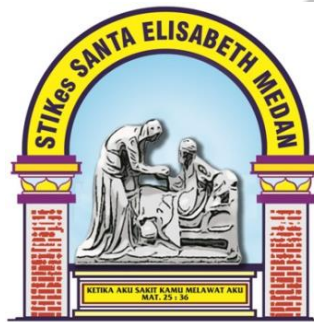


SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DI DESA PONJIAN PEGAGAN JULU X SUMBUL KABUPATEN DAIRI TAHUN 2019



Oleh:

VINSENSIA ARNIATY SIHOTANG

032015100

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2019**

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DI DESA PONJIAN PEGAGAN JULU X SUMBUL KABUPATEN DAIRI TAHUN 2019



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan dalam Program Studi
Ners pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Oleh:

VINSENSIA ARNIATY SIHOTANG

032015100

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : VINSENSIA ARNIATY SIHOTANG
Nim : 032015085
Program Studi : Ners
Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul, Kabupaten Dairi Tahun 2019

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri yang benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Peneliti,



Vinsensia Arniaty Sihotang

Telah diuji

Pada tanggal, Mei 2019

PANITIA PENGUJI

Ketua :

Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota :

1. Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes

2. Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui

Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



PROGRAM STUDI NERS
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
Tanda Pengesahan

Nama : Vinsensia Armiaty Sihotang
NIM : 032015100
Judul : Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul, Kabupaten Dairi Tahun 2019

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada, Senin 13 Mei dan dinyatakan LULUS

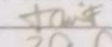
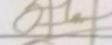
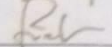
TIM PENGUJI:

Penguji I : Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II : Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes

Penguji III : Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep

TANDA TANGAN

Mengetahui
Program Studi Ners



(S.Kep., Ns., MAN)



(Mestiana Br. Karo, M.Kep, DNSc)

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : VINSENSIA ARNIATY SIHOTANG
NIM : 032015100
Program Studi : Ners
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul, Kabupaten Dairi Tahun 2019.

Dengan hak bebas royalti Noneksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, Mei 2019

Yang menyatakan

(Vinsensia Arniaty Sihotang)

ABSTRACT

Vinsensia Arniaty Sihotang 032015100

Relationship between Coffee Drinking Habits and Increased Blood Pressure on Villagers of Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Dairi Regency 2019

2019 Ners Study Program

Keywords: Habits, drinking coffee, blood pressure

(xix + 65 + attachments)

Blood pressure is described as the ratio of systolic pressure to diastolic pressure, with normal values ranging from 100/60 to 140/90. To risk the blood pressure of men and women both have the risk of developing hypertension. The habit of people who consume coffee will have an impact in increasing blood pressure. The frequency of drinking coffee more than 3 cups per day can affect blood pressure even though it is actually not only because of this habit that a person experiences an increase in blood pressure. The purpose of this study is to determine the relationship between coffee drinking habits and increased blood pressure in the community. This type of research uses analytic description research method with a cross sectional design with a population of people in the village of Ponjian Pegagan Julu X Sumbul who has a habit of drinking coffee. The sample in this study amounted to 75 people with the sampling technique using Probability sampling, namely the Stratified Random Sampling technique. Data collection for coffee drinking habits using questionnaire sheets and observation sheets using a sphygmomanometer. Data analysis using Person Chi-Square and obtained p-value = 0.312 ($p > 0.05\%$). These results indicate that there is no relationship between coffee drinking habits and increased blood pressure in Ponjian Village Pegagan Julu X Sumbul in 2019. It is recommended that education staff provide health promotion on the rules of drinking coffee and drinking coffee which is good for health.

References (2010-2019)

ABSTRAK

Vinsensia Arniaty Sihotang 032015100

Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019

Prodi Ners 2019

Kata kunci: Kebiasaan, minum kopi, tekanan darah
(xix + 63+ lampiran)

Tekanan darah digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai normalnya berkisar dari 100/60 sampai 140/90. Untuk risiko tekanan darah laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki kemungkinan berisiko mengalami hipertensi. Kebiasaan orang yang mengkonsumsi kopi akan berdampak dalam peningkatan tekanan darah. Frekuensi minum kopi lebih dari 3 cangkir per hari dapat mempengaruhi tekanan darah meskipun sebenarnya bukan hanya karena kebiasaan ini seseorang mengalami peningkatan tekanan darah. Adapun tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui adanya hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah pada masyarakat. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskripsi analitik dengan desain rancangan *cross sectional* dengan populasi masyarakat di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul yang memiliki kebiasaan minum kopi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 75 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability sampling* yaitu dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data untuk kebiasaan minum kopi menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi menggunakan sphygmomanometer. Analisa data menggunakan *Person Chi-Square* dan diperoleh *p-value* = 0,312 ($p > 0,05\%$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019. Peneliti menyarankan kepada tenaga kesehatan agar memberikan promosi kesehatan tentang aturan minum kopi serta takaran minum kopi yang baik bagi kesehatan.

Daftar Pustaka (2010-2019)

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN	vi
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Hipertensi	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Klasifikasi.....	8
2.1.3 Etiologi	9
2.1.4 Faktor risiko	10
2.1.5 Manifestasi klinis	13
2.1.6 Patofisiologi.....	13
2.1.7 Penatalaksanaan.....	15
2.2 Konsep Kebiasaan	16
2.2.1 Definisi	16
2.2.2 Faktor yang mempengaruhi kebiasaan	17
2.2.3 Tahapan membentuk kebiasaan.....	17
2.3 Konsep Kopi.....	18
2.3.1 Definisi kopi	18
2.3.2 Kandungan kopi	18
2.3.3 Dosis minum kopi	19
2.3.5 Kandungan kafein dalam kopi.....	19
2.3.6 Pengolahan kopi	21

2.3.6	Efek positif kafein dalam tubuh	24
2.3.7	Efek negatif kafein dalam tubuh	26
2.4	Hasil Penelitian	29
BAB 3	KERANGKA KONSEP PENELITIAN.....	31
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	31
3.2	Hipotesis Penelitian.....	32
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	34
4.1	Rancangan Penelitian	34
4.2	Populasi dan Sampel	34
4.2.1	Populasi	34
4.2.2	Sampel.....	35
4.2.2	Teknik pengambilan sampel.....	34
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
4.3.1	Variabel penelitian	35
4.3.2	Definisi operasional.....	37
4.4	Instrumen Penelitian.....	38
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
4.6	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	40
4.6.1	Pengambilan data	40
4.6.2	Teknik pengumpulan data	40
4.6.3	Uji validitas dan reliabilitas.....	41
4.7	Kerangka Operasional.....	43
4.8	Analisa Data	44
4.9	Etika Penelitian	45
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
5.1	Gambaran Lokasi Penelitian	48
5.2	Hasil Penelitian	49
5.2.1	Deskripsi karakteristik demografi responden.....	49
5.2.2	Kebiasaan minum kopi di desa Ponjian Pegagan Julu X	51
5.2.3	Peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X	51
5.2.4	Hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X.....	52
5.3	Pembahasan.....	53
5.3.1	Kebiasaan minum kopi di desa Ponjian Pegagan Julu X	51
5.2.1	Peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X	56
5.3.3	Hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X	59
BAB 6	SIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1	Simpulan.....	64
5.2	Saran.....	65
	Daftar Pustaka.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Pengajuan Judul	69
2. Lembar Pengusulan Judul	70
3. Permohonan Pengambilan Data Awal	71
4. Persetujuan Pengambilan Data Awal	72
5. Hasil Pengambilan Data Awal	73
6. Permohonan Uji Validitas	75
7. Persetujuan Uji Validitas	76
8. Permohonan Izin Penelitian	77
9. Persetujuan Izin Penelitian	78
10. Keterangan Selesai Penelitian	79
11. Penjelasan dan Informasi	80
12. Surat Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	81
13. Lembar Kuesioner	82
14. Lembar Observasi	85
15. Lembar <i>Flowchart</i>	87
16. Keterangan Layak Etik	88
17. Output Hasil	89
18. Lembar Konsultasi	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut AHA.....	8
Tabel 2.2 Klasifikasi hipertensi menurut <i>World Health Organization</i> (WHO).....	9
Tabel 2.3 Kandungan Kafein dalam berbagai pangan sumber kafein.....	21
Tabel 4.3 Definisi Operasional Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Tahun 2019.....	36
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Data Demografi di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019.....	47
Tabel 5.1 Lanjutan.....	50
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019.....	51
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Peningkatan Tekanan Darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019.....	52
Tabel 5.4 Hasil Tabulasi Silang antara Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019.....	52

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Tahun 2019.....	31
Bagan 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Tahun 2019.....	42

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu banyak masyarakat mengalami kemunduran stamina dan gangguan kesehatan, salah satu masalah yang sangat umum ditengah-tengah masyarakat yaitu tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hal ini dikarenakan pada saat ventrikel berkontraksi disebut tekanan sistolik, sedangkan tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat adalah tekanan diastolik. Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai dewasa normalnya berkisar dari 100/60 sampai 140/90. Rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg (Udjianti, 2011).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi sering terjadi di masyarakat yang setiap tahunnya meningkat. Ada beberapa faktor yang dapat mengakibatkan hipertensi, seperti etnis, penggunaan kontrasepsi hormonal, merokok, Napza (Narkotika, psikotropika, dan zat adiktif), alkohol, dan kafein, perubahan gaya hidup, penyakit *chronic degenerative*, dan seiring bertambahnya usia (Udjianti, 2011). Untuk risiko tekanan darah sendiri laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki kemungkinan berisiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia <45 tahun tetapi saat usia >65 tahun perempuan lebih risiko mengalami hipertensi (Susilowati, Wahyuni, 2018).

World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% diantaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5

miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kemenkes, 2018).

Data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%, prevalensi tertinggi terjadi di Bangka Belitung (30%) dan yang terendah di Papua (16,8%). Sementara itu, data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4% (Kemenkes, 2018). Data Dinas Kesehatan kota Medan tahun 2016 menunjukkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 59.855, dan menurun pada tahun 2017 menjadi 53.706 penderita (Andalas, 2018).

Hipertensi sendiri bisa dipicu oleh konsumsi makanan yang mengandung lemak. Karena makanan tersebut banyak disukai orang, tak heran jika hipertensi memiliki peluang berjangkit pada semua orang. Alkohol, merokok, dan minum kopi dapat merangsang konstiksi pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (James, 2018).

Banyak bahan makanan siap saji dan bahan makanan lainnya yang dapat memicu tekanan darah meningkat salah satunya adalah kopi. Ini adalah bahan minuman yang banyak mengandung kafein. Kandungan kafein dalam kopi memiliki beberapa manfaat positif seperti menurunkan berat badan, meningkatkan performa olahraga, mencegah penurunan fungsi otak, sebagai antioksidan yang baik, dan efektif menghilangkan stres. Adapun efek negatif dari kafein adalah seperti berbahaya bagi janin dan bayi, mengurangi tingkat kesuburan, gelisah,

insomnia, dan gangguan kardiovaskuler termasuk meningkatkan tekanan darah (Dokter Sehat, 2018).

Kafein dapat menstimulasi jantung untuk bekerja lebih cepat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan setiap detiknya. Kebiasaan minum kopi didapatkan dari satu cangkir kopi mengandung 75–400 mg kafein, sehingga minum kopi lebih dari empat cangkir sehari dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sekitar 10 mmHg dan tekanan darah diastolik sekitar 8 mmHg (Rita, 2016).

Segelas kopi mengandung 75-200 mg kafein, hal ini berpotensi tinggi meningkatkan tekanan darah 5-10 mmHg sehingga mengakibatkan risiko hipertensi meningkat 3-4 kali, karena saat kafein masuk ke aliran darah, hormon adrenalin yang membuat kita selalu terjaga atau insomnia (Tribunners, 2017).

Kebiasaan orang yang mengonsumsi kopi akan berdampak dalam peningkatan tekanan darah seperti dalam penelitian Difran & Yadis (2018) dari 40 responden yang mengonsumsi kopi hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh responden yang mengalami hipertensi stadium 1 (17,5%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 yaitu (2,5%). Hal ini menunjukkan bahwa ketidakstabilan tekanan darah tidak disebabkan oleh faktor kebiasaan minum kopi saja. Dalam penelitian Rita (2016) juga dari 58 orang Nelayan yang didiagnosa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gresik. Menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan minum kopi (berat), mengalami tingkat hipertensi derajat 2 (berat), berumur 45-55 tahun dan berjenis kelamin laki-laki serta merupakan kelompok yang memiliki resiko hipertensi seiring bertambahnya usia.

Kopi menjadi salah satu minuman paling populer dan digemari semua kalangan serta menganggap bahwa kopi adalah minuman yang harus dinikmati setiap hari baik kalangan elit maupun kalangan menengah kebawah kebiasaan ini juga dilakukan oleh anak muda hingga orangtua. Kebiasaan ini dimulai dari segelas kopi hingga minum kopi lebih dari empat cangkir sehari dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sekitar 10 mmHg dan tekanan darah diastolik sekitar 8 mmHg. Disisi lain kopi sering dikaitkan dengan sejumlah faktor risiko penyakit jantung koroner, termasuk meningkatkan tekanan darah dan kadar kolesterol darah karena kopi mempunyai kandungan polifenol, kalium dan kafein. Kafein dikatakan sebagai penyebab berbagai penyakit khususnya hipertensi. Meskipun demikian, banyak kalangan (Difran & Yadis, 2018). Hal ini di juga dialami di tempat peneliti meneliti tepatnya di Desa Ponjian.

