. Kandungan yang terdapat pada kopi salah satunya kafein yang dapat mengurangi rasa kantuk, dan responden mengatakan bahwa semakin bersemangat melakukan aktivitas setelah minum kopi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aminuddin, Inkasari and Nopriyanto, 2019) penilitiannya didapatkan hasil bahwa responden dalam penelitian tersebut mengkonsumsi kopi dalam kategori sering yaitu sebanyak >1 kali/hari. Masyarakat dalam penelitian tersebut beranggapan bahwa mengkonsumsi kopi merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa kantuk ataupun sakit kepala. Mereka beranggapan bahwa ketika tidak mengkonsumsi kopi membuat kepala menjadi pusing. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristanto. B. (2021) pada warga

desa Ngringo sejumlah 45 lansia didapatkan bahwa mengkonsumsi kopi perhari mencapai 1-3 cangkir/hari, sehingga masih cukup aman dikarenakan pada usia dewasa untuk konsumsi kafein adalah 200-300 mg dalam sehari atau dapat dikatakan setara dengan 2 sampai dengan 4 cangkir yang diminum dalam batas sehari oleh lansia.

Teori yang dikemukakan oleh para ahli bahwa suatu bentuk kebiasaan mengkonsumsi kopi adalah perilaku atau kebiasaan yang sering dilakukan. Umumnya jenis kegiatan ini sudah dilakukan semenjak mereka masih kecil dan bahkan hingga dewasa seperti sekarang ini. Ada banyak hal yang cukup berpengaruh pada kebiasaan mengkonsumsi kopi seperti pengalaman dalam melakukan pergaulan, umur dan juga lingkungan yang mempengaruhinya (Warni dan Agata, 2020).

Peneliti berasumsi untuk kategori konsumsi kopi Tingkat rendah pada lansia dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh karena dari hasil pengisian kuesioner, lansia yang mengkonsumsi kopi hanya 1-2 cangkir setiap hari dan juga lansia mengatakan ketika mereka mengkonsumsi kopi mereka mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari setelah minum kopi, sehingga lansia mulai membatasi

konsumsi kopi Dimana dengan demikian akan memperbaiki kualitas tidur dan istirahatnya.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Indriani, dkk 2023) Dimana dengan dilaksanakannya penelitian tersebut memperlihatkan kafein merupakan komponen utama dalam kopi, dapat mengganggu tidur dengan meningkatkan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, mengurangi durasi tidur total, dan menurunkan kualitas tidur, terutama jika dikonsumsi pada waktu yang dekat dengan jam tidur. Lansia, yang cenderung lebih sensitif terhadap efek kafein, lebih terpengaruh oleh konsumsi kopi, bahkan dalam jumlah yang lebih kecil.

Teori ini dikemukakan oleh (Wahyuni, 2021) bahwa seseorang akan terlibat dalam perilaku Kesehatan apabila mereka dapat meyakini hasil tersebut akan bertahan dalam bentuk situasi dan kebaikan tertentu, bahwa kondisi tersebut serius, bahwa manfaat dari tindakan pencegahan lebih besar dari pada hambatannya, dan bahwa mereka mampu melakukan tindakan tersebut. Lansia yang mengonsumsi kopi dalam jumlah rendah mungkin percaya bahwa mereka rentan terhadap efek negatif kafein, seperti peningkatan risiko hipertensi, gangguan tidur, atau

masalah pencernaan, yang lebih umum pada kelompok usia ini. Keyakinan bahwa risiko ini serius dan bahwa mengurangi konsumsi kopi bisa mencegahnya mendorong mereka untuk mengadopsi kebiasaan minum kopi dalam jumlah rendah.

