

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kopi hitam merupakan minuman yang dihasilkan dari biji kopi mentah yang telah diproses melalui proses pemanggangan, penghalusan, dan penyeduhan tanpa tambahan bahan lain (Frag et al., 2021). Kopi hitam adalah salah satu minuman yang paling populer dan banyak dikonsumsi di dunia. Minuman ini telah menjadi perhatian utama dalam penelitian ilmiah dan kesehatan masyarakat terkait dampaknya terhadap sistem kardiovaskular, baik dari sisi risiko maupun manfaat (Novebri, 2021).

Salah satu daerah dengan budidaya tanaman kopi terbesar di Sumatera Utara adalah Mandailing Natal. Kabupaten Mandailing Natal terletak di Provinsi Sumatera Utara dengan ketinggian wilayah berkisar antara 0 hingga 2.145 meter di atas permukaan laut. Mayoritas penduduk yang tinggal di dataran tinggi bekerja sebagai petani. Dahulu, daerah ini dikenal sebagai pusat produksi kopi. Salah satu jenis kopi khas dari kawasan ini adalah Kopi Ulu Pungkut, yang berasal dari biji kopi yang ditanam di pegunungan Mandailing dan diolah langsung oleh masyarakat Ulu Pungkut. Kopi merupakan minuman dengan karakteristik unik, umumnya dikenal memiliki cita rasa pahit dan dapat dikombinasikan dengan bahan lain seperti gula. Salah satu jenis kopi arabika khas Mandailing yaitu Kopi Ulu Pungkut, dikenal memiliki cita rasa dan aroma unik yang dipengaruhi oleh lingkungan tumbuh dan teknik pengolahan lokal (Aisah, 2023).

Kopi sendiri mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti kafein, senyawa fenolik, niasin, serat, serta mineral seperti magnesium dan kalium, yang memiliki pengaruh langsung pada metabolisme manusia (Miranda et al., 2021). Walaupun kopi tidak memiliki kandungan kolesterol langsung, senyawa aktif seperti kafestol dan kahweol yang terkandung di dalamnya dapat mempengaruhi kadar kolesterol tubuh secara tidak langsung. Secara umum, kadar kafestol dan kahweol dalam kopi bergantung pada jenisnya, di mana kopi Arabika memiliki kandungan kedua senyawa tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan kopi Robusta (Krispila et al., 2022).

Kafestol dan kahweol merupakan dua senyawa utama yang berasal dari minyak kopi (sekitar 0,2-0,6% dari total berat kopi), diketahui memiliki potensi sebagai antikanker dan pelindung hati dari kerusakan. Namun, konsumsi berlebihan dapat berisiko karena senyawa ini bisa meningkatkan kadar asam lemak bebas dan kolesterol, pada gilirannya dapat memicu penumpukan lemak dan plak di arteri, yang berpotensi menyebabkan penyumbatan (Kusnadi & Agatha, 2022).

Kolesterol adalah jenis lemak berbentuk lilin yang diproduksi oleh hati dan berperan penting dalam pembentukan sel serta produksi hormon. Selain dihasilkan oleh tubuh, kolesterol juga dapat diperoleh dari makanan. Komponen yang mengandung kolesterol meliputi trigliserida, fosfolipid, asam lemak bebas, dan kolesterol itu sendiri (Nuraeni, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan RI pada kondisi normal, kadar kolesterol total yang dibutuhkan tubuh adalah kurang dari 200 mg/dL. Namun, jika kadar kolesterol melebihi 200 mg/dL, hal ini dapat menyebabkan penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Di Amerika Serikat, prevalensi peningkatan kadar kolesterol pada orang dewasa mencapai lebih dari 12%. Dan sekitar dua pertiga kolesterol diproduksi oleh hati, sementara sepertiganya diserap oleh sistem pencernaan dari makanan yang dikonsumsi (Krispila et al., 2022). Selain itu menurut Kementerian Kesehatan RI di Indonesia penderita kolesterol dapat dibilang cukup tinggi mencapai 78%, bahkan 7,9% dari total data mengenai orang meninggal dunia di Indonesia diakibatkan oleh kolesterol.