Desa Ponjian Pegagan Julu X berada di Kecamatan Sumbul Kabupaten Dairi Sumatera Utara dan merupakan salah satu kota yang sangat dekat dengan kota Sidikalang. Sumbul sendiri memiliki luas daerah 268,20 Km² dengan jumlah penduduk 42.052 serta memiliki desa/kelurahan sebanyak 18 salah satu diantaranya adalah Desa Ponjian.

Data survei awal, daerah ini memiliki luas wilayah 657 Ha dan terdiri dari 5 dusun/lingkungan, dusun I Ponjian, Dusun II Lajangan, Dusun 3 Juma Mangkat, Dusun IV Sigarantung/Juma Sormin, dan Dusun V Juma Tungke. Jumlah penduduk Desa Pegagan Julu X sampai Januari 2019 sebanyak 1.650 jiwa yang terdiri dari laki-laki 851 jiwa dan perempuan 799 jiwa. Di desa ini terdapat sekitar 631 orang untuk orang dewasa yang berusia diatas 30 tahun yang mayoritas memiliki

pekerjaan sebagai petani dan mayoritas masyarakat memiliki kebiasaan meminum kopi setiap hari. Daerah ini juga termasuk sebagai salah satu penghasil kopi terbesar di Sumatera. Mayoritas penduduk setempat hampir semua memiliki kebiasaan meminum kopi tanpa mengenal usia mulai dari 3 cangkir per hari dan bahkan sampai 5 cangkir per hari. Masyarakat sering bahkan setiap hari mengonsumsi kopi sebelum atau saat melakukan aktivitas. Hal ini sudah dapat menjadi salah satu faktor risiko masyarakat mengalami hipertensi (Kepala Desa Pegagan Julu X, 2019).

Penelitian Rita (2016) menunjukkan bahwa dari 58 orang Nelayan yang didiagnosa mengalami hipertensi menunjukkan ada hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gresik pada Februari 2016. Dengan derajat korelasi hubungan $r = 0,809$ yang berarti korelasi sangat kuat.

Sebuah ulasan dari 34 studi menunjukkan bahwa 200-300 mg kafein dari kopi kira-kira jumlah yang dikonsumsi dalam 1,5-2 cangkir menghasilkan peningkatan rata-rata 8 mm Hg dan 6 mm Hg masing-masing dalam tekanan darah sistolik dan diastolik. Efek ini diamati hingga tiga jam setelah konsumsi, dan hasilnya serupa pada orang dengan tekanan darah normal pada awal dan orang-orang dengan tekanan darah tinggi yang sudah ada sebelumnya.

Lingkungan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi, seperti jika kita berada ditengah masyarakat yang mayoritas penikmat kopi dengan sendirinya kita akan menjadi pengonsumsi kopi juga. Hal ini dimulai dari frekuensi lebih dari 3 cangkir per hari, hal ini dapat mempengaruhi tekanan darah meskipun sebenarnya bukan hanya

karena faktor kebiasaan minum kopi seseorang mengalami hipertensi atau peningkatan tekanan darah.

Konsumsi kopi secara teratur tidak terkait dengan dampak pada tekanan darah yang mungkin disebabkan oleh toleransi kafein yang berkembang ketika seseorang terbiasa minum kopi. Sedikit peningkatan tekanan darah dapat terjadi setelah minum secangkir kopi terutama jika jarang meminumnya (Hill Ansley, 2018). Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika seseorang terbiasa mengkonsumsi kopi seiring berjalannya waktu tubuh menjadi toleran terhadap efek stimulan kafein dalam kopi sehingga tidak menimbulkan peningkatan tekanan darah.

Uraian di atas menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019”. Hal ini juga dikarenakan dari hasil survei awal yang dilakukan di Puskesmas Sumbul tentang penderita hipertensi pada tahun 2019 diperoleh data bahwa lebih dari 40% masyarakat mengalami hipertensi. Dari 63 kunjungan pasien ke Puskesmas Sumbul pada bulan November 2019, terdapat 28 pasien yang mengalami hipertensi dengan rerata tekanan darah 130-150 mmHg/ 80-90mmHg.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian, di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah:
“Apakah ada Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Kebiasaan Minum Kopi pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019.
2. Mengidentifikasi Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019.
3. Menganalisis Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kebiasaan minum kopi dan gambaran penyakit hipertensi pada masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi, Sumatera Utara.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Praktik Keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi pelaksanaan penyuluhan kesehatan di masyarakat mengenai konsumsi kopi dan adanya risiko hipertensi yang mungkin terjadi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data bagi pengembangan penelitian terkait dengan konsumsi kopi dan risiko penyakit hipertensi di masyarakat.

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Definisi

Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri. Hipertensi adalah faktor penyebab timbulnya penyakit berat seperti serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke. Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh darah sangat tinggi (Yekti dan Ari, 2011). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari satu periode. Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg yang terjadi pada seorang pada tiga kejadian terpisah (Udjianti, 2011).

2.1.2 Klasifikasi

Klasifikasi baru tekanan darah berdasarkan *AHA (American Heart Association)* tahun 2017 yaitu sebagai berikut :

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut AHA

Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal tekanan darah	< 120	< 80
Normal tinggi	120 – 129	< 80
Hipertensi tingkat 1 (ringan)	130 – 139	80 – 89
Hipertensi tingkat 2 (sedang)	≥ 140	≥ 90
Hipertensi tingkat 3 (berat)	≥ 180	≥ 120

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Adapaun klasifikasi hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO):

Tabel 2.2 Klasifikasi hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO)

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	120-129	80-84
<i>High normal</i>	130-139	85-89
<i>Grade I Hypertension (mild)</i>	140-159	90-99
<i>Grade II Hypertension (Moderate)</i>	160-179	100-109
<i>Grade III Hypertension (Severe)</i>	≥180	≥110
<i>Isolated Systolic Hypertension</i>	≥140	<90

2.1.3 Etiologi

Etiologi yang pasti dari hipertensi esensial belum diketahui. Faktor hereditas berperan penting bilamana ketidakmampuan genetik dalam mengelola kadar natrium normal.

Etiologi hipertensi sekunder pada umumnya diketahui. Berikut ini beberapa kondisi yang menjadi penyebab hipertensi.

1. Penggunaan kontrasepsi hormonal (estrogen).

Oral kontrasepsi yang berisi estrogen dapat menyebabkan hipertensi melalui mekanisme *Renin aldosterone mediated volume expansion*. Dengan penghentian kontrasepsi, tekanan darah normal kembali setelah beberapa bulan.

2. Penyakit parenkim dan vascular ginjal

Merupakan penyebab utama hipertensi sekunder. Hipertensi renovaskuler berhubungan dengan penyempitan satu atau lebih arteri besar yang secara langsung membawa darah ke ginjal.

3. Gangguan endokrin

Disfungsi medula adrenal atau korteks adrenal dapat menyebabkan hipertensi sekunder. *Adrenal-mediated hypertension* disebabkan kelebihan primer aldosterone, kortisol, dan katekolamin.

4. *Coarctation aorta*

Merupakan penyempitan aorta kongenital yang mungkin terjadi beberapa tingkat pada aorta torasik atau aorta abdominal. Penyempitan menghambat aliran darah melalui lengkung aorta dan mengakibatkan peningkatan tekanan darah di atas area kotriksi.

5. Neurogenic: tumor otak, encephalitis, dan gangguan psikiatrik.

6. Kehamilan

7. Luka bakar

8. Peningkatan volume intravascular (Udjianti, 2011).

2.1.4 Faktor Risiko

Hipertensi juga disebabkan beberapa faktor yang saling mempengaruhi satu sama lain. Berikut faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi, yaitu:

a. Toksin

Toksin adalah zat-zat sisa pembuangan yang seharusnya dibuang karena bersifat racun. Toksin menyebabkan rusaknya sel *tissu* sehingga terjangkit bakteri. Penumpukan toksin pada bagian yang berlainan pada tubuh akan menyebabkan penyakit-penyakit yang berbeda-beda, termasuk hipertensi.

b. Faktor genetik

Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga tersebut mempunyai resiko menderita hipertensi.

c. Umur

Kepekaan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Individu yang berumur diatas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya.

d. Etnis

Hipertensi lebih banyak terjadi pada orang berkulit hitam daripada berkulit putih. Belum diketahui secara pasti penyebabnya, tetapi ada orang kulit ditemukan kadar renin yang lebih rendah dan sensitivitas terhadap vasopressin yang lebih besar. Inilah yang menyebabkan mereka lebih rentan terkena hipertensi.

e. Stres

Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatetik.

f. Kegemukan (obesitas)

Merupakan salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit berat, salah satunya hipertensi. Penelitian epidemiologi menyebutkan adanya hubungan antara berat badan dengan tekanan darah baik pada pasien hipertensi maupun normotensi.

g. Merokok

Penelitian terbaru menyatakan bahwa merokok menjadi salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Merokok merupakan faktor risiko yang potensial untuk ditiadakan dalam upaya melawan arus peningkatan hipertensi khususnya dan penyakit kardiovaskuler secara umum di Indonesia.

h. Narkoba

Mengonsumsi narkoba jelas tidak sehat. Komponen-komponen zat aditif dalam narkoba juga akan memicu peningkatan tekanan darah.

i. Alkohol

Penggunaan alkohol secara berlebihan juga akan memicu tekanan darah seseorang.

j. Konsumsi kopi

Kopi disebut-sebut sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Kopi mengandung kafein yang merupakan stimulan ringan yang dapat mengatasi kelelahan, meningkatkan konsentrasi dan menggembirakan suasana hati. Kopi merupakan sumber kafein terbesar, konsumsi kafein yang terlalu banyak akan membuat jantung berdegup lebih cepat dan tekanan darah meningkat.

k. Kurang olahraga

Zaman modern seperti sekarang ini, banyak kegiatan yang dapat dilakukan dengan cara yang cepat dan praktis. Manusia pun cenderung mencari segala sesuatu yang mudah dan praktis sehingga secara otomatis tubuh tidak banyak bergerak.

1. Kolesterol tinggi

Kandungan lemak yang berlebihan dalam darah dapat menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Hal ini dapat membuat pembuluh darah akan meningkat (Yekti & Ari, 2011).

2.1.5 Manifestasi Klinis

Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala yang khusus. Meskipun secara tidak sengaja, beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi padahal sesungguhnya bukan hipertensi. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala sebelah, wajah kemerahan, mata berkunang-kunang, sakit tengkuk, dan kelelahan. Jika hipertensi berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala sakit kepala, kelelahan, mual dan muntah, sesak, gelisah, pandangan kabur karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal (Yekti dan Ari, 2011).

Biasanya hipertensi juga tanpa gejala atau tanda-tanda peringatan untuk hipertensi disebut “*silent killer*”. Pada kasus hipertensi berat gejala yang dialami klien antara lain: sakit kepala (rasa berat ditengkuk), palpitasi, kelelahan, nausea, vomiting, ansietas, keringat berlebihan, tremor otot, nyeri dada, epistaksis, pandangan kabur atau ganda, tinnitus (telinga berdengung), serta kesulitan tidur (Udjianti, 2011).

2.1.6 Patofisiologi

Mekanisme yang mengontrol kontriksi dan relaksasi pembuluh darah terletak di pusat vasomotor pada medula oblongata di otak dimana dari vasomotor ini mulai saraf simpatik yang berlanjut ke bawah korda spinalis dan keluar dari kolomna medulla ke ganglia simpatis di torax dan abdomen, rangsangan pusat vasomotor dihantarkan dalam bentuk impuls yang bergerak ke bawah melalui sistem syaraf simpatis. Pada titik ganglion ini neuron preanglion melepaskan asetilkolin yang merangsang serabut saraf paska ganglion ke pembuluh darah, dimana dengan melepaskannya norepinephrine mengakibatkan konstriksi pembuluh darah (Syarif, 2012).

Faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriktif yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah akibat aliran darah yang ke ginjal menjadi berkurang/menurun dan berakibat diproduksinya renin, akan merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian di ubah menjadi angiotensin II yang merupakan vasokonstriktor yang kuat yang merangsang sekresi aldosteron ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal dan menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal dan menyebabkan hipertensi (Syarif, 2012).

Patofisiologi hipertensi adalah hipertensi primer perubahan patologisnya tidak jelas didalam tubuh dan organ-organ. Terjadi secara perlahan yang meluas dan mengambil tempat pada pembuluh darah besar dan pembuluh darah kecil pada organ-organ seperti jantung, ginjal, dan pembuluh darah otak. Seperti aorta, arteri koroner, arteri sklerotik, dan membengkak. Lumen-lumen menjepit, aliran darah ke

jantung menurun, begitu juga ke otak dan ekstermitas bawah bisa juga terjadi kerusakan pembuluh darah besar (Syarif, 2012).

2.1.7 Penatalaksanaan

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh (6 gram/ hari), menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu. Penting juga untuk cukup istirahat (6-8 jam) dan mengendalikan stress. Untuk pemilihan serta penggunaan obat-obatan hipertensi disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter.

Ada pun makanan yang harus dihindari atau dibatasi oleh penderita hipertensi adalah:

1. Makanan yang berkadar lemakjenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).
2. Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biscuit, crackers, keripik dan makanan kering yang asin).
3. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink).
4. Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).

5. Susu full cream, mentega, margarine, keju mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/ kambing), kuning telur, kulit ayam).
6. Bumbu-bumbu seperti kecap, maggi, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.
7. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape.

