

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kopi adalah salah satu minuman yang sangat populer diseluruh dunia dan digemari semua kalangan, mulai dari anak muda hingga dewasa. (Assegaf et al., 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA), produksi kopi secara global mencapai 170 juta kantong dengan berat 60 kg pada tahun 2022/2023. Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan sebesar 2,8% dibandingkan tahun sebelumnya, yang tercatat ada 165,37 juta kantong kopi telah dihasilkan pada tahun 2021/2022. Indonesia berada di posisi ketiga terbesar sebagai negara penghasil kopi terbanyak di dunia pada tahun 2022/2023, dengan total mencapai 11,85 juta kantong kopi yang dihasilkan. Rincian produksinya adalah Indonesia menghasilkan kopi arabika sebanyak 1,3 juta kantong dan kopi robusta sebanyak 10,5 juta kantong (Sembiring et al., 2023). Menurut data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara, produksi kopi arabika dan robusta Tanaman Perkebunan Rakyat mencapai 71.588 ton arabica dan 9.283 ton robusta pada tahun 2021. Dari jumlah ini diketahui bahwa ada peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yang tercatat sebanyak 67.469 ton arabica dan 9.128 ton robusta pada 2020 dan sebanyak 66.831 ton arabica dan 8.091 ton robusta pada 2019 (BPS Sumut, 2023).

Minum kopi semakin hari semakin berkembang seiring dengan banyaknya tempat untuk minum kopi dan telah lama menjadi rutinitas sebagian orang Indonesia. Zaman dahulu umumnya warung kopi hanya bangunan sederhana dengan menyajikan kopi hitam saja. Namun seiring perkembangan zaman warung kopi telah berubah menjadi tempat yang nyaman dengan menyediakan berbagai jenis rasa kopi (Anjani & Hasmira, 2022). Kopi hitam yang biasanya terdapat pada warung kopi adalah jenis kopi yang secara langsung diekstraksi tanpa bahan tambahan lainnya sehingga kopi hitam memiliki kandungan kafein yang lebih tinggi dari kopi lainnya (Naraswari et al., 2020). Contohnya adalah Espresso yang diseduh dengan mesin khusus bertekanan tinggi yang melarutkan biji kopi yang telah giling dengan semburan air panas. Espresso termasuk kopi yang kuat dalam rasa maupun kandungan kafeinnya (Quamila, 2021). Sedangkan Kopi kekinian

yang ada pada *coffee shop* adalah istilah yang digunakan untuk menyebut minuman kopi dengan berbagai jenis rasa dan aroma yang unik seperti kopi susu, cappuccino, dll (Elim et al., 2023). Pembuatan kopi ini menggunakan Espresso sebagai bahan utama racikan kopi. Saat ini, perkembangan kopi kekinian memiliki nama yang beragam, seperti kopi kenanga, kopi janji jiwa, dan lain-lain (Pramelani, 2020).

Minum kopi sering dikaitkan dengan masalah kesehatan seperti menjadi faktor risiko penyakit jantung koroner, karena adanya kandungan kopi seperti polifenol, kafein dan kalium yang dapat meningkatkan tekanan darah dan kolesterol (Hidayat & Widhiyastuti, 2022). Kandungan kafein pada kopi merupakan salah satu jenis alkaloid yang berperan dalam memberikan efek stimulan. Namun kebiasaan minum kopi juga beresiko terhadap penyerapan zat besi. Kopi mampu menghambat proses penyerapan zat besi dengan cepat. Kafein dan polifenol yang ada dalam kopi mampu mengganggu absorpsi zat besi non-heme, dengan membentuk suatu ikatan kimia yang bisa berikatan pada zat besi non heme dan tidak mudah diserap oleh tubuh. Polifenol kopi dapat memengaruhi aktivitas enzim yang terlibat dalam metabolisme zat besi, yang berpotensi menyebabkan gangguan pemanfaatan zat besi. Dan Kafein juga dapat meningkatkan ekskresi zat besi pada urin, yang sehingga zat besi dalam tubuh berkurang (Huffman, 2025; Muniroh, 2024).

Hemoglobin adalah suatu protein dengan besi (Fe^{2+}) yang terdapat di pusat serta memberikan warna merah pada darah. Pembentukan hemoglobin membutuhkan zat besi serta asupan zat gizi yang cukup. Apabila asupan zat besi tidak memenuhi, maka tubuh akan menggunakan cadangan zat besi. Apabila hal ini terus menerus terjadi maka simpanan zat besi akan habis maka sel darah merah akan berkurang dan jumlah hemoglobin juga ikut berkurang, dan mengakibatkan anemia (Hidayat & Widhiyastuti, 2022). Anemia adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang belum teratasi hampir di seluruh dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang (Pasaribu, 2024). Anemia terjadi ketika penyerapan zat besi tidak maksimal yang menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah di bawah batas normal. Salah satu penghambat penyerapan zat besi oleh tubuh adalah mengonsumsi kopi (Wartiningsih et al., 2023). Anemia pada orang

dewasa terjadi apabila kadar hemoglobin pada pria <14 g/dL dan pada wanita usia subur serta gadis remaja <12 g/dL (Diastanti et al., 2024).