Seiring waktu, penumpukan kolesterol dapat mengeras dan menyumbat pembuluh darah, yang berpotensi menyebabkan aterosklerosis serta penyakit kardiovaskular lainnya. Setiap orang memiliki kolesterol dalam darahnya, di mana 80% di antaranya diproduksi oleh tubuh, sementara 20% berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Kolesterol yang berlebihan dalam darah cenderung menempel pada dinding bagian dalam pembuluh darah. Kadar kolesterol dalam tubuh sejatinya dapat dikendalikan melalui pola hidup yang sehat dan menghindari konsumsi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan kadar kolesterol, seperti teh dan kopi (Risniati et al., 2020).

Kadar kolesterol dalam darah dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa di antaranya adalah faktor yang tidak bisa diubah seperti genetika, usia, dan jenis kelamin. Sementara itu, gaya hidup juga berperan besar, termasuk kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurangnya asupan sayur dan buah, obesitas, diabetes melitus, stres, dan konsumsi kopi berlebihan. Menurut Kemenkes kategori usia pria dewasa yaitu dari umur 19-59 tahun. Seiring bertambahnya usia seseorang, aktivitas fisik juga cenderung menurun atau kurangnya olahraga. Penumpukan kolesterol dalam pembuluh darah pada usia lanjut bisa meningkat karena kurangnya aktivitas fisik dan olahraga, yang menghambat metabolisme dan pembakaran kolesterol secara sempurna. Ditambah lagi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi juga dapat meningkatkan kadar lipid darah tertentu. Kombinasi kedua faktor ini secara signifikan meningkatkan risiko penumpukan kolesterol (Salsabila et al., 2024).

Kadar kolesterol yang tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan, terutama dengan memicu penyakit jantung koroner dan stroke akibat penyempitan pembuluh darah. Selain itu, tingginya kolesterol berkaitan dengan hipertensi, yang dapat meningkatkan tekanan darah serta risiko penyakit kardiovaskular. Diabetes mellitus juga dapat memburuk karena hiperkolesterolemia, yang mengganggu kerja insulin. Obesitas sering dikaitkan dengan peningkatan kadar kolesterol LDL, sehingga memperbesar peluang terkena penyakit jantung. Tak hanya itu, kelebihan kolesterol dapat menyebabkan gangguan hati, seperti penyakit hati berlemak non-alkoholik (NAFLD), serta meningkatkan risiko batu empedu, yang berpotensi menimbulkan nyeri dan memerlukan perawatan medis. Oleh sebab itu, menjaga kadar kolesterol tetap normal sangat penting untuk mencegah berbagai gangguan kesehatan (Soleha, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Yusrita menunjukkan bahwa di Kelurahan Teluk Air Kecamatan Karimun, terdapat 14 responden yang mengonsumsi kopi dengan kadar kolesterol normal, dengan rata-rata 169 mg/dL. Sementara itu, jumlah responden dengan kadar kolesterol tinggi mencapai 16 orang dengan rata-rata 248 mg/dL. Dari hasil penelitian ini juga menyimpulkan bahwa mengonsumsi kopi secara terus-menerus dalam jangka panjang dapat mejadi

salah satu faktor yang meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh (Yusrita et al., 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Diarti menunjukkan variasi kadar kolesterol abnormal berdasarkan kelompok usia, sebanyak 5 orang berusia 21-30 tahun, usia 31-40 tahun berjumlah 10 orang, usia 41-50 tahun berjumlah 14 orang, dan usia 51-60 tahun hanya berjumlah 1 orang. Kadar Kolesterol abnormal berdasarkan lama konsumsi kopi menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi kopi <5 tahun berjumlah 5 orang, responden yang mengkonsumsi kopi 5-10 tahun berjumlah 15 orang, dan responden yang mengkonsumsi kopi >10 tahun berjumlah 10 orang (Diarti et al., 2018).