Di Indonesia terdapat pergeseran pola makan, yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan yang kita ketahui mengandung garam tinggi, lemak jenuh, dan rendah serat mulai menjamur terutama di kota-kota besar di Indonesia.

Dengan mengetahui gejala dan faktor risiko terjadinya hipertensi diharapkan penderita dapat melakukan pencegahan dan penatalaksanaan dengan modifikasi diet/ gaya hidup ataupun obat-obatan sehingga komplikasi yang terjadi dapat dihindarkan (Infodatin, 2014).

2.2 Konsep Kebiasaan

2.2.1 Definisi

1. Kebiasaan

Kebiasaan adalah perilaku yang sering diulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan perilaku atau kebiasaan tersebut sudah dilakukan sejak kecil hingga dewasa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kebiasaan (*folkways*) merupakan suatu bentuk perbuatan

berulang-ulang (bentuk yang sama) dilakukan secara sadar dan mempunyai tujuan jelas dan dianggap baik dan benar (KBBI, 2008).

2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan

Kebiasaan dipengaruhi 3 faktor, yaitu:

1. Faktor lingkungan

Lingkungan atau tempat tinggal (misalnya rumah) mempengaruhi kita dalam beraktivitas yang akhirnya membentuk suatu kebiasaan.

2. Faktor usia

Walaupun faktor ini bukan penentu usia dapat mempengaruhi kebiasaan seseorang.

3. Pengalaman dalam bersosialisasi/ pergaulan

Jika seseorang memiliki kematangan emosional yang baik, maka akan terbentuk pribadi yang baik yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat, sehingga dimanapun kita berada dapat terjalin keharmonisan dalam pergaulan dengan masyarakat yang mempengaruhi perilaku dalam masyarakat yang mengarah pada kebiasaan.

2.2.3 Tahapan-tahapan membentuk kebiasaan

Ada beberapa tahapan dalam membentuk kebiasaan, yaitu:

1. Memfokuskan perhatian.

Kebiasaan seseorang muncul dari perhatian seseorang, yang mana perhatian tersebut akan difokuskan untuk perilaku dan tujuan tertentu yang kemudian perilaku tersebut akan diulang-ulang.

2. Mengulang-ulang dan praktik.

Kebiasaan terbentuk dari suatu perilaku tertentu yang secara sengaja dilakukan berulang-ulang dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk perbuatan (bukan hanya pikiran).

3. Menunaikan pekerjaan tanpa berpikir/ merasa.

Sesuatu yang sudah menjadi kebiasaan akan membuat seseorang itu akan melakukan suatu pekerjaan tanpa harus berpikir lagi karena pekerjaan tanpa harus berpikir lagi karena pekerjaan tersebut sudah terbiasa dilakukan, sehingga sudah diluar kepala.

2.3 Konsep Kopi

2.3.1 Definisi Kopi

Kopi merupakan biji-bijian dari pohon jenis *coffea*. Kopi termasuk ke dalam famili Rubiaceae, subfamili Ixoroideae, dan suku Coffeae (Panggabean 2011 dalam Wahyuni, 2013). Sebanyak lebih dari 25 jenis kopi dengan 4 jenis kopi yang cukup terkenal yaitu kopi arabika (*Coffea arabica*), kopi liberika (*Coffea liberica*), kopi robusta (*Coffea canephora*) dan kopi excelsa (*Coffea dewevrei*) yang mewakili 70% dari total produksi kopi.

2.3.2 Kandungan Kopi

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 (Muchtadi, 2009).

2.3.3 Dosis minum kopi

International Food Information Council Foundation (IFIC) menyatakan bahwa batas aman konsumsi kafein yang masuk ke dalam tubuh perharinya adalah 100-150 mg atau 1,73 mg/kgBB, sedangkan untuk anak-anak dibawah 14-22 mg. Dengan jumlah ini, tubuh sudah mengalami peningkatan aktivitas yang cukup untuk membuatnya tetap terjaga (IFIC, 2010).

Sebuah studi menunjukkan bahwa 100-200 mg kafein (1-2,5 cangkir kopi) setiap hari adalah batas aman yang dianjurkan oleh beberapa dokter, namun jumlah tersebut berbeda setiap individu dan para ahli sepakat bahwa 600 mg kafein (4-7 cangkir kopi) atau lebih setiap harinya adalah jumlah yang terlalu banyak karena overdosis kafein berbahaya dan dapat membunuh (FDA, 2010).

Cara baik minum kopi adalah dengan meminimalkan deterpen dengan cara minum kopi yang disaring atau kopi instan serta mengkonsumsinya dalam jangka waktu 4-6 jam. Rekomendasi yang aman minum kopi bagi orang sehat adalah 2-3 cangkir (Muchtadi, 2009).

2.3.4 Kandungan kafein dalam kopi

Kebiasaan minum kopi pada masyarakat Indonesia sudah dilakukan secara turun temurun. Menurut masyarakat awam, kebiasaan ini dilakukan untuk menghilangkan kantuk. Trimethylxanthine atau kafein, adalah senyawa stimulan

yang secara alami terdapat dalam beberapa jenis makanan. Tidak jarang kafein disebut-sebut setara dengan amfetamin, kokain, bahkan heroin. Ini karena kafein dan jenis obat-obatan tersebut bekerja dengan cara yang sama, yaitu menstimulasi kerja otak.

Berdasarkan *Austalian Drug Foundation* (ADF) (2011), pengaruh setiap obat termasuk kafein bervariasi setiap individu. Kafein mempengaruhi seseorang ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya ukuran tubuh, berat badan, status kesehatan, faktor genetik dan jumlah yang dikonsumsi. Efek yang dirasakan seseorang yang mengonsumsi kafein secara teratur akan berbeda dengan orang yang hanya sesekali mengonsumsi.

Kafein termasuk salah satu senyawa yang bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf pusat. Setelah dikonsumsi, kafein akan diserap dari darah ke jaringan tubuh. Konsentrasi tertinggi kafein dalam plasma adalah 15-120 menit setelah kafein dicerna oleh tubuh. Kerja kafein berhubungan dengan kerja adenosin, suatu senyawa yang berfungsi sebagai neurotransmitter inhibitor dan dapat berikatan dengan reseptor yang terdapat di otak. Dalam kondisi normal, adenosin membantu proses tidur dan menekan aktivitas sistem saraf. Adenosin juga dapat melebarkan pembuluh darah di otak agar otak dapat menyerap banyak oksigen ketika tidur.

Di tubuh kita, sistem saraf melihat kafein mirip dengan adenosin sehingga kafein kemudian akan berikatan reseptor adenosin di otak. Tetapi kerja kafein bertolak belakang dengan kerja adenosin. Kafein akan menggunakan semua reseptor adenosin yang ada di otak sehingga sel-sel tubuh kita tidak lagi dapat mendeteksi adenosin. Hasilnya, kerja sel-sel tubuh akan menjadi lebih aktif karena

tidak ada adenosin yang bersifat merelaksasi. Ini membuat otak menginterpretasi terjadi bahaya pada tubuh sehingga memicu dihasilkannya adrenalin, hormon yang bekerja dalam mekanisme “*fight or flight*” (Tri Wahyuni, 2013).

Tabel 2.3 Kandungan Kafein dalam berbagai pangan sumber kafein

Jenis Pangan	Produk Pangan	Ukuran	Kandungan Kafein (mg)
Kopi	Kopi murni	250 ml	150-240
	Kopi instan	250 ml	80-120
	Kopi dekafeinasi	250 ml	2-6
	Kopi espresso	250 ml	105-110
	Es krim kopi Starbucks	30 g	40-60
Teh	The	150 ml	40-80
	Teh hijau	240 ml	25-40
	Teh hitam	240 ml	40-70
	Es the	240 ml	9-50
Minuman ringan	Coca cola	355 ml	64
	Coca cola classic	355 ml	35
	Coca cola diet	355 ml	45
	Pepsi cola	355 ml	38
	Pepsi diet	355 ml	36
Cokelat	Cokelat	250 ml	30-60
	Minuman cokelat	240 ml	3-32
	Susu cokelat	250 ml	2-7
	Cokelat susu bar	55 g	3-20
	Cokelat bar	55 g	40-50
	Brownies cokelat	35 g	8
	Es krim cokelat	50 g	2-5
	Cookies cokelat	30 g	3-5
Minuman berenergi	<i>Red Bull</i>	250 ml	80
	Minuman berenergi lain	250 ml	50-80

Sumber: a. ADF (2011) b. Kovacs B (2011) c. FDA (2010) d. IFIC (2010)

2.3.5 Pengolahan Kopi

Secara umum, kopi dibedakan menjadi enam jenis olahan, yaitu biji kopi (*bean*), bubuk kopi (*powder*), kopi rendah kafein (*decaffeinated*), kopi instan (*granular*), kopi mix, dan kopi siap minum (Ridwansyah, 2013).

a. Pengolahan Biji Kopi Sangrai dan Kopi Bubuk

Proses pengolahan bubuk kopi terdiri dari beberapa tahapan proses yaitu sebagai berikut:

1. Penyiapan Bahan Baku

Kualitas kopi yang baik hanya dapat diperoleh dari biji yang telah masak dan melalui pengolahan yang tepat. Biji kopi yang baru panen harus segera diolah. Pasalnya, biji kopi mudah rusak dan menyebabkan perubahan citarasa pada seduhan kopi (Panggabean, 2011 dalam Wahyuni, 2013).

2. Penyangraian

Indonesian Coffee and Cocoa Research Institute (ICCRI) (2010) kunci dari proses produksi kopi bubuk adalah penyangraian. Proses ini merupakan tahapan pembentukan aroma dan citarasa khas kopi dari dalam biji kopi dengan perlakuan panas. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan selama menyangrai, diantaranya sistem mesin penyangrai, bahan plat tabung penyangrai, stabilitas sumber api tabung penyangrai, dan jenis bahan baku kopi serta karakteristiknya. Selain faktor alat, aspek lainnya yang juga penting yaitu suhu, waktu, keahlian, dan teknik penyangraian (Panggabean, 2011 dalam Wahyuni, 2013).

Waktu yang diperlukan saat menyangrai berkisar antara 5–30 menit tergantung pada jenis alat dan mutu kopi bubuk. Waktu sangrai ditentukan atas dasar warna biji kopi sangrai atau sering disebut derajat sangrai. Makin lama waktu

sangrai, warna biji kopi sangrai mendekati coklat tua kehitaman. Penyangraian diakhiri saat aroma dan citarasa kopi yang diinginkan telah tercapai yang ditandai dengan perubahan warna biji kopi yang semula berwarna kehijauan menjadi coklat tua (*light*), coklat-kehitaman (*medium*), dan hitam (*dark*) (ICCRI, 2010).

3. Pendinginan biji sangrai

Setelah proses sangrai selesai, biji kopi harus segera didinginkan di dalam bak pendingin. Pendinginan yang kurang cepat dapat menyebabkan proses penyangraian berlanjut dan biji kopi menjadi gosong (*over roasted*). Selama pendinginan, biji kopi diaduk secara manual agar proses pendinginan lebih cepat dan merata. Selain itu, proses ini juga berfungsi untuk memisahkan sisa kulit ari yang terlepas dari biji kopi saat proses sangrai (Israyanti 2012 dalam Wahyuni, 2013).

4. Pencampuran

Pencampuran biji kopi sangrai bertujuan untuk mendapatkan citarasa dan aroma yang khas dengan mencampur beberapa jenis bahan baku atas dasar jenis biji kopi berasnya (contoh: arabika, robusta, dan excelsa), jenis proses yang digunakan (proses kering, semi-basah, dan basah), dan asal bahan baku (ketinggian, tana, dan agroklimat). Beberapa jenis bahan baku tersebut disangrai secara terpisah, ditimbang dalam proporsi tertentu (atas dasar uji citarasa), dan kemudian dicampur dengan alat pencampur putar tipe hexagonal (ICCRI, 2010).

5. Penghalusan Biji Kopi Sangrai

Biji kopi sangrai dihaluskan dengan alat penghalus (*grinder*) sampai diperoleh butiran kopi bubuk dengan kehalusan tertentu. Butiran kopi bubuk mempunyai luas permukaan yang sangat besar sehingga senyawa pembentuk citarasa dan penyegar mudah larut ke dalam air panas. Semakin kecil butiran kopi akan semakin baik rasa dan aroma yang dihasilkan karena sebagian besar bahan yang terdapat dalam kopi dapat larut ke dalam air ketika diseduh.

6. Pengemasan

Pengemasan bertujuan untuk mempertahankan aroma dan citarasa kopi bubuk selama transportasi, pendistribusian ke konsumen, dan selama diujikan di toko/warung, pasar tradisional, dan pasar swalayan. Kesegaran, aroma, dan citarasa kopi bubuk akan berkurang secara signifikan setelah satu atau dua minggu jika tidak dikemas secara baik. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap keawetan kopi bubuk selama dikemas adalah kondisi penyimpanan (suhu lingkungan), tingkat sangrai, kadar air kopi bubuk, kehalusan bubuk, dan kandungan oksigen di dalam kemasan. Kandungan air dalam kemasan akan menghidrolisa senyawa kimia yang terdapat di dalam kopi bubuk dan menyebabkan bau apek (*stale*), sedangkan oksigen akan mengurangi aroma dan citarasa kopi melalui proses oksidasi (ICCRI, 2010).