Peneliti berasumsi untuk responden lansia dalam penelitian ini yang meminum kopi dalam golongan frekuensi minum kopi yang tinggi dapat dikarenakan atau disebabkan oleh karena lansia dengan frekuensi minum sampai 5 gelas dalam sehari sudah merupakan suatu kebiasaan sudah ada sejak lama, ini membuat sulit bagi mereka untuk mengubah kebiasaan ini meskipun mereka menyadari bahwa konsumsi kafein berlebihan dapat membahayakan kesehatan mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kristanto, 2021) menunjukkan bahwa kebiasaan yang terbentuk selama bertahun-tahun, terutama kebiasaan yang melibatkan konsumsi kafein, sering kali sulit diubah, terutama pada populasi lansia. Konsumsi kopi dalam jumlah besar mungkin menjadi bagian dari rutinitas harian mereka yang sudah melekat, sehingga menurunkan motivasi untuk mengurangi konsumsi, bahkan ketika mereka mengetahui risiko yang terkait

dengan konsumsi kafein berlebihan, seperti hipertensi dan gangguan tidur.

Teori ini dikemukakan oleh (Kaisar, M. F. 2022) bahwa kebiasaan mengkonsumsi kopi pada lansia bisa menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Secara umum, minum kopi pada lansia sering kali dianggap sebagai bagian dari gaya hidup yang terintegrasi, dan beberapa penelitian telah mengeksplorasi manfaat dan risiko yang terkait dengan konsumsi kopi pada populasi lansia. Oleh karena itu, sementara minum kopi dalam jumlah moderat mungkin bermanfaat bagi sebagian lansia dalam hal kognisi dan perlindungan terhadap penyakit neurodegeneratif, penting untuk memperhatikan faktor-faktor seperti kondisi kesehatan individu, toleransi terhadap kafein, dan potensi risiko kesehatan lainnya.

2. Penyakit Hipertensi Pada Lansia di PKM Kamonji

Dari table 3 diatas dapat dilihat lansia dengan tekanan darah tinggi paling terbesar ditemukan pada kategori grade 1 sebanyak 23 orang (30.7%), kategori grade 2 dengan jumlah 27 responden (36,0%), sedangkan kategori grade 3 terdapat 4 responden (5.3%), dan kategori normal sebanyak 21 orang

(28.0%). Peneliti berasumsi bahwa dari 75 orang lansia, sebagian besar yang mengalami penyakit hipertensi pada kategori grade 2 karena disebabkan beberapa faktor seperti usia, gaya hidup yang tidak sehat, riwayat keluarga atau keturunan, tingginya mengkonsumsi garam, stres, dan konsumsi kafein yang berlebihan.

Asumsi Peneliti didukung oleh penelitian Bistara 2018, bahwa faktor usia adalah penyebab utama hipertensi karena perubahan struktur yang terjadi pada pembuluh darah besar seiring bertambahnya usia, yang menyebabkan tekanan darah sistolik meningkat dan penyempitan pembuluh darah. Asumsi peneliti didukung juga oleh penelitian Poniyah Simanullang 2018 bahwa penyakit tekanan darah tinggi ini dapat disebabkan oleh rendahnya pengetahuan dan juga minimnya informasi yang dimiliki oleh seseorang mengenai penyakit tekanan darah tinggi ini yang spesifik pada lansia yang dapat disebabkan oleh factor budaya, Dimana pada budaya tertentu memiliki jenis makanan-makanan yang memiliki kadar lemak, garam yang tinggi serta adanya responden dengan kebiasaan merokok dapat dipengaruhi oleh rendahnya Tingkat Pendidikan yang mereka miliki.

(Sari, F., Zulfitri, R. dan Nopriadi 2022) menyatakan bahwa tingginya tekanan darah yang terjadi pada responden tidaklah sama ukurannya karena terdapat beberapa faktor yang cukup berpengaruh dalam peningkatan tekanan darah seperti adanya kegemukan gaya hidup asupan garam genetik dan juga konsumsi alkohol serta kafein maupun mengkonsumsi kopi-kopian. Di mana peningkatan tekanan darah ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain dan yang paling sering berpengaruh adalah faktor jenis genetik atau hereditas serta usia di mana dengan beriringnya waktu tubuh menjadi sangat rentan terhadap beberapa efek dari zat kafein dan juga kopi yang dapat menimbulkan adanya peningkatan tekanan darah pada seseorang sehingga meskipun banyak penelitian mengenai hubungan antara minum kopi dengan tekanan darah dapat dilakukan kembali peninjauan mengenai mengapa secara spesifik dosis atau takaran kopi yang tidak sesuai dengan memiliki riwayat hipertensi harus dipertanyakan sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Sihotang, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa lansia yang mengalami penyakit hipertensi pada kategori grade 1, dikarenakan beberapa

