

B  
A  
B  
I  
P  
E  
N  
D  
A  
H  
U  
L  
U  
A  
N

Kopi telah menjadi makanan pokok di dunia selama berabad-abad. Kopi tetap menjadi salah satu komoditas yang paling populer di berbagai pasar. Kopi dikenal dengan kandungan kafeinnya yang tinggi, yang merupakan hasil

metabolisme daun kopi yang kaya akan alkaloid dan memiliki rasa yang pahit selain itu kopi juga mengandung karbohidrat,protein,dan bahan kimia tumbuhan seperti polifenol yang mrngandung asam klorogenat dan asam kuinat,juga diterpen yang mengandung kafestol dan kahweol.Kafein dapat meningkatkan produktivitas dengan membuat jantung bekerja lebih cepat sehingga cairan mengalir lebih banyak setiap detiknya.Secangkir kopi mengandung 75-200 mg kafein, yang dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sekitar 10 mmHg dan tekanan darah diastolik sekitar 8 mmHg (Rahmawati,2016). Kopi dapat menurunkan kadar gula darah karena kemampuannya untuk meningkatkan metabolisme glukosa dan metabolisme tubular, termasuk peningkatan sensitivitas insulin.Faktor utama yang memengaruhi gula darah adalah kafein dan makanan berklorogenasi (CGA) Asupan kafein yang direkomendasikan setiap hari adalah 300 mg atau sekitar tiga cangkir kopi (J.Tandi 2019).

Parapat adalah salah satu desa di Kecamatan Girsang Sipangan Bolon, Kabupaten Simalungun, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia.Kelurahan ini adalah salah satu akses menuju Danau Toba dan Kabupaten Samosir, yang berjarak sekitar 48 kilometer dari kota Pematangsiantar. Parapat adalah titik persinggahan penting di jalan raya utama Sumatera yang menghubungkan kota Medan dan Padang.Kelurahan Parapat terbagi menjadi 3 lingkungan yaitu Parapat,Bangun Dolok dan Buntu Pasir.

Hipertensi adalah kondisi dimana meningkatnya tekanan darah baik sistolik ataupun diastolik  $\geq 140/90$  mmHg.Menurut Kemenkes RI, 2016 Prevalensi hipertensi diprediksi akan terus meningkat, pada tahun 2025 diprediksi sebanyak 29% orang dewasa mengidap hipertensi di seluruh dunia. Sekitar 8 juta orang yang mengidap hipertensi meninggal dunia setiap tahunnya,dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara.

Glukosa adalah hasil akhir dari konversi semua jenis karbohidrat yang dikonsumsi. Glukosa yang terbentuk akan tersimpan dalam aliran darah Menurut Kemenkes (2014), aliran darah berfungsi sebagai sumber glukosa dan energi dalam bentuk glikogen di otak dan tubuh.

Hasil penelitian Difran & Yanis (2018) dari 40 responden yang mengkonsumsi 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. Hasil penelitian Rita (2018) 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. Hasil penelitian Kusumawardani (2020) 68 orang penderita DM menunjukkan bahwa Frekuensi konsumsi kopi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar gula darah penderita Diabetes melitus dengan p value 0,869 menunjukkan p value < 0,05 dengan nilai korelasi koefisien  $R=-0,017$  dan berpola negatif yang berarti menunjukkan korelasi yang lemah. Hasil penelitian Runggu Retno (2019) juga dari 35 orang dewasa sehat dengan hasil pengukuran rerata kadar glukosa darah responden menunjukkan terdapat penurunan kadar glukosa darah yang bermakna ( $p<0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa mengonsumsi kopi secara teratur dapat menurunkan kadar glukosa darah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika seseorang terbiasa mengkonsumsi kopi seiring berjalannya waktu tubuh menjadi toleran terhadap efek stimulan kafein dalam kopi sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah. Uraian di atas menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah dan kadar gula pada Masyarakat di Lingkungan Parapat Kabupaten Simalungun.”

## 1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian, di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah ada Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah dan kadar gula pada masyarakat di Lingkungan Parapat Kabupaten Simalungun.

## 1.2 Tujuan Penelitian

### 1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah di Lingkungan Parapat Kabupaten Simalungun.

### 1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Karakteristik Kebiasaan Minum Kopi pada Masyarakat di Lingkungan Parapat Kabupaten Simalungun.
- b. Mengidentifikasi Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Lingkungan Parapat Kabupaten Simalungun.
- c. Mengidentifikasi Peningkatan Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Lingkungan Parapat Kabupaten Simalungun.
- d. Menganalisis Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah dan kadar gula di Lingkungan Parapat Kabupaten Simalungun.

## 1.3 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kebiasaan minum kopi dan gambaran penyakit hipertensi dan kadar gula pada Masyarakat di Lingkungan Parapat Kabupaten Simalungun.