2.3.6 Efek positif kafein dalam tubuh

1. Menurunkan berat badan

Kafein dapat membantu menurunkan berat badan atau mencegah kenaikan berat badan. Ini dikarenakan kafein bersifat dapat menekan nafsu makan dan menstimulasi terjadinya termogenesis. Termogenesis adalah suatu mekanisme

tubuh yang bekerja dengan cara mengubah makanan menjadi panas dan energi. Meskipun belum dapat dibuktikan sepenuhnya terutama efek kafein terhadap penurunan berat badan secara jangka panjang, tetapi tidak sedikit produk-produk pelangsing tubuh yang menggunakan kafein sebagai salah satu komponennya.

2. Meningkatkan performa olahraga

Kafein dikenal dapat meningkatkan performa saat melakukan olahraga ketahanan atau *endurance* (seperti misalnya maraton). Mengonsumsi kafein yang dicampur dengan karbohidrat setelah berolahraga dapat membantu mengembalikan kadar glikogen dalam otot lebih cepat. Selain itu kafein juga dapat meredakan gejala sakit otot yang biasa muncul setelah berolahraga hingga 48%. Meskipun sudah terbukti dapat membantu meningkatkan performa saat olahraga *endurance*, tetapi efek kafein untuk olahraga yang memiliki intensitas tinggi dan bersifat jangka pendek (misalnya sprint atau lari 400 meter) masih belum diketahui secara jelas manfaatnya.

3. Mencegah penurunan fungsi otak

Konsumsi kafein dihubungkan dengan menurunnya risiko terkena penyakit Alzheimer dan Parkinson. Beberapa penelitian mengaitkan adanya hubungan yang bersifat protektif antara konsumsi kafein dalam jangka panjang dengan risiko mengidap [Alzheimer](#) dan [Parkinson](#). Penelitian lain juga mengungkapkan konsumsi kafein dapat memperlambat proses penurunan fungsi otak yang diakibatkan oleh usia lanjut.

4. Sumber antioksidan.

Kopi merupakan salah satu sumber antioksidan yang baik. Bukan diminum, tetapi menghirup aromanya saja sudah cukup. Menghirup aroma kopi setara dengan antioksidan tiga buah jeruk. Kamu tahu kan kalau antioksidan membantu tubuh melawan penyakit.

5. Efektif menghilangkan stres

Kopi bisa membantu menghilangkan stress bahkan aroma kopi yang nikmat dapat memicu hati tenang meski hanya menghirupnya. Untuk para wanita, meminum kopi tiap hari akan meningkatkan zat serotonin yang menurunkan depresi atau stres (Nathania, 2017).

2.3.7 Efek negatif kafein dalam tubuh

Adapun efek negatif atau risiko terlalu banyak konsumsi kafein

1. Berbahaya bagi janin dan bayi

Penelitian menemukan konsumsi kafein lebih dari 300 mg dapat menyebabkan keguguran atau terhambatnya pertumbuhan serta gangguan jantung pada janin. Sementara konsumsi kafein selama menyusui dapat menyebabkan bayi merasa gelisah dan sulit tidur karena kafein yang dikonsumsi ibu dapat diteruskan ke bayi melalui ASI.

2. Mengurangi tingkat kesuburan wanita

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa konsumsi kafein dapat mengurangi aktivitas otot pada tuba falopi yang bertugas membawa sel telur dari ovarium ke rahim. Kafein menghambat kerja sel yang berfungsi untuk membantu kontraksi tuba falopi sehingga sel telur tidak bisa turun ke rahim dan dibuahi oleh sperma (Nanda, 2017).

3. Gelisah

Salah satu efek samping kafein bagi kesehatan adalah dapat memicu kegelisahan. Tidak semua orang mengalami efek samping ini, namun sebuah penelitian di *University of Michigan* membuktikan efek sampingnya bisa menyebabkan seseorang mudah tersinggung bahkan bisa membuat tangannya gemetar.

4. Gangguan Kardiovaskuler

Jantung akan terasa berdebar-debar bila terlalu banyak minum kopi, karena dalam kadar tertentu kafein dapat mempengaruhi susunan saraf pusat di otak. Kafein juga dapat meningkatkan tekanan darah sehingga tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi dan sakit jantung. Kafein dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah setelah dikonsumsi.

Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa kafein mungkin menghambat hormon yang membantu relaksasi dan dilatasi pembuluh darah. Kafein juga memicu tubuh mengeluarkan hormon adrenalin, yang dapat menaikkan tekanan darah. Suatu penelitian dilakukan terhadap mereka yang memiliki tekanan darah tinggi dan yang tidak. Pada penderita hipertensi, 250 mg kafein dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang berlangsung selama 2-3 jam. Sementara pada mereka yang tidak memiliki hipertensi, konsumsi 160 mg kafein saja sudah dapat menaikkan tekanan darah.

5. Diare

Kopi juga berperan sebagai pencakar. Jadi, mengonsumsi lebih dari dua atau tiga gelas cangkir kopi sehari akan membuat kita terserang diare. Saat

kita mengalami diare, *International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders* menyarankan kita untuk mulai mengurangi konsumsi kafein (Ariska, 2019).

6. Sakit kepala

Beberapa jenis obat sakit kepala menggunakan campuran kafein karena dalam jumlah sedikit senyawa ini memang memiliki khasiat anti nyeri. Namun efek sebaliknya bisa muncul jika dikonsumsi terlalu banyak, misalnya minum lebih dari 2-3 cangkir kopi espresso atau 5-6 cangkir kopi biasa setiap hari.

7. Gangguan pencernaan

Perut mulas dan rasa mual sering dikeluhkan saat minum kopi terlalu banyak. Bukan karena kopinya sudah basi, tapi kafein itu sendiri memang meningkatkan produksi asam di lambung sehingga tidak dianjurkan minum kopi sebelum makan.

8. Gangguan buang air kecil

Saat sedang kedinginan di dalam ruangan ber-AC (air conditioner), menghangatkan diri dengan minum kopi bukanlah ide yang baik. Hawa dingin saja sudah menyebabkan keinginan buang air kecil lebih sering, ditambah efek samping kafein sebagai diuretik maka kemungkinan buang air kecil pun akan tambah besar.

9. Meningkatkan risiko nyeri pinggang

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, kafein sangat berkaitan erat dengan terjadinya risiko penyakit nyeri pinggang. Hal ini

dibuktikan oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orang-orang yang sering mengonsumsi minuman yang mengandung kafein cenderung lebih mudah terkena penyakit nyeri pinggang.

10. Nyeri payudara

Dewan Ilmu Pengetahuan Amerika untuk Ilmu Pengetahuan dan National Cancer Institute telah menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan kafein dan penyakit payudara fibrokistik. Penyakit payudara *fibrocystic* adalah non-kanker. Ini mengarah pada pengembangan kista bulat atau ovum berisi cairan dan bekas luka yang lebih menonjol seperti jaringan fibrosa. Hal ini bisa membuat payudara mengental. Namun demikian, beberapa wanita menyatakan bahwa mengurangi asupan kafein atau menghilangkannya membantu meredakan nyeri payudara *fibrocystic*.

11. Insomnia

Efek samping paling umum dari minum kopi terlalu banyak adalah tidak bisa tidur. Bagi remaja atau paruh baya, efek ini mungkin hanya akan memicu rasa lelah namun bisa berdampak serius bagi kesehatan kaum lanjut usia (Dokter Sehat, 2018).

2.4 Hasil Penelitian

Hasil penelitian Ramadani dan Rustam (2017), yang dilakukan pada 68 orang penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Pembina Palembang maka

hasil penelitian variabel konsumsi kopi pada pasien hipertensi didapatkan p-value $0,020 < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pembina Palembang tahun 2016.

Hasil penelitian Rita (2016) juga menunjukkan bahwa dari 58 orang Nelayan yang didiagnosa mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nelayan Kabupaten Gresik menunjukkan Gresik bulan februari 2016 ada hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas nelayan Gresik pada Februari 2016. Dengan derajat korelasi hubungan $r = 0,809$ berarti korelasi sangat kuat.

BAB 3

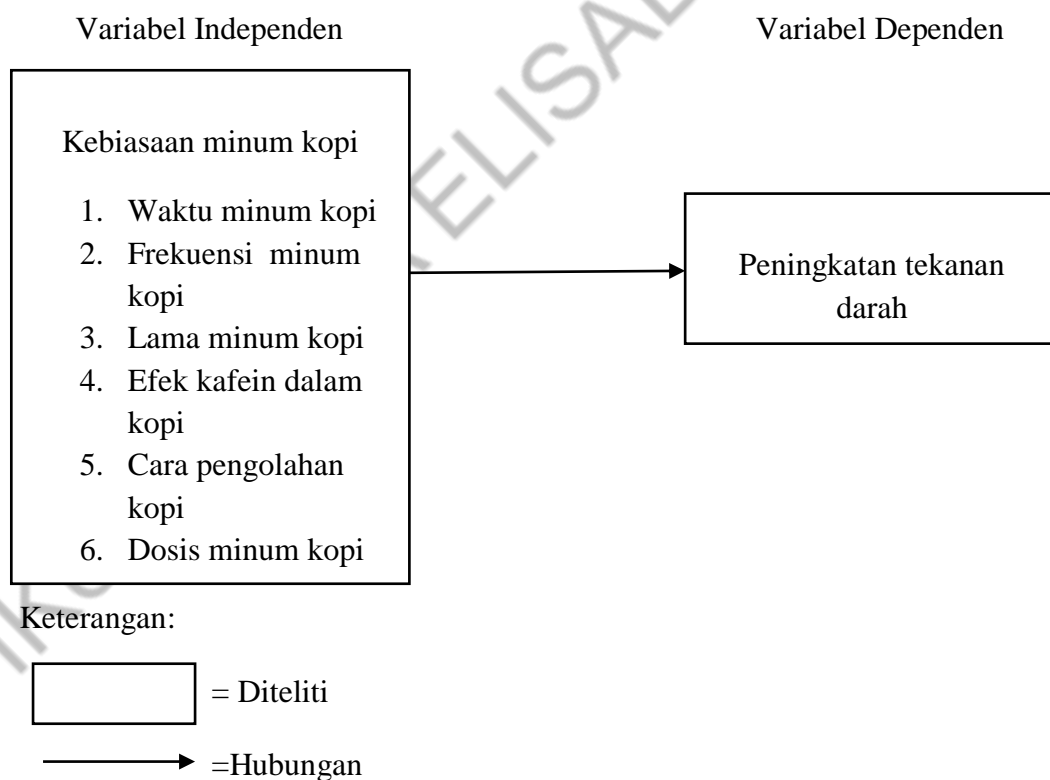
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun tidak diteliti) yang akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah pada masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Sumut, dan tergambar dalam bagan di bawah ini.

Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul, Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019



Berdasarkan bagan 3.1 dijelaskan bahwa peneliti telah meneliti kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah pada masyarakat di Desa Ponjian, Pegagan Julu X Kab. Dairi. Adapun variabel dependen dalam penelitian ini adalah kebiasaan minum kopi dan variabel independen adalah peningkatan tekanan darah.

3.2 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah prediksi tentang hubungan antara dua variabel atau lebih variabel. Sebuah hipotesis yang menerjemahkan sebuah pertanyaan penelitian kuantitatif ke dalam prediksi yang tepat sesuai hasil yang diharapkan. Karena sebagian hipotesis biasanya terlalu sedikit yang diketahui tentang topik tersebut untuk membenarkan sebuah hipotesis dan sebagian karena peneliti kualitatif ingin menyelidiki dari sudut pandang dan bukan oleh peneliti sendiri (Polit & Beck, 2012).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Sumatera Utara Tahun 2019

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil. Rancangan penelitian merupakan hasil akhir suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan (Nursalam, 2014).

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian deskripsi analitik dengan desain rancangan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali saja. Rancangan dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah pada masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X, Kabupaten Dairi Sumut.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan kumpulan kasus dimana seorang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut (Polit & Beck, 2012). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X, Kabupaten Dairi Sumatera Utara yang berusia 20-60 tahun, memiliki kebiasaan minum kopi, serta masih aktif dalam berbagai kegiatan sehari-hari. Hasil survey populasi yang sesuai berjumlah 300 orang (Kades Pegagan Julu X, 2019).

4.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau dapat digunakan sebagai penelitian melalui sampling Nursalam (2014).

Besar sampel dihitung berdasarkan rumus Surakhmad (Imron & Munif, 2010):

$$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$$

$$n = \frac{300}{300(0,1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{300}{300.0,01 + 1}$$

$$n = \frac{300}{4}$$

$$n = 75$$

Jadi jumlah sampel yang diambil adalah: $n = 75$ responden

4.2.3 Teknik pengambilan sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Probability sampling* yaitu dengan teknik *Stratified Random Sampling*, stratified artinya strata atau kedudukan subjek (seseorang) dimasyarakat. Jenis sampling ini digunakan peneliti untuk mengetahui beberapa variabel pada populasi yang merupakan hal yang penting untuk mencapai sampel yang representatif (Nursalam, 2014).

4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1 Variabel Penelitian

Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

1. Variabel Independen

Variabel independen (bebas) disebut juga variabel bebas, atau variabel pengaruh, atau resiko dimana variabel ini mempengaruhi (sebab) atau nilainya yang menentukan variabel lain (Nursalam, 2014).

Variabel independen pada rencana penelitian ini adalah kebiasaan minum kopi karena variabel ini akan menjadi variabel yang mempengaruhi.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi nilainya oleh variabel lain variabel respon akan muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel-variabel lain. Dalam ilmu perilaku, variabel independen adalah aspek tingkah laku yang diamati dari suatu organisme yang dikenal stimulus.

Dengan kata lain, variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2014). Adapun variabel dependen pada penelitian ini adalah peningkatan tekanan darah.