pergeseran bentuk pola hidup sehat Dimana terjadi penurunan aktivitas fisik, pengaturan pola makan yang tidak baik, mengkonsumsi kafein dalam jumlah banyak serta merokok juga akan sangat berdampak pada peningkatan tekanan darah oleh karenanya maka sangat diperlukan Upaya dalam pengurangan factor risiko agar menghindari terjadinya peningkatan tekanan darah pada seseorang.

Asumsi Peneliti didukung oleh (Febriyona *et al*, 2023) menunjukkan perubahan gaya hidup, seperti diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pengurangan stres, dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah perburukan hipertensi. Upaya pencegahan dan pengelolaan, baik melalui modifikasi gaya hidup maupun intervensi medis, sangat penting untuk mengurangi dampak hipertensi. Agar dapat memahami penyebab secara spesifik yang mempengaruhi tingginya angka hipertensi di populasi ini sangatlah diperlukan banyak penelitian-penelitian lain secara lebih spesifik lagi dan juga untuk dapat mengembangkan lagi strategi pencegahan yang lebih efektif.

Teori ini dikemukakan oleh (Rona Sari Mahaji Putri, 2022) bahwa motivasi seseorang untuk melakukan perubahan

gaya hidup berkaitan dengan persepsi mereka terhadap risiko kesehatan, manfaat perubahan, dan kemampuan mereka untuk melakukan perubahan tersebut. Lansia dengan hipertensi dapat termotivasi untuk membuat perubahan gaya hidup jika mereka menyadari risiko yang lebih besar dari perkembangan penyakit. Jika mereka percaya bahwa dengan berolahraga dan juga perilaku diet sehat juga akan dapat mengurangi risiko tersebut, mereka lebih mungkin untuk mengambil tindakan.

Peneliti berasumsi bahwa lansia yang mengalami penyakit hipertensi pada kategori grade 3 karena disebabkan oleh beberapa faktor seperti, faktor genetic (faktor keturunan), mengkonsumsi garam berlebihan, stress dan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Hal tersebut bisa memiliki pengaruh terhadap beberapa penyakit dengan komplikasi lain meliputi stroke, jantung coroner dan juga beberapa penyakit-penyakit lainnya yang dapat memperburuk kondisi kesehatan seseorang.

Asumsi peneliti didukung oleh (Andri, dkk 2023) yang didalam hasil penelitian yang dilakukan olehnya ditemukan beberapa faktor utama yang mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi pada kategori grade 3 dikarenakan oleh konsumsi garam yang berlebihan,

dan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Hal ini yang dapat meningkatkan risiko hipertensi berat, yang berdampak pada komplikasi lain yang cukup serius meliputi penyakit lain seperti stroke, penyakit pada organ ginjal. Faktor genetic membuat individu lebih rentan terhadap hipertensi, Adapun konsumsi garam yang sangat banyak juga akan meningkatkan tekanan darah dan juga adanya penumpukan cairan tubuh. Perilaku dan pola hidup yang tidak sehat menurunnya kegiatan fisik, merokok banyak diperkirakan juga akan memperburuk kondisi penyakit yang diderita ini.

Asumsi Peneliti didukung oleh (Andri, Padila and Sugiharno, 2023) bahwa lansia dengan hipertensi grade 3 menghadapi risiko yang sangat tinggi untuk komplikasi kardiovaskular serius, seperti serangan jantung dan stroke, serta memerlukan intervensi medis segera. Rusaknya pembuluh darah juga disebabkan oleh tingginya tekanan darah ini, meningkatkan risiko komplikasi, dan memerlukan pendekatan pengelolaan yang agresif dan pengawasan ketat untuk mencegah dampak kesehatan yang lebih serius.

Hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah yang sangat tinggi, kemudian pada jantung dan juga dinding

daerah arteri akan rusak. Kerusakan ini dapat memicu pembentukan plak aterosklerotik, mempersempit pembuluh darah, dan meningkatkan risiko pembekuan darah. Kerusakan arteri koroner dan otak berhubungan langsung dengan risiko serangan jantung dan stroke. Dengan tekanan darah yang sangat tinggi, risiko terjadinya aterosklerosis, angina, serangan jantung, dan stroke meningkat. Penanganan medis segera diperlukan untuk mengurangi tekanan darah dan mencegah kerusakan lebih lanjut (Purwono *et al.*, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa lansia yang mengalami penyakit hipertensi pada kategori normal, karena lansia yang mengkonsumsi makanan yang sehat, rajin beraktivitas dan tidak mengalami stress. menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari populasi ini tidak mengalami hipertensi.

Peneliti ini didukung oleh Rahmawati R (2019) telah menunjukkan bahwa faktor gaya hidup, bagaimana manajemen stress, kegiatan fisik yang teratur, dan pola hidup yang sehat, dan tidak merokok akan membantu melindungi bagaimana normalnya tekanan pada darah seiring bertambahnya usia. Lansia yang berhasil mempertahankan tekanan darah normal

mungkin memiliki kebiasaan gaya hidup yang lebih sehat atau mungkin memiliki faktor genetik yang melindungi mereka dari hipertensi.

Teori ini berfokus pada pencegahan awal penyakit melalui intervensi gaya hidup sebelum penyakit berkembang. Dalam konteks hipertensi, menerapkan gaya hidup sehat sebelum terjadi peningkatan tekanan darah adalah kunci untuk mencegah hipertensi. Dengan tidak merokok, berolahraga dengan baik, pola makan yang sangat sehat, manajemen stress akan memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan tekanan darah normal dan mencegah perkembangan hipertensi (Zainiah *et al* 2022).

3. Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kamonji.

Berdasarkan hasil uji analisis bivariat menggunakan uji *spearman rank* diperoleh hasil p adalah 0,002 kurang dari nilai ketetapan 0,05 sehingga dapat dikatakan adanya keterkaitan antara kebiasaan mengonsumsi kopi dan juga penyakit tekanan darah tinggi di Puskesmas kamonji. Sebagian besar lansia yang mengalami pebyakit hipertensi disebabkan oleh karena kebiasaan dalam mengonsumsi kopi

yang sangat tinggi, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 4. Peneliti berasumsi bahwa lansia yang sering minum kopi termasuk dalam kategori sedang dikarenakan lansia yang mengonsumsi kopi sebanyak 3-4 cangkir setiap hari, dengan konsumsi kopi pada tingkat ini akan mempengaruhi tekanan darah yang dimiliki oleh lansia dengan sangat signifikan, yang berkontribusi terhadap penyakit hipertensi grade 2. Ini bisa disebabkan oleh efek stimulan kafein yang meningkatkan tekanan darah, terutama pada individu yang sudah memiliki kecenderungan untuk hipertensi. dan lansia yang mengonsumsi kopi rendah hanya mengonsumsi sebanyak 1-2 cangkir setiap hari, sehingga dari hasil pemeriksaan yang mengarah pada hipertensi grade 1, lansia yang konsumsi kopi dalam jumlah rendah dapat mempengaruhi tekanan darah, tetapi dalam skala yang lebih ringan dibandingkan dengan konsumsi sedang atau tinggi. Lansia dalam kelompok ini mungkin masih berisiko mengalami hipertensi, tetapi pada tingkat yang lebih rendah. Dan lansia yang mengonsumsi kopi tinggi, yaitu lansia yang mengonsumsi lebih dari 5 cangkir dalam sehari dan didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah yang mengarah pada hipertensi grade 3. Konsumsi kopi dalam

jumlah tinggi dapat meningkatkan tekanan darah secara drastis, yang berpotensi menyebabkan hipertensi berat. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kombinasi efek kafein yang berlebihan dan peningkatan stres pada sistem kardiovaskular.