Penelitian sebelumnya oleh (Yuwandita, 2021), menjelaskan bahwa kadar hemoglobin mahasiswi lebih rendah ketika minum kopi secara rutin, khususnya dalam jumlah banyak atau sebelum makan, dibandingkan ketika minum lebih sedikit kopi atau tidak meminumnya sama sekali. Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Marlenywati & Kurniasih, 2020), bahwa terdapat hubungan bermakna antara konsumsi kopi dengan hemoglobin. Kebiasaan responden yang sering berlebihan dalam minum kopi dapat menyebabkan zat besi berkurang, padahal ia sangat dibutuhkan dalam sintesis eritrosit (Hb).

Namun berbeda dengan penelitian (Hidayat & Widhiyastuti, 2022), yang menjelaskan bahwa kadar hemoglobin responden yang jarang mengonsumsi kopi rata-ratanya 15,6 g/dL, sedangkan yang kadang-kadang mengonsumsi kopi memiliki rata-rata 14,9 g/dL dan yang sering mengonsumsi kopi hingga lebih 21 cangkir dalam seminggu juga menunjukkan kadar hemoglobin yang normal dengan rata-rata 15,0 g/dL. Sesuai dengan penelitian (Purnadianti et al., 2021) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara kopi dan kadar hemoglobin remaja di jalan Majenan gang 3 Mojoroto Kediri. Karena konsumsi kopi cenderung mempunyai kebiasaan baik seperti cukup istirahat, mengonsumsi makanan yang bergizi yang merupakan pola hidup sehat yang berperan penting dalam menjaga kebugaran jasmani seseorang.

Kota Tanjungbalai adalah salah satu kota di provinsi Sumatera Utara yang berada di wilayah pesisir pantai timur Sumatera Utara yang terdiri dari 6 kecamatan dan 31 kelurahan. Pengaruh gaya hidup dan semakin maraknya warung kopi dan kafe dengan kopi sebagai menu utamanya atau *coffee shop* yang tersebar di berbagai sudut Kota Tanjungbalai memberikan kontribusi besar dalam peningkatan jumlah peminum kopi. Berdasarkan data Dinas Koperasi, UMKM Tanjungbalai, menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah warung kopi setiap tahunnya. Pada tahun 2017 terdapat sekitar 50 warung kopi, tahun 2019 terdapat 56 warung kopi dan tahun 2021 terdapat 60 warung kopi. Dan pada tahun 2024 mengalami peningkatan yang pesat yaitu mencapai 185 warung kopi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Perijinan

Terpadu Satu Pintu Tanjungbalai, terjadi peningkatan kafe atau *coffee shop* setiap tahunnya. Pada tahun 2021 terdapat 34 unit, tahun 2022 terdapat 49 unit, pada tahun 2023 terdapat 59 dan pada tahun 2024 terdapat 69 unit. Kelurahan Tj. Balai Kota II memiliki salah satu kafe dan warung kopi yang berada di lokasi yang strategis untuk dikunjungi. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan, diketahui rata-rata jumlah pengunjung di warung kopi dan kafe tersebut mencapai 150 orang perhari. Tempat tersebut berada di pusat Kota Tanjungbalai sehingga masyarakat banyak singgah dan nongkrong untuk membeli di tempat tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik dan termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Peminum Kopi Hitam Dan Kopi Kekinian di Kelurahan Tj. Balai Kota II Kota Tanjungbalai.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kadar hemoglobin pada peminum kopi hitam dan kopi kekinian di kelurahan Tj. Balai Kota II Kota Tanjungbalai ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada peminum kopi hitam dan kopi kekinian di kelurahan Tj. Balai Kota II Kota Tanjungbalai.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kadar hemoglobin pada peminum kopi hitam.
2. Untuk mengetahui kadar hemoglobin pada peminum kopi kekinian.
3. Untuk menilai gambaran kadar hemoglobin pada peminum kopi hitam dan kopi kekinian berdasarkan kebiasaan meminum kopi.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis terkait gambaran kadar hemoglobin pada peminum kopi hitam dan peminum kopi kekinian.
2. Untuk menambah kepustakaan tentang gambaran kadar hemoglobin pada peminum kopi hitam dan peminum kopi kekinian.