4.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional berasal dari perangkat prosedur atau tindakan progresif yang dilakukan peneliti untuk menerima kesan sensorik yang menunjukkan adanya tingkat eksistensi suatu variabel (Grove, 2014).

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X, Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019

No	Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
1.	Independen Kebiasaan minum kopi	Kebiasaan adalah suatu perilaku yang berlangsung selama hidupnya dan semakin lama menjadi hal yang sulit dilupakan atau dihilangkan.	Waktu minum kopi, frekuensi minum kopi, lama minum kopi, efek kafein, cara pengolahan, dan dosis minum kopi.	Lembar kuisisioner berisi 11 pertanyaan dengan beberapa pilihan jawaban, seperti a, b, dan c.	Ordinal	1. Rendah = 11-18 2. Sedang = 19-26 3. Tinggi = 27-33
2.	Dependen Peningkatan tekanan darah	Peningkatan tekanan darah adalah suatu peningkatan tekanan darah sistol dan diastol dalam pembuluh darah arteri.	Sphigmomanometer, stetoskop.	Lembar observasi	Ordinal	-Tidak mengalami peningkatan TD/ normal= \leq 120mmHg/ \leq 80mmHg -Mengalami Peningkatan TD= \geq 140 mmHg/ \geq 90 mmHg

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang di pilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2013). Jenis instrumen yang dapat dipergunakan dapat diklasifikasikan menjadi 5 bagian, yaitu: meliputi pengukuran biofisiologis, observasi, wawancara, kuisioner, dan skala (Nursalam, 2014).

Apabila data yang akan dikumpulkan itu adalah data yang menyangkut pemeriksaan fisik maka instrumen penelitian ini dapat berupa: stetoskop, tensimeter, timbangan, meteran atau alat antropometrik lainnya untuk mengukur status gizi dan sebagainya (Polit & Beck, 2012).

Instrumen dalam penelitian berupa kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti dan diberikan kepada responden yang meliputi:

1. Instrumen data demografi

Instrumen penelitian berisikan data demografi seperti (umur, jenis kelamin, suku, tingkat pendidikan, pekerjaan, penghasilan, dan adanya hipertensi).

2. Instrumen kebiasaan minum kopi

Instrumen penelitian kebiasaan minum kopi memiliki 13 pertanyaan dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat, dan persepsi seseorang (Nursalam, 2014). Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pada variabel independen kebiasaan minum kopi. Dari 13 pertanyaan dalam kuesioner pada setiap

pertanyaan ada 3 pilihan jawaban dengan a diberi nilai 1, b diberi nilai 2, dan c di beri nilai 3.

Untuk mengetahui interval kelas digunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} p &= \frac{\text{rentang kelas}}{\text{banyak kelas}} \\ &= \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}} \\ &= \frac{\text{rentang kelas}}{\text{banyak kelas}} \\ &= \frac{33 - 11}{3} \\ &= 7,3 \approx 7. \end{aligned}$$

Dimana nilai p= panjang kelas, sebesar 9 (selisih nilai tertinggi dan nilai terendah) dan banyak kelas ada 3 kelas (kebiasaan minum kopi: kurang, cukup, dan baik) di dapatkan panjang kelas sebesar 9. Dengan menggunakan p=9 maka didapatkan hasil dari penelitian tentang kebiasaan minum kopi adalah sebagai berikut dengan kategori :

Rendah= 11-18

Sedang= 19-26

Tinggi= 27-33

3. Instrumen peningkatan tekanan darah

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi dan SOP mengukur tekanan darah dari Buku Panduan Praktik Klinik STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2012. Pengumpulan data tekanan darah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan alat sphygmomanometer. Resonden dipersilahkan duduk bersandar

dengan tenang pada kursi tempat duduk, kemudian diberi waktu istirahat \pm 5 menit dan setelah terlihat tenang, pengukuran tekanan darah dimulai. Hasil pengukuran tekanan darah dimasukkan ke dalam lembar observasi.

4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi

Penelitian telah dilakukan di Desa Ponjian Pegagan Julu X, Kabupaten Dairi Medan-Sumatera Utara. Adapun yang menjadi dasar peneliti untuk memilih tempat tersebut adalah karena daerah tersebut memiliki banyak masyarakat yang mengalami hipertensi dan memiliki kebiasaan konsumsi kopi setiap hari.

4.5.2 Waktu

Penelitian telah dilakukan di Desa Ponjian Pegagan Julu X, Kabupaten Dairi Medan-Sumatera Utara pada bulan Maret 2019.

4.6 Prosedur Pengambilan Data dan Pengumpulan Data

4.6.1 Pengambilan Data

Pengambilan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jeni data primer. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung di peroleh dari responden (Nursalam, 2014). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan membagikan kuesioner kepada subjek penelitian.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dimulai dengan memberikan *informed consent* kepada responden. Setelah responden bersedia menjadi responden, maka dilakukan

pengisian data demografi dan mengisi pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner. Setelah semua pertanyaan terisi, peneliti mengumpulkan kembali lembar kuesioner responden dan mengelola data. Lalu peneliti melakukan pengukuran tekanan darah pada responden dalam beberapa hari selama kurun waktu 1 minggu untuk mengetahui peningkatan tekanan darah dan memasukkan hasil pengukuran di lembar observasi.

4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur (Polit & Beck, 2012). Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat valid suatu instrument, sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dengan hasil r hitung $>$ r tabel dengan ketentuan r tabel = 0,361 (Polit & Beck, 2012). Prinsip validitas adalah pengumpulan dan pengukuran yang berarti prinsip kendala instrumen dalam mengumpulkan data (Nursalam, 2013).

Ada dua hal penting yang harus dipenuhi dalam menentukan validitas pengukuran, yaitu: (1) Relevan isi yaitu isi instrumen harus disesuaikan dengan tujuan penelitian agar dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. (2) Relevan sasaran subjek dan cara mengukur yaitu instrumen yang disusun harus dapat memberikan gambaran terhadap perbedaan subjek penelitian. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam mengumpulkan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid.

Instrumen variabel independen kebiasaan minum kopi telah uji validitas di Kelurahan Sempakata Medan pada masyarakat sebanyak 30 orang responden, menggunakan uji *Person Product Moment* dengan nilai r hitung $> r$ tabel dengan ketentuan r tabel = 0,361 (Polit & Beck, 2012). Adapun hasil uji validitas dari setiap pertanyaan yang dilakukan peneliti adalah p1 (0,894), p2 (0,880), p3 (0,902), p4 (0,919), p5 (0,901), p6 (0,905), p7 (0,896), p8 (0,890), p9 (0,896), p10 (0,895), dan p11 (0,902). Dari hasil uji valid ditemukan sebanyak 11 pertanyaan valid dari 13 pertanyaan yang dilakukan uji valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel dengan ketentuan r tabel = 0,361.

Untuk variabel dependen peningkatan tekanan darah tidak dilakukan uji validitas karena menggunakan alat ukur yang sudah dikalibrasi, yaitu sphygmomanometer.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan apabila fakta dapat diukur dan diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Uji reliabilitas sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien alpha lebih besar atau sama dengan 0,80. Maka untuk mengetahui sebuah instrumen penelitian reliabel atau tidak, maka perlu dilihat nilai alpha yang diperoleh (Polit & Beck, 2012).

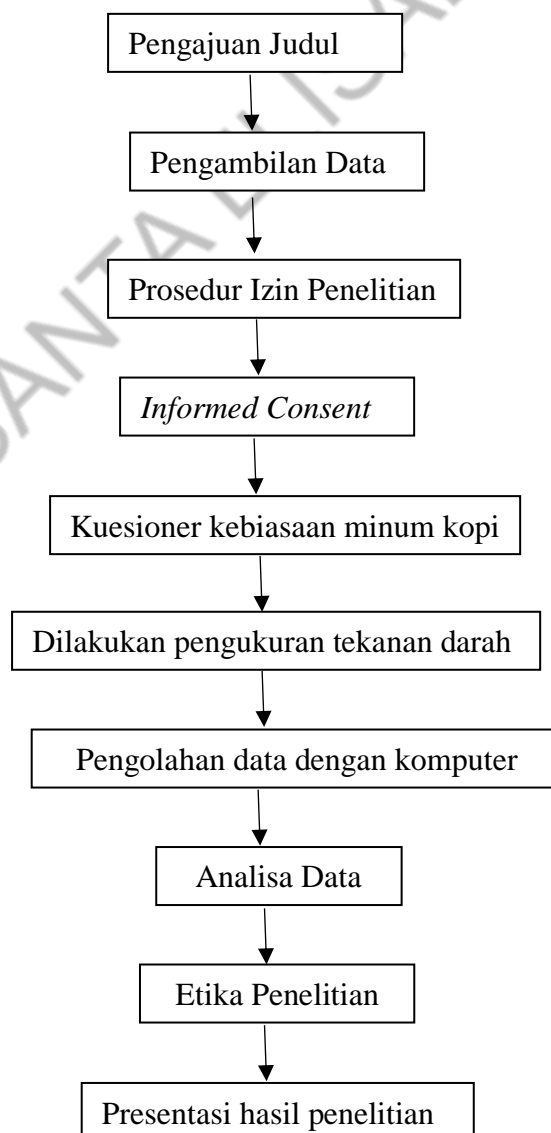
Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan lembar kuesioner kebiasaan minum kopi yang terdiri dari 11 pertanyaan dengan 3 pilihan jawaban. Instrumen ini telah di uji reliabilitasnya di Kelurahan Sempakata Medan

pada masyarakat sebanyak 30 orang responden. Hasil uji reliabel keseluruhan dari pertanyaan yang dilakukan peneliti diperoleh koefisien *cronbach's alpha* pada kebiasaan minum kopi adalah 0,908 sehingga dinyatakan reliabel.

Untuk variabel dependen peningkatan tekanan darah tidak dilakukan uji reliabilitas karena menggunakan alat ukur yang sudah dikalibrasi, yaitu sphygmomanometer.

4.7 Kerangka Operasional

Bagan 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X, Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019



4.8 Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena (Nursalam, 2014).

Data yang telah terkumpul, dianalisa dan dilakukan pengolahan data yang terdiri dari beberapa tahapan menurut Setiadi (2007), yaitu:

1. *Editing* yaitu tahap penyuntingan, untuk mengecek dan memperbaiki isian formulir atau kuesioner.
2. *Coding* adalah mengubah serta mengklasifikasikan data menjadi huruf atau bilangan (Peng “Kodean”).
3. *Entry data atau prosesing* dengan mengisi kolom atau kartu kode sesuai jawaban dari setiap pertanyaan.
4. *Tabulating* yaitu membuat tabel-tabel data, sesuai dengan yang diinginkan peneliti dan pengolahan data dengan menggunakan komputerisasi.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi variabel (nama responden, umur, jenis kelamin, pendidikan, suku, pekerjaan, penghasilan dan adanya riwayat hipertensi) yang diteliti baik variabel dependen (kebiasaan minum kopi) maupun variabel independen (peningkatan tekanan darah) (Grove, 2014). Pada penelitian ini metode statistik univariat digunakan untuk mengidentifikasi variabel independen,

yaitu kebiasaan minum kopi dan variabel dependen peningkatan tekanan darah.

2. Analisis bivariat digunakan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis statistika yang digunakan pada penelitian ini uji *Chi-Square*. *Chi-Square* merupakan salah satu jenis uji paling sederhana untuk melihat perbedaan secara signifikan nilai yang diobservasi dari nilai yang diperkirakan pada satu derajat kebebasan (Heavey, 2014). *Chi-Square* digunakan untuk mengetahui adanya hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah dengan tingkat korelasinya 95% (α 0,05) (Polit & Beck, 2012).

4.9 Etika Penelitian

Etika penelitian yang dilakukan peneliti dalam penelitian yaitu pertama peneliti memohon izin kepada ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan, kemudian diserahkan kepada pihak Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul, Kab. Dairi Sumatera Utara untuk melakukan penelitian. Setelah mendapatkan izin penelitian, maka peneliti mencari sampel dengan teknik purposive sampling dan menentukan waktu yang tepat untuk dapat melakukan penelitian. Peneliti memperkenalkan diri secara lengkap. Peneliti juga menjelaskan tujuan dari penelitian yaitu untuk melihat adanya hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah pada masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul, Kabupaten Dairi Tahun 2019.

Penelitian ini juga telah layak etik “*Ethical Exemption*” dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No.0027/KEPK/PE-DT/III/2019.

Peneliti melindungi responden dengan memperhatikan aspek aspek etik yaitu: *self determination, privacy, anonymity, inform consent, dan protection from discomfort* (Polit & Beck, 2012).

1. *Self determination*, responden diberi kebebasan untuk menentukan apakah bersedia atau tidak untuk mengikuti kegiatan penelitian secara sukarela dan mengundurkan diri selama proses penelitian tanpa dikenakan sanksi apapun.
2. *Privacy*, merahasiakan informasi yang didapat dari responden, segala unsur yang mengindikasikan identitas subjek dijaga dan informasi tersebut hanya untuk kepentingan penelitian.
3. *Anonymity*, selama kegiatan penelitian nama dari responden tidak digunakan, sebagai penggantinya peneliti menggunakan nomor responden.
4. *Informed consent*, seluruh responden bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian, setelah peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan harapan peneliti terhadap responden, juga setelah responden memahami semua penjelasan peneliti.
5. *Protection from discomfort*, responden bebas dari rasa tidak nyaman. Peneliti menekankan bahwa apabila responden merasa tidak aman dan nyaman dalam menyampaikan segala informasi, maka responden berhak untuk tidak melanjutkan.