Asumsi peneliti didukung oleh penelitian Monicus, R (2018) setiap responden yang mengkonsumsi kopi hampir setiap hari. Bahkan frekuensi konsumsinya berbeda. Hal ini yang dapat menyebabkan konsumsi kopi sangat berbahaya bagi lansia penderita hipertensi diakibatkan karena di dalam kopi memiliki kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah. Penelitian Melizza. N. *et al* (2021) mendukung asumsi peneliti dimana ditemukan bahwa dalam mengkonsumsi kopi adalah suatu bentuk hal yang sudah biasa dilakukan oleh lansia, dimana pasien biasanya mengkonsumsi kopi sesaat akan melakukan aktivitas pada kondisi pagi hari. Namun, ada juga lansia yang mengkonsumsi kopi pada sore hari setelah selesai melakukan aktivitas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rita Rahmawati pada tahun 2019 yang meneliti tentang bagaimana hubungan antara kebiasaan dalam meminum kopi dengan penyakit tekanan darah tinggi

yang diperoleh hasil adanya nilai b value menggunakan uji analisis dengan tingkat kemaknaan 0,05 diperoleh hasil 0,00 yang memiliki arti adanya hubungan kebiasaan antara meminum kopi dengan tingkat kejadian tekanan darah tinggi pada pasien di wilayah kerja puskesmas Gresik pada bulan Februari 2019

(Yundika, D., Khairani dan Martina 2023) mengatakan bahwa mengkonsumsi kopi adalah kebiasaan Masyarakat yang tidak dapat dihilangkan oleh penderita hipertensi. Sehingga bagi orang yang sudah menderita hipertensi mereka tidak bisa menghilangkan kebiasaan tersebut. Mereka harus tetap mengkonsumsi kopi walau dalam jumlah yang sedikit. Menurut hasil wawancara yang didapatkan banyak responden yang mengatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi di Sebagian orang sudah menjadi kewajiban, beberapa responden mengatakan ketika mereka tidak mengkonsumsi kopi mereka akan merasa pusing atau bahkan tidak semangat dalam beraktifitas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui pembahasan tersebut diatas maka dapat di Tarik Kesimpulan bahwa :

Teridentifikasi Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Pada Lansia Di Puskesmas Kamonji, dengan hasil yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi lebih banyak pada kategori sedang. Teridentifikasi Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kamonji, dengan hasil kejadian hipertensi yang paling banyak terdapat pada kategori grade 1.

Teranalisis hubungan antara mengonsumsi kopi dengan kejadian peningkatan tekanan darah menjadi tinggi (Hipertensi) di wilayah Puskesmas Kamonji, didapatkan Hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji *rank spearman* di dapatkan nilai hasil *p* adalaah 0,002 lebih kecil dari 0,05 maka berdasarkan keterangan hasil tersebut yang sangat kuat maka dapat diterima hipotesis alternatif (H_a) sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan antara kebiasaan konsumsi minum kopi dengan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Kamonji.

6. REFERENSI

- Aminuddin, M., Inkasari, T. and Nopriyanto, D. (2019) 'Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang', *Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), pp. 48–59.
- Andri, J., Padila, P. dan Sugiharno, R.T. (2023) 'Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), pp. 1430–1437. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5524>.
- Bistara, D.N. dan Kartini, Y. (2018) 'Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), p. 23. Available at: <https://doi.org/10.22146/jkesvo.34079>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (2022) 'Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah', *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, pp. 1–377.
- Effendi, M. (2018) *Efektifitas Brisk Walking Exercise Dan Stretching Active Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Selayo*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
- Febriyona, R., Syamsuddin, F. dan Tantu, O.D.K. (2023) 'Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limnoto Barat', *jurnal ilmu kesehatan*, 10(2), pp. 1–12.
- Guyton dan Hall, A.J. (2019) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: Deepublish.
- Hastert, T.A. et al. (2014) 'Adherence To The WCRF Cancer Prevention Recommendations And Cancer Specific Mortality: Results From The Vitamins And Lifestyle (VITAL) Study. Cancer Causes & Control', *Cancer Causes Control*, 54(1), pp. 1–18.
- Helelo, T.P., Gelaw, Y.A. dan Adane, A.A. (2014) 'Prevalence And Associated Factors Of Hypertension Among Adults In Durame Town, Southern Ethiopia Plos One', *Plos One*, 11(1), pp. 1–9.
- Ifeany, O.E. et al. (2014) 'Some Biomedical