Hasil penelitian Kusnadi dan Aghata menunjukkan bahwa dari 26 responden peminum kopi, 18 memiliki kolesterol normal dan 8 memiliki kolesterol abnormal. Peningkatan kolesterol abnormal ini terlihat signifikan pada laki-laki (8 responden) dibandingkan perempuan. Durasi konsumsi kopi juga berperan, dimana 6 dari 8 responden dengan kolesterol abnormal adalah mereka yang telah mengonsumsi kopi lebih dari 6 tahun, sementara hanya 2 responden dari kelompok konsumsi < 6 tahun yang mengalami hal serupa. Selain itu, jumlah konsumsi harian juga memengaruhi, dengan 5 responden yang minum lebih dari 2 gelas kopi per hari memiliki kolesterol abnormal, dibandingkan 3 responden yang minum 2 gelas per hari. (Kusnadi & Agatha, 2022).

Penelitian ini dilakukan di Desa Kayu Laut Kecamatan Panyabungan Selatan, Kabupaten Mandailing Natal, Provinsi Sumatera Utara. Wilayah desa ini memiliki luas sekitar 238,80 hektar dan total penduduk sebanyak 1.268 jiwa, yang terdiri dari 633 laki-laki dan 635 perempuan. Mata pencaharian masyarakat Kayu Laut sangat beragam, salah satunya adalah berdagang, termasuk di antaranya pedagang kopi. Di desa ini terdapat 18 warung kopi yang menjadi bagian dari aktivitas ekonomi masyarakat. Bagi masyarakat Kayu Laut, mengunjungi warung kopi sudah menjadi bagian dari kebutuhan dan kebiasaan sehari-hari. Salah satu contohnya adalah tradisi menikmati kopi di warung sebagai cara bagi sebagian orang untuk mengisi waktu luang setelah menjalani aktivitas rutin. Saya memilih untuk melakukan penelitian di desa ini karena tingginya minat masyarakat

terhadap konsumsi kopi, sementara kesadaran mereka untuk menjalani pemeriksaan kesehatan masih tergolong rendah.

Dengan mempertimbangkan uraian latar belakang dan permasalahan yang telah dijabarkan dan tercantum sebelumnya, Penulis ingin melakukan penelitian terkait kopi hitam yang mungkin dapat meningkatkan kadar kolesterol pada pria dewasa dengan judul penelitian yang akan dibuat yaitu “Gambaran Kadar Kolesterol Bagi Peminum Kopi Hitam Pada Pria Dewasa Di Desa Kayu Laut Kecamatan Panyabungan Selatan. Dengan dilakukan penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru kepada pembaca terkait hubungan mengkonsumsi kopi dengan peningkatan kolesterol pada masyarakat terutama pada pria dewasa.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kadar kolesterol pada pria dewasa peminum kopi hitam di Desa Kayu Laut Kecamatan Panyabungan Selatan ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kadar kolesterol pada pria dewasa peminum kopi hitam di Desa Kayu Laut Kecamatan Panyabungan Selatan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kadar kolesterol pada pria dewasa peminum kopi hitam
2. Mengetahui kadar kolesterol pada pria dewasa peminum kopi hitam berdasarkan usia
3. Mengetahui kadar kolesterol pada pria dewasa peminum kopi hitam berdasarkan lama konsumsi kopi hitam
4. Mengetahui kadar kolesterol pada pria dewasa peminum kopi hitam berdasarkan banyak konsumsi kopi hitam/hari

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Bagi peneliti untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan terutama yang berhubungan dengan kadar kolesterol pada peminum kopi hitam
2. Memberi informasi kepada masyarakat tentang kadar kolesterol pada peminum kopi hitam.
3. Bagi institusi, dapat memperluas wawasan Mahasiswa/i Jurusan Teknologi Laboratorium Medis.
4. Untuk menambah kepustakaan tentang kopi hitam dengan kadar kolesterol