6. Setelah penelitian selesai, hasil penelitian dapat diakses oleh setiap subjek (responden) dan mempublikasikannya dengan mempertimbangkan harkat dan martabat responden.

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Dalam bab ini akan menguraikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul tahun 2019. Penelitian ini dimulai pada tanggal 23 Maret – 30 Maret 2019 dengan responden dalam penelitian ini adalah masyarakat di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul. Dari hasil penelitian distribusi dan persentase yang dijelaskan adalah data demografi responden seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, dan riwayat hipertensi.

Pegagan Julu X merupakan salah satu desa bernama desa Ponjian yang berada di Kecamatan Sumbul Kabupaten Dairi provinsi Sumatera Utara dan merupakan salah satu kota yang sangat dekat dengan kota Sidikalang. Sumbul sendiri memiliki luas daerah 268,20 Km² dengan jumlah penduduk 42.052 serta memiliki desa/kelurahan sebanyak 18 salah satu diantaranya adalah desa Ponjian.

Daerah ini memiliki luas wilayah 657 Ha dan terdiri dari 5 dusun/lingkungan, dusun I Ponjian, Dusun II Lajangan, Dusun 3 Juma Mangkat, Dusun IV Sigarantung/Juma Sormin, dan Dusun V Juma Tungke. Desa Ponjian Pegagan Julu X ini dipimpin oleh Kepala Desa bernama Friska Mediana Pangaribuan. Adapun batas wilayah sebelah Timur adalah desa Pegagan Julu VII, sebelah Barat Lae Renun, sebelah Utara desa Pegagan Hilir, dan sebelah Selatan desa Pegagan Julu IX. Jumlah penduduk desa Pegagan Julu X sampai Januari 2018 sebanyak 1.650 jiwa yang terdiri dari laki-laki 851 jiwa dan perempuan 799 jiwa.

Jumlah penduduk di desa ini berdasarkan agama untuk Islam sebanyak 280 jiwa, Katolik 400 jiwa, dan Kristen Protestan sebanyak 970 jiwa.

5.2 Hasil Penelitian

5.2.1 Deskripsi karakteristik demografi responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Data Demografi di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
20-30 thn	8	10.7
31-40 thn	19	25.3
41-50 thn	30	40.0
51-60 thn	18	24.0
Total	75	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	50	66.7
Perempuan	25	33.3
Total	75	100
Pendidikan		
SD	4	5.3
SMP	18	24.0
SMA Sederajat	42	56.0
Diploma	2	2.7
Sarjana	9	12.0
Total	75	100
Suku		
Batak toba	60	80.0
Batak karo	4	5.3
Batak pakpak	8	10.7
Batak Simalungun	1	1.3
Dll	2	2.7
Total	75	100
Pekerjaan		
Petani	41	54.7
PNS/ABRI/TNI/POLRI/BUMN	13	17.3
Wiraswasta	14	18.7
Pegawai swasta	2	2.7
Dll (perangkat desa, dkk)	5	6.7
Total	75	100

Tabel 5.1 Lanjutan		
Penghasilan		
<2.300.000	46	61.3
>2.300.000	29	38.7
Total	75	100
Riwayat Hipertensi		
Ada	15	20.0
Tidak ada	44	58.7
Tidak tahu	16	21.3
Total	75	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas hasil penelitian yang dilakukan di desa Pegagan Julu X Sumbul menunjukkan bahwa dari 75 responden ditemukan bahwa mayoritas umur resonden 41-50 tahun 30 orang (40,0%) dan minoritas umur 20-30 tahun 8 orang (10,7%). Berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa mayoritas berjenis kelamin laki-laki 50 orang (66,7%) dan perempuan 25 orang (33,3%).

Berdasarkan tingkat pendidikan responden didapatkan mayoritas SMA sederajat 42 orang (56,0%) dan minoritas diploma 2 orang (2,7%). Pengelompokan responden berdasarkan suku mayoritas batak toba 60 orang (80,0%) dan minoritas batak simalungun 1 orang (1,3%). Berdasarkan pekerjaan mayoritas petani 41 orang (54,7%) dan minoritas pegawai swasta 2 orang (2,7%). Penghasilan responden perbulan mayoritas < Rp.2.300.000 46 orang (61,3%) dan minoritas dengan penghasilan > Rp.2.300.000 29 orang (38,7%).

Berdasarkan adanya riwayat hipertensi mayoritas tidak memiliki riwayat hipertensi 44 orang (58,7%), tidak tahu bahwa ada atau tidak adanya riwayat hipertensi 16 orang (21,3%) dan yang memiliki riwayat hipertensi 15 orang (20,0%).

5.2.2 Kebiasaan minum kopi di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada indikator kebiasaan minum kopi maka variabel kebiasaan minum kopi dapat dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan minum kopi dapat dilihat dari tabel 5.2 dibawah ini.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Kopi pada Masyarakat di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Kebiasaan minum kopi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	11	14,7
Sedang	53	70,7
Tinggi	11	14,7
Total	75	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan minum kopi responden ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan minum kopi sedang sebanyak 53 orang (70,7%), dan yang memiliki kebiasaan minum kopi rendah dan tinggi sama sebanyak 11 orang (14,7%).

5.2.3 Peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada indikator peningkatan tekanan darah maka variabel ini dapat dikategorikan menjadi tidak mengalami peningkatan tekanan darah dan mengalami peningkatan tekanan darah. Distribusi responden berdasarkan tekanan darah dapat dilihat dari tabel 5.3 dibawah ini.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak mengalami peningkatan TD	47	62.7
Mengalami peningkatan TD	28	37.3
Total	75	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan tekanan darah ditemukan jumlah responden yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah atau normal= < 120 mmHg/ <80 mmHg sebanyak 47 orang (62,7%) dan yang mengalami peningkatan tekanan darah = ≥ 140 mmHg/ ≥ 90 mmHg sebanyak 28 orang (37,3%).

5.2.4 Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah pada masyarakat dapat dilihat dari tabel 5.4 dibawah ini.

Tabel 5.4 Hasil Tabulasi Silang antara Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Kebiasaan minum kopi	Tekanan Darah						p- value
	Tidak mengalami peningkatan TD		Mengalami peningkatan TD		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Rendah	5	45,5	6	54,5	11	100	0,312
Sedang	36	67,9	17	32,1	53	100	
Tinggi	6	54,5	5	45,5	11	100	

Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul tahun 2019 paling banyak ditemukan ada 36 orang dari 53 responden (67,9%) yang memiliki kebiasaan minum kopi sedang yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah dan 17 orang (32,1%) mengalami peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan hasil uji statistic *person chi-square* diperoleh $p\text{-value} = 0,312$ ($p > \alpha 0,05\%$) sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antafra kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul tahun 2019.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Kebiasaan minum kopi di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul dari 75 responden menunjukkan bahwa jumlah responden mayoritas memiliki kebiasaan minum kopi sedang sebanyak 53 orang (70,67%), dan yang memiliki kebiasaan minum kopi rendah dan tinggi sama sebanyak 11 orang (14,67%).

Berdasarkan jawaban responden dari kuesioner ditemukan umumnya responden mengkonsumsi kopi setiap hari dalam 1-2 cangkir per hari dalam jangka waktu diatas 5 tahun dan hanya sebagian responden yang mengalami sakit kepala setelah minum kopi serta mayoritas responden semakin bersemangat melakukan aktivitas setelah minum kopi. Dalam hal ini kebiasaan minum kopi responden tidak

akan menyebabkan kerusakan jangka panjang karena masih dalam batas aman untuk mengonsumsi kopi sehingga tidak berdampak buruk pada kesehatan responden.

Penelitian Yaris & Difran (2018), mengatakan bahwa dari 40 responden yang diteliti sebagian besar responden memiliki kebiasaan asupan kopi dengan kriteria moderat: 200 mg-300 mg perhari (contoh: 4 cangkir kopi sehari) dengan jumlah 29 responden, dalam hal ini kebiasaan tersebut tidak akan menyebabkan kerusakan jangka panjang. Kebiasaan adalah perilaku yang sering diulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan perilaku atau kebiasaan tersebut sudah dilakukan sejak kecil hingga dewasa. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan ada 3, yaitu faktor lingkungan, usia dan pengalaman dalam bersosialisasi/pergaulan.

Kopi adalah sumber antioksidan nomor satu paling banyak di negara maju termasuk Amerika Serikat, Italia, Spanyol, dan Norwegia. Biji kopi mengandung senyawa antioksidan fenolik. Aktivitas antioksidan kopi tergantung pada komposisi kandungan kopinya. Hubungan kopi dengan kesehatan telah diteliti lebih dari 8000 studi medis profesional selama 40 tahun terakhir. *Harvard Women's Health Watch* (2004) melaporkan bahwa penelitian saat ini mengungkapkan bahwa dalam jumlah sedang kopi adalah minuman yang aman yang bahkan dapat menawarkan beberapa manfaat bagi kesehatan (Jae-Hoon, dkk, 2014).

International Food Information Council Foundation (IFIC) menyatakan bahwa batas aman konsumsi kafein yang masuk ke dalam tubuh per harinya adalah 100-150 mg atau 1,73 mg/kgBB, sedangkan untuk anak-anak dibawah 14-22 mg.

Dengan jumlah ini, tubuh sudah mengalami peningkatan aktivitas yang cukup untuk membuatnya tetap terjaga (IFIC, 2010).

Cara baik minum kopi adalah dengan meminimalkan deterpen dengan cara minum kopi yang disaring atau kopi instan serta mengkonsumsinya dalam jangka waktu 4-6 jam. Rekomendasi yang aman minum kopi bagi orang sehat adalah 2-3 cangkir (Muchtadi, 2009). Kopi mengandung campuran kafein yang memiliki khasiat anti nyeri namun efek ini bisa muncul jika dikonsumsi terlalu banyak, misalnya minum lebih dari 2-3 cangkir kopi espresso atau 5-6 cangkir kopi biasa setiap hari sedangkan mayoritas responden hanya meminum kopi 1-2 cangkir per hari.

Kopi juga dapat membantu melindungi terhadap diabetes tipe 2. Para peneliti di UCLA mengidentifikasi bahwa minum kopi meningkatkan kadar plasma globulin pengikat hormon seks (SHBG). SHBG berperan mengontrol aktivitas biologis hormon seks tubuh (testosteron dan estrogen) yang berperan dalam perkembangan diabetes tipe 2. Dr. Simin Liu, salah satu penulis penelitian ini, mengatakan bahwa ada "hubungan terbalik" antara konsumsi kopi dan risiko diabetes tipe 2. Peningkatan konsumsi kopi dapat mengurangi risiko diabetes tipe 2.

Harvard School of Public Health (HSPH) mengumpulkan data dari tiga studi. Dalam studi ini, diet para partisipan dievaluasi menggunakan kuesioner setiap 4 tahun, dengan partisipan yang dilaporkan menderita diabetes tipe 2 mengisi kuesioner tambahan. Secara total, 7.269 peserta penelitian menderita diabetes tipe 2 selain melindungi terhadap DM tipe 2 ada banyak manfaat kopi seperti penyakit

Parkinson, penyakit hati, kanker hati, membantu mencegah kematian dini mengurangi mortalitas, melindungi terhadap sirosis, mengurangi risiko multiple sclerosis, dan melindungi terhadap kanker kolorektal.

Para peneliti di *Beth Israel Deaconess Medical Center* (BIDMC) dan *Harvard School of Public Health*, menyimpulkan bahwa minum kopi dalam jumlah sedang melindungi terhadap gagal jantung. Mereka mendefinisikan 'secukupnya' sebagai 2 cangkir di Eropa (setara dengan dua porsi 8 ons Amerika) per hari. Orang yang minum empat cangkir di Eropa setiap hari memiliki risiko 11% lebih rendah mengalami gagal jantung, dibandingkan dengan mereka yang tidak.

(Nordqvist, Joseph, 2017)

Kebiasaan minum kopi yang dilakukan responden di desa Ponjian Pegagan Julu X masih dalam kategori sedang, yaitu minum kopi sebanyak 1-3 cangkir per hari dan takaran ini masih dalam rekomendasi aman mengonsumsi kopi sehingga kecil kemungkinan mengalami dampak buruk bagi kesehatan terutama peningkatan tekanan darah.

5.3.2 Peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul ini menunjukkan bahwa dari 75 responden mayoritas memiliki kebiasaan minum kopi sedang dan tidak mengalami peningkatan tekanan darah atau normal = $< 120 \text{ mmHg} / < 80 \text{ mmHg}$. Sehingga dapat dikatakan bahwa tekanan darah responden masih dalam batas normal meskipun memiliki kebiasaan minum kopi

setiap hari. Hal ini disebabkan karena tidak hanya kebiasaan minum kopi saja yang dapat meningkatkan tekanan darah melainkan ada faktor lain.

Hasil penelitian terkait tekanan darah yang dilakukan Yaris & Difran (2018) mengatakan dari 40 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tekanan darah normal. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakstabilan tekanan darah tidak disebabkan oleh faktor kebiasaan minum kopi saja. Faktor usia juga dapat mempengaruhi tekanan darah, resiko terkena hipertensi pada saat memasuki masa pra lansia dengan bertambahnya usia, resiko menjadi lebih besar sehingga prevalensi kejadian hipertensi dikalangan usia lanjut cukup tinggi sekitar 40% dengan kematian lebih banyak terjadi pada usia diatas 65 tahun (Wahyuni, 2013).