- And Haematological Effects Of Hypertension Among Pregnant Women Of Ikwano LGA, Abia State Nigeria. *Research Journal Of Pharmaceutical, Biological And Chemical*, Of *Pharmaceutical, Biological and Chemical*, 5(2), pp. 1–11.
- Indriani, Meyke Herlin, Djannah, S. dan Handayani, L. (2023) 'Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi: Studi Literatur', *Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18.
- Kaisar, M.F. (2022) *Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Simbarwaringin Kecamatan Trimurjo Lampung Tengah*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Kartinah (2008) *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kristanto, B. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi', *Kosala : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), pp. 73–84. Available at: <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.215>.
- Kurnia, A. (2020) *Self-Management Hipertensi*. Jogjakarta: Deepublish. Available At: Self-Management Hipertensi.
- Lestari, C.A. (2021) *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Padangsidempuan*. Fakultas Kesehatan Universitas Aura Royhan.
- Manuntung, A. (2018) *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Deepublish.
- Maria E. Lacruz, P. *et al.* (2020) 'Prevalence And Incidence Of Hypertension In The General Adult Population', *Results Of The CARLA-Cohort Study*, 22(1), pp. 1–7.
- Melizza, N. *et al.* (2021) 'Prevelensi Konsumsi Kopi Dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah', *Faletehan Health Journal*, 8(1), pp. 10–15.
- Morrell, N.W. *et al.* (2019) 'Genetics And Genomics Of Pulmonary Arterial Hypertension Journal Of The American College Of Cardiology', *Journal Of The American College Of Cardiology*, 53(2), pp. 1–10.
- Notoatmodjo (2018) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Deepublish.
- Nugroho (2012) *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Jakarta: Deepublish.
- Nursalam (2014) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Deepublish.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Deepublish.
- Potter dan Perry (2015) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan ; Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: Deepublish.
- Pradono dan Julianty (2020) *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Jakarta: Deepublish.
- Prastika, Y.D. dan Nur Siyam (2021) 'Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), pp. 472–478. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>.
- Purwono, J. *et al.* (2020) 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531. Available at: <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>.
- Rahajeng, E. dan Tuminah, S. (2009) 'Prevalensi Hipertensi Dan Determinannya Di Indonesia', *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(1), pp. 1–8.
- Ratnawati (2017) *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jogjakarta: Deepublish.
- Riley, P.L. dan Arslanian-Engoren, C. (2013) 'Cognitive Dysfunction And Self-Care Decision Making In Chronic Heart Failure. A Review Of The Literatur', *Cardiovaskular Nursing*, 12(6), pp. 505–511.
- Riskesdas (2018) 'Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI'.
- Riyanto, S. dan Aglis Andhita Hatmawan (2020) *Metode Riset Penenlitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rona Sari Mahaji Putri, H.M.D. (2022) 'Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi', *Akses Pengabdian Indonesia*, 7.

- Sari, F., Zulfitri, R. dan Nopriadi (2022) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi', *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), pp. 138–147. Available at: <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24114>.
- Sihotang, V.A. (2019) *Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Suardiman (2011) *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Deepublish.
- Sugiyono (2020) *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mised methods)*. Bandung: Deepublish.
- Sugiyono (2023) *Metode Penelitian Studi Kasus*. Bandung: Deepublish.
- Tanamas, S.K. *et al.* (2014) 'Twelve-Year Weight Change, Waist Circumference Change And Incident Obesity: The Australian Diabetes, Obesity And Lifestyle Study. Obesity', *Obesitas*, 22(1), pp. 1538–1545.
- Warni, H., Sari, N.N. dan Agata, A. (2020) 'Perilaku Konsumsi Kopi dengan Resiko Terjadinya Hipertensi', *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), pp. 2016–2021. Available at: <https://doi.org/10.57084/jiksi.v1i1.329>.
- Yundika, D., Khairani dan Martina (2023) 'Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Di Kecamatan Syiah Kuala', *ilmu keperawatan*, 11.