Penelitian Martiani (2012), mengatakan kebiasaan minum kopi >4 cangkir perhari dapat mentoleransi efek kafein pada kopi, sehingga tidak mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Paparan kafein pada kopi secara hemodinamik dan hormonal yang terjadi terus menerus dapat ditoleransi oleh tubuh yang memiliki regulasi hormon kompleks yang bertugas menjaga tekanan darah tetap stabil. Mayoritas responden dalam penelitian ini sudah memiliki kebiasaan minum kopi lebih dari 5 tahun dan mengkonsumsi kopi dalam batas normal yaitu 1-2 cangkir per hari.

Mayoritas responden yang memiliki kebiasaan minum kopi di desa Ponjian Pegagan Julu X ini adalah masyarakat dengan umur 41-50 tahun. Tingginya hipertensi dapat terjadi seiring bertambahnya usia, hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar yang menyebabkan penyempitan

lumen dan kekakuan dinding pembuluh darah dan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik.

Hal ini bertolak belakang dengan penelitian Ramadani dan Rustam (2017), yang dilakukan pada 68 orang penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Pembina Palembang menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pembina Palembang tahun 2016. Sedangkan dalam penelitian ini mayoritas responden tidak memiliki riwayat tekanan darah tinggi atau hipertensi meskipun memiliki kebiasaan minum kopi setiap hari.

Hipertensi tidak hanya disebabkan oleh tingginya tekanan darah, akan tetapi juga karena adanya faktor risiko lain seperti keturunan/genetik, komplikasi penyakit, dan kelainan pada organ target, yaitu jantung, otak, ginjal, sindrom metabolik, gangguan toleransi glukosa atau diabetes mellitus (DM), dislipidemia (tingginya kolesterol darah), kelebihan berat badan (obesitas), tekanan psikologis, stress, kolesterol tinggi, kurang olahraga, dan ketegangan pada ibu hamil bisa menyebabkan hipertensi (Yekti & Ari, 2011).

Sebuah ulasan dari 34 studi menunjukkan bahwa 200-300 mg kafein dari kopi kira-kira jumlah yang dikonsumsi dalam 1,5-2 cangkir menghasilkan peningkatan rata-rata 8 mm Hg dan 6 mm Hg masing-masing dalam tekanan darah sistolik dan diastolik. Efek ini diamati hingga tiga jam setelah konsumsi, dan hasilnya serupa pada orang dengan tekanan darah normal pada awal dan orang dengan tekanan darah tinggi yang sudah ada sebelumnya. Konsumsi kopi secara teratur tidak terkait dengan dampak pada tekanan darah yang mungkin disebabkan

oleh toleransi kafein yang berkembang ketika seseorang terbiasa meminum kopi. Sedikit peningkatan tekanan darah dapat terjadi setelah minum secangkir kopi terutama jika jarang meminumnya (Hill Ansley, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden tidak mengalami peningkatan tekanan darah meskipun memiliki kebiasaan minum kopi sedang karena mayoritas responden tidak memiliki riwayat hipertensi atau tidak adanya faktor risiko genetik untuk penyakit hipertensi serta responden sudah terbiasa minum kopi atau mayoritas masyarakat minum kopi sejak lebih dari 5 tahun lalu yang mengakibatkan tubuh dapat beradaptasi atau bertoleransi dengan kandungan kafein dalam kopi.

5.3.3 Hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019

Berdasarkan hasil uji statistic *person chi-square* yang dilakukan dalam penelitian ini diperoleh *p-value* = 0,312 ($p > 0,05\%$). Maka hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang antara kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul. Dengan demikian hipotesis alternative yang dirumuskan dalam penelitian ini ditolak. Hal ini dapat disebabkan karena mayoritas responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi selalu setiap hari dan minum kopi 1-2 cangkir per hari dalam hal ini tidak akan menyebabkan kerusakan jangka panjang karena merupakan rekomendasi yang aman minum kopi bagi orang sehat adalah 2-3 cangkir.

Penelitian Andri, dkk (2017) mengatakan bahwa dari 24 responden semuanya mengkonsumsi kopi mayoritas memiliki tekanan darah normal. Dapat

disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok, minum kopi dengan tekanan darah pada laki-laki dewasa di desa Kertosuk Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo.

Hasil penelitian Yadis & Difran (2018) juga tentang hubungan antara kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda di Demak Jaya, Kel. Tembok Dukuh, Kec. Bubutan, Surabaya, sebagian besar memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi moderat dengan tekanan darah normal. Tidak ditemukan responden yang mengonsumsi kopi dengan tekanan darah tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara mengonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa awal.

Beberapa bukti menunjukkan bahwa konsumsi kafein tidak meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, atau serangan jantung. Satu studi yang sangat terkenal memeriksa lebih dari 85.000 wanita selama sepuluh tahun dan menemukan bahwa tidak ada peningkatan risiko penyakit ini, bahkan pada wanita yang minum lebih dari enam cangkir kopi per hari. Komite Nasional Gabungan Hipertensi secara khusus menyatakan bahwa tidak ada bukti yang menghubungkan kopi/ teh dan tekanan darah tinggi. Sementara beberapa penelitian baru-baru ini menunjukkan hubungan yang lemah antara kafein dan peningkatan tekanan darah, hasilnya rumit dan hanya mempertimbangkan efek jangka pendek (Craig, Weber, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah dapat disebabkan beberapa faktor yang saling mempengaruhi satu sama lain. Selain faktor usia dan kebiasaan minum kopi yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah seseorang antara lain, etnis atau suku,

faktor genetik atau keturunan, kegemukan atau obesitas, kurang olahraga, kolesterol tinggi, dan merokok menjadi salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Merokok merupakan faktor risiko yang potensial untuk ditiadakan dalam upaya melawan arus peningkatan hipertensi khususnya dan penyakit kardiovaskuler secara umum di Indonesia (Yekti & Ari, 2011).

Faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsangan vasokonstriktif yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah akibat aliran darah yang ke ginjal menjadi berkurang/menurun dan berakibat diproduksi renin, akan merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian di ubah menjadi angiotensin II yang merupakan vasokonstriktor yang kuat yang merangsang sekresi aldosteron ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal dan menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal dan menyebabkan hipertensi (Syarif, 2012).

Peningkatan resistensi pembuluh darah tepi dan vasokonstriksi di sebabkan oleh kafein yang memiliki sifat antagonis endogenus adenosin. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh dosis kafein yang dikonsumsi. Dosis kecil kafein yang biasa dikonsumsi oleh seseorang mempunyai adaptasi/ efek yang rendah (Wahyuni, 2013).

Kafein dapat menyebabkan peningkatan dalam tekanan darah bahkan jika tidak memiliki tekanan darah tinggi. Tidak jelas apa yang menyebabkan lonjakan tekanan darah ini. Beberapa peneliti percaya bahwa kafein dapat memblokir hormon yang membantu menjaga pembuluh darah melebar. Peneliti lain beranggapan bahwa kafein menyebabkan kelenjar adrenal melepaskan lebih

banyak adrenalin, yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Bagi beberapa orang yang mengonsumsi secara teratur minuman berkafein memiliki tekanan darah rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi. Orang yang secara teratur mengonsumsi kafein dapat mengembangkan toleransi terhadap kafein. Akibatnya, kafein tidak memiliki efek jangka panjang pada tekanan darah (Sheldon, 2019).

Peningkatan tekanan darah seseorang tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan minum kopi namun dapat disebabkan oleh faktor lain dan paling sering adalah faktor genetik atau hereditas serta usia. Seiring berjalannya waktu tubuh menjadi toleran terhadap efek stimulan kafein dalam kopi sehingga tidak menimbulkan peningkatan tekanan darah. Jadi, meskipun banyak penelitian yang mengatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah perlu ditinjau kembali secara spesifik seperti dosis atau takaran kopi yang berlebih atau adanya riwayat hipertensi yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang hubungan kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden yang memiliki kebiasaan minum kopi sedang sebanyak 53 orang (70,7%).
2. Responden yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah atau normal= < 120 mmHg/ < 80 mmHg sebanyak 47 orang (62,7%)
3. Berdasarkan hasil uji statistik *person chi-square* diperoleh *p-value* = 0,312 ($p > 0,05\%$). Maka hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Tahun 2019.

6.2 Saran

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Dapat dijadikan wacana menambah ilmu pengetahuan dalam materi kuliah promosi kesehatan tentang aturan minum kopi serta takaran minum kopi yang baik bagi kesehatan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti tentang Pengaruh kebiasaan konsumsi kopi dengan peningkatan tekanan darah dengan kelompok perlakuan dan kontrol selama jangka waktu tertentu agar dapat menyamakan kadar kafein kepada setiap responden.

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, dkk, (2017). Hubungan perilaku merokok dan minum kopi dengan tekanan darah pada laki-laki dewasa di Desa Kerosuko Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo. *Nursing News* Volume 2: Probolinggo. Diakses 25 April 2019
- Arikunto, Suharsimi, (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Ariska, (2019). Meski Nikmat, Waspada 7 Efek Samping Minum Kopi Berlebihan: Jakarta; Kompas.com <https://lifestyle.kompas.com> Diakses: 5 Januari 2019
- Brunner & Suddarth. (2010). *Textbook of Medical Nursing-Surgical Nursing. Twelfth Edition*. New York: Wolters Kluwer Health
- Difran, Yanis, (2018). Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*: Surabaya. Diakses: 15 November 2018
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2013). *Medium-term prospects for agricultural commodities: projections to the year 2010*. Roma. <ftp://ftp.fao.org> Diakses: 17 Maret 2013.
- Food and Drug Administration (FDA). (2010). Medicines in my home: caffeine and your body. <https://www.fda.gov> Diakses: 19 Desember 2011.
- Grove & Susan, (2014). *Understanding Nursing Research Building an Evidence Based Practice*, 6th Edition. China: Elsevier
- Heavey, Elizabeth, (2014). *Statistik Keperawatan Pendekatan Praktik*; Jakarta: EGC
- Hidayat, (2012). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*: Edisi Kedua; Jakarta: Salemba Medika
- Hill Ansley, (2018). *How Does Coffee Affect Your Blood Pressure?: Health Line; United Kingdom*. <https://www.healthline.com> Diakses: 14 Mei 2019
- Imron, M, & Munif, A. (2010). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan Bahan Ajar untuk Mahasiswa*; Jakarta: EGC
- Indonesian Coffee and Cocoa Research Institute (ICCRI). (2012). Pengolahan kopi. <http://iccri.net/pengolahan-kopi> Diakses: 24 Januari 2019.
- International Food Information Council Foundation (IFIC). (2010). *Caffeine and health: caffeine*. <https://foodinsight.org/> Diakses: 21 Januari 2019

James, dkk, (2018). *Effects of Habitual Coffee Consumption on Cardiometabolic Disease, Cardiovascular Health, and All-Cause Mortality*. United States: Journal of the American College of Cardiology. <http://dx.doi.org/> Diakses: 29 November 2018

Jae-Hoon, dkk, (2014). *Mini Review Coffee and health*: Korea; Science Direct <https://www.sciencedirect.com/> Diakses: 13 Mei 2019

Nanda, Monika, (2017). 5 Manfaat Kafein dan Efeknya Bagi Kesehatan. Hello Sehat. <https://hellosehat.com/> Diakses: 6 September 2017

Nanda, Patricia, (2018). Intip Daerah Penghasil Kopi Indonesia yang Menjadi Favorit Dunia, 3 Diantaranya Dari Sumatera Selatan!. Sriwijaya Terkini: Detik News Kompas. <https://sriwijaya.id/> Diakses: 21 November 2018

Nathalia, Yoshy, (2017). 9 Manfaat Minum Kopi yang Mujarab, Beruntunglah Jika Menyukainya!: IDN Times; Jakarta. <https://www.idntimes.com/> Diakses: 15 September 2017

Nordqvist, Joseph, (2017). *Health benefits and risks of drinking coffee*. Medical News Today; United Kingdom <https://www.medicalnewstoday.com/> Diakses: 13 Mei 2019

Polit, Denise F dan Cheryl Tatano Beck. (2012). *Nursing Researching: Generating and Accessing Evidence for Nursing Practice: Seventh Edition* Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Ridwansyah, (2013). Pengolahan Kopi. Medan (ID): Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Utara.

Rita, Dian, (2016). Hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi. Journal of Ners Community; Gresik. Diakses: 12 Desember 2018

Sheldon, (2019). Caffeine: How does it affect blood pressure?; Mayo Clinic: Florida <https://www.mayoclinic.org/> Diakses: 26 Januari 2019

Silmi, (2017). Penderita Hipertensi Harus Jauhi Kopi, Ini Alasannya. Tribun Ners <http://www.tribunnews.com/> Diakses: 29 November 2018

Susilowaty Tri, Wahyuni, (2018). Pola makan dan jenis kelamin dan hubungan pengetahuan terhadap kejadian hipertensi di Kelurahan Sambung Macan Sragen; Surakarta: Gaster. Diakses 28 Januari 2019.

Tribun News, (2018). Indonesia salah satu penghasil kopi terbesar, tapi bukan peminum kopi terbanyak. BBC News <http://www.tribunnews.com/> Diakses: 21 November 2018

Udijianti, Wajan, (2011). Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika

Wahyuni,Tri, (2013). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada pasien Rawat Jalan Puskesmas Bogor Tengah. Institut Pertanian Bogor: Bogor
Diakses: 16 Desember 2018

Weber, Craig, (2018). *Does Caffeine Increase Blood Pressure?* ; America: Very Well Health. <https://www.verywellhealth.com/> Diakses: 19 November 2018

Wijaya & Putri, (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 2*. Yogyakarta: Nuha Medika

Yekti dan Ari, (2011). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: Andi

YN, (2018). Tahun 2017 Penderita hipertensi 53.706 orang. Harian Andalas: Medan
<https://harianandalas.com/> Diakses: 11 Desember 2018.

STIKes SANTA ELISABETH MED



SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Sunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stik12s_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.snkesellsabethmedan.ac.id

Medan, 19 Desember 2018

Nomor: 1460/STIKes/Desa-Penelitian/XI1/2018

Lamp. : -

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

1. Kepala Desa Ponjian Pegagan Julu X
2. Kepala Pustu Ponjian Pegagan Juhl X

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Vinsensia Arniaty Sihotang	1032015100	Hubungan Kebiasaan Minum Kopi

Dengan Peningkatan Tindakan
Darah Pada Masyarakat di Desa

Ponjian Pegagan Julu X,

Kecamatan Sumbul Kabupaten

Dairi.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua

Ns. M.Ke

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



Medan, 02 Maret 2019

Nomor: 245/STIKes/Kepdes-Penelitian/III/2019

Lamp. : Proposal Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Kepala Desa

Ponjian Pegagan Julu X Sumbul

Kabupaten Dairi

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan dalam bentuk skripsi, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu untuk berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Vinsensia Amiaty Sihotang	032015100	Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Tahun 2019

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Hormat kami
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, S.Ke
Ketua

. Ns. **M.Ke** . DNS

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Medan, 02 Maret 2019

Nornor: 244/STIKes/Lurah-Penelitian/III/2019

Lamp. : Proposal Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Uji Validitas

Kepada Yth.:

Lurah Sempakata Medan Selayang
di-

Tempat.

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN



Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan dalam bentuk skripsi, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan ijin uji validitas kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	NAMA	JUDUL PENELITIAN
1	Vinsensia Arniaty Sihotang	Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Tahun 2019

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertiinggal

PEMERINTAH KOTA MEDAN
KECAMATAN MEDAN SELAYANG
KELURAHAN SEMPAKATA

Jalan Bunga Terompet / Jl. Balai Kelurahan No. 15 Medan- 20131

SURAT - KETERANGAN

Nomor : 470 / ^S1t.

Berdasarkan Surat STIKes Santa Elisabeth Medan nomor : 270/STIKes/Lurah-Penelitian/IIV2019 tanggal 02 maret 2019 perihal Permohonan Ijin Uji Validitas, disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, mahasiswa/i diminta untuk melakukan uji validitas di wilayah Kelurahan Sempakata. Maka, Kepala Kelurahan Sempakata Kecamatan Medan Selayang Kota Medan dengan ini memberikan izin kepada :

NO.	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Vinsensia Sihotang	Arniaty 032015100	Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegangan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi Tahun 2019

Untuk melakukan uji validitas di Wilayah Kelurahan Sempakata Kecamatan Medan Selayang guna memenuhi persyaratan penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan. Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di : Medan

Pada Tanggal : 08 Maret 2019





STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kee. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KEPK

KOMISI ETIK PENELITIAN
KESEHATAN *HEALTH RESEARCH*
ETHICS COMMITTEE STIKES SANTA
ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.0027/KEPK/PE-DT/III/2019

Protokol penelitian yang : Vinsensia Arniaty Sihotang
diusulkan oleh :

The research protocol proposed : STIKes Santa Elisabeth Medan
by

Peneliti utama

Principal In Investigator

Nama Institusi

Name of the Institution

Dengan judul:

Title

"Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi"

"Relationship Habits Drink of Coffee and Increased Blood Pressure in Communities in Desa Pegagan Julu X Sumbul Districts Dairi"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar. *Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Maret 2019 sampai dengan tanggal 13 September 2019.

This declaration of ethics applies during the period March 13, 2019

until September 13, 2019

INFORMED CONSENT (SURAT PERSETUJUAN)

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk ikut berpartisipasi sebagai responden setelah mendapat penjelasan dari saudari Vinsensia Arniaty Sihotang dalam penelitian yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul, Kabupaten Dairi Sumut Tahun 2019”**. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan dengan sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenalkan kepada peneliti untuk mengambil data-data saya untuk digunakan sesuai kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang telah di sepakati antara peneliti dan responden maka dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, dengan catatan bila sewaktu-waktu saya dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Ponjian, Maret 2019

Responden

()

KUISIONER PENELITIAN
HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN PENINGKATAN
TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DI DESA PONJIAN
PEGAGAN JULU X SUMBUL KAB.DAIRI

No. Responden :

Hari/ Tanggal :

A. Kuesioner Data Demografi

Petunjuk pengisian :

Bapak/ Ibu/ Saudara/ I diharapkan :

1. Menjawab setiap pertanyaan yang tersedia dengan memberi tanda (√) pada tempat yang disediakan
2. Semua pertanyaan harus dijawab
3. Tiap satu pertanyaan diisi dengan satu jawaban
4. Bila ada data yang kurang jelas dapat ditanya kepada peneliti.

Nama/ Initial :

Umur :

Jenis kelamin :

Pendidikan :

Suku :

Pekerjaan :

Penghasilan :

Riwayat Hipertensi : Ada ☐

Tidak ada ☐

Tidak tahu ☐

B. Kebiasaan Minum Kopi

1. Apakah Anda rutin minum kopi setiap hari ?
 - a. Tidak rutin (hanya sesekali)
 - b. Sering
 - c. Selalu
2. Dalam sehari berapa kali Anda minum kopi ?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. ≥ 3 kali sehari
3. Berapa cangkir/gelas kopi yang Anda minum dalam sehari ?
 - a. 1-2 cangkir sehari
 - b. 3-4 cangkir sehari
 - c. ≥ 5 cangkir sehari
4. Sudah berapa lama Anda minum kopi ?
 - a. 1-2 tahun
 - b. 3-4 tahun
 - c. ≥ 5 tahun
5. Kapan biasanya Anda minum kopi ?
 - a. Pagi hari
 - b. Siang hari
 - c. Sore/malam hari
6. Jenis kopi yang biasa Anda minum selama ini ?
 - a. Kopi dekafeinasi
 - b. Kopi instan
 - c. Kopi murni
7. Apakah kopi yang Anda minum memiliki campuran bahan lain ?
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Tidak hanya sesekali
8. Apakah Anda merasa semakin bersemangat/berstamina setelah minum kopi ?
 - a. Tidak pernah
 - b. Sering
 - c. Selalu

9. Apakah Anda mengalami mengalami gangguan tidur setelah minum kopi?

- a. Tidak pernah
- b. Kadang-kadang
- c. Sering

10. Apakah Anda mengalami mengalami sakit kepala setelah minum kopi ?

- a. Tidak pernah
- b. Kadang-kadang
- c. Sering

11. Apakah Anda mengolah sendiri kopi yang akan di minum ?

- a. Tidak pernah
- b. Kadang-kadang
- c. Sering

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

**LEMBAR OBSERVASI PENGUKURAN TEKANAN DARAH PADA
MASYARAKAT DI DESA PONJIAN PEGAGAN JULU X SUMBUL**

No.	Hari/tanggal	Nama Inisial	Tekanan Darah (mmHg)
1.	Sabtu, 22/03/2019	Tn. B	100/70 mmHg
2.	Sabtu, 22/03/2019	Tn. J	110/70 mmHg
3.	Sabtu, 22/03/2019	Tn. N	150/80 mmHg
4.	Sabtu, 22/03/2019	Tn. J	110/70 mmHg
5.	Sabtu, 22/03/2019	Ny. S	120/80 mmHg
6.	Sabtu, 22/03/2019	Tn. F	110/70 mmHg
7.	Sabtu, 22/03/2019	Ny. C	130/90 mmHg
8.	Sabtu, 22/03/2019	Tn. J	110/70 mmHg
9.	Sabtu, 22/03/2019	Tn. P	130/90 mmHg
10.	Sabtu, 22/03/2019	Ny. I	150/90 mmHg
11.	Sabtu, 22/03/2019	Ny. S	120/80 mmHg
12.	Sabtu, 22/03/2019	Ny. R	100/80 mmHg
13.	Sabtu, 22/03/2019	Ny. I	170/90 mmHg
14.	Minggu, 23/03/2019	Tn. A	120/90 mmHg
15.	Minggu, 23/03/2019	Ny. A	150/90 mmHg
16.	Minggu, 23/03/2019	Tn. S	120/80 mmHg
17.	Minggu, 23/03/2019	Tn. R	130/80 mmHg
18.	Minggu, 23/03/2019	Tn. U	120/70 mmHg
19.	Minggu, 23/03/2019	Tn. S	120/90 mmHg
20.	Minggu, 23/03/2019	Tn. B	120/90 mmHg
21.	Minggu, 23/03/2019	Tn. G	130/90 mmHg

22.	Minggu, 23/03/2019	Ny. S	140/90 mmHg
23.	Minggu, 23/03/2019	Ny. D	120/90 mmHg
24.	Minggu, 23/03/2019	Tn. S	150/90 mmHg
25.	Minggu, 23/03/2019	Tn. S	120/80 mmHg
26.	Minggu, 23/03/2019	Ny. C	130/80 mmHg
27.	Senin, 24/03/2019	Tn. B	120/70 mmHg
28.	Senin, 24/03/2019	Ny. A	120/90 mmHg
29.	Senin, 24/03/2019	Tn. R	120/90 mmHg
30.	Senin, 24/03/2019	Tn. A	130/90 mmHg
31.	Senin, 24/03/2019	Tn. O	100/60 mmHg
32.	Senin, 24/03/2019	Ny. N	120/70 mmHg
33.	Selasa, 25/03/2019	Tn. K	110/70 mmHg
34.	Selasa, 25/03/2019	Tn. R	110/70 mmHg
35.	Selasa, 25/03/2019	Tn. P	130/80 mmHg
36.	Selasa, 25/03/2019	Tn. N	120/80 mmHg
37.	Selasa, 25/03/2019	Tn. G	120/70 mmHg
38.	Selasa, 25/03/2019	Ny. L	120/80 mmHg
39.	Selasa, 25/03/2019	Ny. R	110/80 mmHg
40.	Selasa, 25/03/2019	Tn. T	120/80 mmHg
41.	Selasa, 25/03/2019	Tn. E	130/80 mmHg
42.	Rabu, 26/03/2019	Tn. A	140/90 mmHg
43.	Rabu, 26/03/2019	Tn. R	130/90 mmHg
44.	Rabu, 26/03/2019	Tn.L	110/70 mmHg
45.	Rabu, 26/03/2019	Tn. R	130/80 mmHg

46.	Rabu, 26/03/2019	Tn. N	120/80 mmHg
47.	Rabu, 26/03/2019	Tn. T	110/70 mmHg
48.	Rabu, 26/03/2019	Tn. A	150/90 mmHg
49.	Rabu, 26/03/2019	Tn. J	120/80 mmHg
50.	Kamis, 27/03/2019	Tn. B	100/80 mmHg
51.	Kamis, 27/03/2019	Ny. P	170/90 mmHg
52.	Kamis, 27/03/2019	Tn. O	120/90 mmHg
53.	Kamis, 27/03/2019	Ny. A	150/90 mmHg
54.	Kamis, 27/03/2019	Ny. P	120/80 mmHg
55.	Kamis, 27/03/2019	Tn. D	130/80 mmHg
56.	Kamis, 27/03/2019	Ny. B	120/70 mmHg
57.	Kamis, 27/03/2019	Ny. M	120/90 mmHg
58.	Kamis, 27/03/2019	Ny. P	120/90 mmHg
59.	Kamis, 27/03/2019	Tn. R	130/90 mmHg
60.	Kamis, 27/03/2019	Tn. D	150/90 mmHg
61.	Kamis, 27/03/2019	Tn. Z	120/80 mmHg
62.	Jumat, 28/03/2019	Ny. I	100/80 mmHg
63.	Jumat, 28/03/2019	Tn. D	170/90 mmHg
64.	Jumat, 28/03/2019	Tn. B	120/90 mmHg
65.	Jumat, 28/03/2019	Ny. E	150/90 mmHg
66.	Jumat, 28/03/2019	Ny. R	120/80 mmHg
67.	Jumat, 28/03/2019	Tn. S	130/80 mmHg
68.	Jumat, 28/03/2019	Tn. M	120/70 mmHg
69.	Jumat, 28/03/2019	Tn. R	120/90 mmHg

70.	Jumat, 28/03/2019	Tn. S	120/90 mmHg
71.	Jumat, 28/03/2019	Tn. R	160/90 mmHg
72.	Jumat, 28/03/2019	Tn. M	130/80 mmHg
73.	Jumat, 28/03/2019	Tn. D	120/80 mmHg
74.	Jumat, 28/03/2019	Ny. A	110/70 mmHg
75.	Jumat, 28/03/2019	Tn. A	160/90 mmHg

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Kegiatan	Waktu penelitian																							
	Nov				Des				Jan				Feb				Mar				Apr			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengajuan judul	■	■	■	■																				
Pengambilan data awal					■																			
Pengambilan data awal						■																		
Penyusunan proposal penelitian							■	■	■	■	■	■												
Seminar proposal													■	■										
Pemohonan Izin Uji Validitas													■	■	■									
Pembagian kuesioner untuk uji valid													■	■	■									
Pengolahan data menggunakan komputerisasi													■	■	■	■	■							
Pengajuan izin penelitian																	■	■						

[illegible]

[illegible]

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN