

Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Susu dan Kopi Hitam dengan Tekanan Darah

Anna Maria Dewajanti^{1*},
Indah Pratiwi²
Rina Priastini Susilowati³
Flora Rumiati⁴

¹Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

²Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

³Departemen Biologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

⁴Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

Abstrak

Kebiasaan orang yang mengonsumsi kopi akan berdampak dalam peningkatan tekanan darah, di mana apabila meminum kopi 4 cangkir atau lebih dalam satu hari maka tekanan sistolik akan meningkat kurang lebih sebanyak 10 mmHg dan sekitar 8 mmHg pada tekanan darah diastolik. Adapun tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi susu dan kopi hitam dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Kristen Krida Wacana. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dengan populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Ukrida angkatan 2020. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 102 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Didapatkan rata-rata mahasiswa Fakultas Kedokteran Ukrida angkatan 2020 mengonsumsi kopi 1-2 kali sehari dengan takaran 1-2 cangkir perhari, tetapi ada pula beberapa yang mengonsumsi kopi 3-4 cangkir sehari. Analisa data menggunakan Person Chi-Square dan diperoleh p-value untuk kopi susu: 0,126 dan p-value untuk kopi hitam: 0,656, menunjukkan bahwa kopi susu maupun kopi hitam keduanya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci: kebiasaan minum kopi hitam, kebiasaan minum kopi susu, tekanan darah

The Relationship between the Habit of Consuming Milk Coffee and Black Coffee with Blood Pressure

*Corresponding Author : Anna Maria Dewajanti

Corresponding Email :
anna.dewajanti@ukrida.ac.id

Submission date : May 17th, 2023

Revision date : September 17th, 2024

Accepted date : January 15th, 2024

Published date : April 20th, 2024

Copyright (c) 2024 Anna Maria Dewajanti, Indah Pratiwi, Rina Priastini Susilowati, Flora Rumiati



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Abstract

The habit of people who consume coffee will have an impact on increasing blood pressure, where if you drink 4 or more cups of coffee in one day, the systolic pressure will increase by approximately 10 mmHg and around 8 mmHg in diastolic blood pressure. The purpose of this study was to see the relationship between the habit of consuming milk coffee and black coffee with blood pressure in students of the Faculty of Medicine at Krida Wacana Christian University. This research used a cross-sectional approach with a population of 2020 Ukrida Faculty of Medicine students. The sample in this study was 102 people with a simple random sampling technique. It was found that the average 2020 Ukrida Faculty of Medicine student consumed coffee 1-2 times a day at a rate of 1-2 cups per day, but there were also some who consumed 3-4 cups of coffee a day. Data analysis used the Person Chi-Square and obtained the p-value for milk coffee: 0.126 and the p-value for black coffee: 0.656. So this shows that both milk coffee and black coffee have no significant relationship with an increase in blood pressure.

Keywords: blood pressure , habits drinking black coffee, habits drinking milk coffee

How to cite :

Dewajanti AM, Pratiwi I, Susilowati RP, Rumiati F. The Relationship between the Habit of Consuming Milk Coffee and Black Coffee with Blood Pressure . JMedScientiae. 2024 ;3(1) : 22-27. Available from: <https://ejournal.ukrida.ac.id/index.php/ms/article/view/2879> DOI : <https://doi.org/10.36452/JMedScientiae.v3i1.2879>

Pendahuluan

Tekanan darah merupakan tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri dan termasuk hal yang penting pada sistem peredaran darah. Tekanan darah tidak selalu pada batas normal, jika hal ini terjadi dapat disebut dengan hipertensi atau hipotensi.¹ Gangguan kesehatan berupa hipertensi yang sering terjadi pada masyarakat di Indonesia. Pada usia 15-29 tahun, nilai tekanan darah normal apabila tekanan sistol berkisar antara 90-120 mmHg dan tekanan diastol berkisar antara 60- 80 mmHg.² Hipertensi bisa disebabkan oleh banyak faktor seperti merokok, penggunaan narkoba, penggunaan kontrasepsi, terlalu banyak mengonsumsi alkohol dan kafein serta gaya hidup yang berubah.^{3,4} Prevalensi yang terjadi pada perempuan dan laki-laki dapat memiliki risiko sama untuk terkena hipertensi. Pada perempuan usia 65 tahun terjadi peningkatan mengalami tekanan darah tinggi. Jika tekanan sistolik rata-rata ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik rata-rata ≥ 90 mmHg, maka pasien termasuk dalam kelompok hipertensi.⁵

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 ada kurang lebih 1,13 miliar orang yang terkena darah tinggi. Hal ini berarti di dunia terdapat 1 dari 3 orang yang akan didiagnosa dengan tekanan darah tinggi. Jumlahnya akan terus meningkat hingga akan diperkirakan sebanyak 10,44 juta yang akan meninggal karena tekanan darah tinggi serta komplikasinya.⁶ Kopi merupakan minum yang banyak mengandung kafein, kandungan kafein yang dimiliki kopi mempunyai efek negatif untuk manusia serta juga efek positif, kopi digunakan untuk meningkatkan kerja paru-paru untuk yang mempunyai asma bronkial. Kafein mempunyai efek farmakologis yang berguna untuk hal klinis, seperti relaksasi yang terjadi pada otot stimulasi jantung dan otot bronkus, serta menstimulasi susunan saraf pusat. Karena efek farmakologis ini, maka dibutuhkan tambahan kafein dalam minuman dengan jumlah yang ditentukan. Jika mengonsumsi yang berlebihan, kafein akan membuat kegugupan, kegelisahan, insomnia, kejang, mual, tremor dan tekanan darah tinggi.⁷

Kafein akan membuat kerja jantung menjadi cepat yang akan menyebabkan banyak cairan yang terus mengalir pada setiap detiknya. Kebiasaan sering minum kopi dengan satu cangkir memiliki kafein sebanyak 75-200 mg, jika meminum kopi sebanyak 4 cangkir atau lebih dalam satu hari maka tekanan sistolik akan meningkat kurang lebih sebanyak 10 mmHg dan sekitar 8 mmHg pada tekanan darah diastolik.⁸ Kafein yang masuk di aliran darah, akan membuat kita terjaga dan sulit untuk tidur.

Penelitian dari tahun 2014 menunjukkan jika mengonsumsi kopi dapat membuat tekanan darah tinggi. Hal ini ditunjukkan dari responden yang meminum kopi per hari sebanyak 1-2 cangkir akan

berisiko tekanan darah tinggi, meningkat menjadi lebih banyak 4 kali dibanding dengan yang tidak meminum kopi. Hasil ini sependapat oleh penelitian di kabupaten Gresik di wilayah kerja Puskesmas nelayan yang menunjukkan bahwa ada kaitannya antara tekanan darah tinggi dan mengonsumsi kopi yang dapat diamati oleh frekuensi minum kopi, jenis kopi, lama konsumsi kopi dan kekentalan kopi. Dari seluruh responden, 94,84% memiliki kebiasaan meminum kopi menderita tekanan darah tinggi yang parah.⁹ Sementara itu, data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%.¹⁰

Beberapa penelitian melakukan klasifikasi mengonsumsi kopi menjadi 2 bagian berdasarkan efeknya, yaitu konsumsi kurang dari 1 minggu akan menimbulkan efek akut seperti peningkatan tekanan darah, dan lebih dari satu minggu akan menimbulkan efek jangka panjang.¹¹ Kopi adalah minuman yang disukai semua kalangan. Hampir semua orang Indonesia menyukai kopi. Kopi memiliki rasa yang enak, sehingga mampu menarik selera masyarakat dari berbagai kalangan elit dan menengah. Kebiasaan minum kopi dilakukan dari anak muda hingga orangtua dan dikonsumsi oleh sebagian orang, dan kebiasaan ini akan terus berlanjut dan menjadi gaya hidup yang digemari oleh masyarakat. Salah satu alasan seseorang menyukai kopi adalah karena cara pembuatannya yang mudah dan harga kopi yang terjangkau.

Jenis kopi yang mulai populer di semua kalangan yaitu kopi hitam dan kopi susu. Di sisi lain, kopi sering dihubungkan dengan beberapa hal yang menyebabkan penyakit seperti peningkatan tekanan darah dan kadar kolestrol serta penyakit jantung koroner. Kopi adalah minuman yang sudah ada sejak nenek moyang dan merupakan minuman yang sangat populer di dunia. Mengonsumsi kopi dalam jumlah banyak akan membuat tekanan darah meningkat. Kopi bisa membuat tekanan darah menjadi tinggi, karena kopi mengandung kafein, kalium, dan polifenol.¹² Polifenol dan kalium bisa membuat tekanan darah menurun, sementara kafein dapat membuat tekanan darah meningkat. Batasan aman untuk mengonsumsi kafein pada tubuh per hari ialah 100 - 150 mg. Melalui jumlah tersebut, tubuh telah terjadi peningkatan sejumlah aktivitas yang cukup untuk senantiasa tetap terjaga. Dosis kafein yang diperbolehkan bagi FDA (*Food Drug Administration*) 100 - 200 mg/ hari, sebaliknya bagi SNI batasan maksimal kafein pada minuman serta makanan yaitu 150 mg/ hari serta 50 mg/ saji.¹³

Kopi masuk ke dalam tubuh didistribusikan dari saluran cerna melalui aliran darah ke seluruh tubuh dengan mempunyai waktu kurang lebih 5-15 menit. Penyerapan kafein yang berada di saluran pencernaan mencapai kadar sekitar 99%, lalu

dengan waktu 45-60 menit akan mencapai aliran darah. Sedikit saja dampak yang dimiliki kopi pada tekanan darah akan mempengaruhi kesehatan masyarakat, karena masyarakat banyak yang mengonsumsi. Senyawa terpenting yang dikandung kopi adalah kafein, kafein merupakan penyebab terutama dari penyakit tekanan darah tinggi.

Terdapat sejumlah hal yang bisa dilaksanakan dalam mencegah naiknya tekanan darah. Yang paling penting adalah merubah pola makan dan membiasakan diri untuk berolahraga.¹⁴ Setiap orang diharapkan mengonsumsi makanan yang seimbang serta memperbanyak mengonsumsi sayur dan buah, kemudian makanan yang mengandung lemak jenuh dikurangi. Serta juga, mengurangi konsumsi garam hingga 5 gram setiap harinya, mengurangi konsumsi minum alkohol untuk mencegah terjadinya hambatan pada aliran darah, dan mengurangi kebiasaan merokok akan mencegah rusaknya lapisan dinding arteri. Individu diharapkan untuk melakukan olahraga dengan minimal sehari 30 menit agar dapat mencegah tekanan darah tinggi. Dengan melakukan yoga dan meditasi juga bisa mencegah tekanan darah tinggi.^{15,16}

Lingkungan merupakan hal yang dapat membuat seseorang untuk terbiasa minum kopi, misalnya jika sebagian besar penikmat kopi berada di tengah-tengah masyarakat, otomatis kita juga menjadi pengonsumsi kopi juga. Setelah minum secangkir kopi, tekanan darah bisa naik sedikit, terutama jika seseorang itu tidak sering minum kopi menunjukkan bahwa ketika tubuh menyesuaikan diri dengan minum kopi dari waktu ke waktu, membuat tubuh lebih toleran atas efek stimulasi kafein pada kopi, yang membuat tekanan darah tidak naik. Penjelasan pada permasalahan di atas dapat menjadi sebuah dasar untuk peneliti dalam melaksanakan penelitian dengan tujuan untuk melihat apakah ada hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi susu dan kopi hitam dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Ukrida Angkatan 2020 dengan kisaran usia 18-20 tahun.

Metodologi

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mencari kaitannya di antara variabel terikat dan variabel bebas melalui penggunaan pendekatan observasi atau pengumpulan data.¹⁷ Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Ukrida. Penelitian menggunakan populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Ukrida angkatan 2020 sebanyak 102 mahasiswa. Sebagai kriteria inklusi adalah mahasiswa dengan batas usia 18-20 tahun, aktif mengonsumsi kopi susu atau kopi hitam, bersedia mengisi kuesioner, dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani form *informed consent*. Di luar kriteria tersebut sampel akan

dieksklusi. Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan (budaya) minum kopi, dan sebagai variabel dependen adalah peningkatan tekanan darah. Penelitian ini telah lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana (UKRIDA) dengan nomor: 1282/SLKE-IM/UKKW/FKIK/KE/VI/2022.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Penelitian

Penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner dan pemeriksaan tekanan darah, terkumpul sebanyak 102 kuesioner. Berdasarkan data yang diperoleh, semua subjek penelitian memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa/i FK Ukrida Angkatan 2020 yang Mengonsumsi Kopi Hitam (n=51)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=51)	Persentase (%)
Usia (tahun)	18	2
	19	16
	20	24
	21	9
	22	1
Jenis Kelamin	Laki-laki	15
	Perempuan	36
Riwayat Hipertensi	Ada	3
	Tidak Ada	37
	Tidak Tahu	11

Pada Tabel 1 disajikan karakteristik 51 responden mengonsumsi kopi hitam. Sebagian besar responden berusia 20 tahun (47%), dan hanya sebagian kecil responden yang berusia 18 tahun (2%), dan yang berusia 22 tahun (2%). Sebagian besar jenis kelamin responden perempuan (71%), dan hanya sebagian kecil yang berjenis kelamin laki-laki (29%). Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat hipertensi (73%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki riwayat hipertensi (6%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa/i FK Ukrida Angkatan 2020 yang Mengonsumsi Kopi Susu (n=51)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=51)	Persentase (%)
-------------------------	------------------	----------------

Usia (tahun)	18	0	0
	19	20	39
	20	20	39
	21	10	20
	22	1	2
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	37
Riwayat Hipertensi	Perempuan	32	63
	Ada	8	16
	Tidak Ada	27	53
	Tidak Tahu	16	31

Pada Tabel diatas disajikan karakteristik 51 responden berdasarkan yang mengonsumsi kopi susu. Sebagian besar responden berusia 19 tahun (39%), serta berusia 20 tahun (39%), dan tidak ada responden yang berusia 18 tahun (0%). Sebagian besar jenis kelamin responden perempuan (63%), dan hanya sebagian kecil yang berjenis kelamin laki-laki (37%). Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat hipertensi (53%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki riwayat hipertensi (16%).

Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Susu dengan Peningkatan Tekanan Darah Mahasiswa/i FK Ukrida Angkatan 2020

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara hubungan kebiasaan minum kopi susu dengan peningkatan tekanan darah mahasiswa/i kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2020 disajikan pada Tabel 3.

Berdasarkan Tabel3, didapatkan rerata paling tinggi pada kebiasaan minum kopi rendah, dengan tidak mengalami peningkatan tekanan darah yaitu 15 responden (29,4%), dan tidak ada responden yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah pada yang kebiasaan minum kopinya tinggi. Sedangkan, yang mengalami peningkatan tekanan darah pada kebiasaan minum kopi dengan derajat rendah yaitu 15 responden (29,4%), dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan tekanan darah pada yang kebiasaan minum kopinya tinggi. Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan nilai *p* sebesar 0,126 ($>0,05$), sehingga dapat dikatakan tidak terdapat hubungan rerata yang bermakna antara kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah setelah diberikan kopi susu.

Tabel 3. Hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Susu dengan Peningkatan Tekanan Darah Mahasiswa/i FK Ukrida Angkatan 2020

Kebiasaan minum kopi	Tekanan darah				Total		<i>p-value</i>
	Tidak mengalami peningkatan tekanan darah		Mengalami peningkatan tekanan darah		F	%	
	F	%	F	%			
Rendah	15	29,4	15	29,4	30	58,8	0,126
Sedang	15	29,4	6	11,8	21	41,2	
Tinggi	0	0	0	0	0	0	

Tabel 4. Hasil Tabulasi Silang Antara Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Hitam dengan Peningkatan Tekanan Darah Mahasiswa/i FK Ukrida Angkatan 2020

Kebiasaan minum kopi	Tekanan darah				Total		<i>p-value</i>
	Tidak mengalami peningkatan tekanan darah		Mengalami peningkatan tekanan darah		F	%	
	F	%	F	%			
Rendah	19	37,3	11	21,6	30	58,9	0,656
Sedang	12	23,5	9	17,6	21	41,1	
Tinggi	0	0	0	0	0	0	

Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Hitam dengan Peningkatan Tekanan Darah Mahasiswa/i FK Ukrida Angkatan 2020

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan rerata paling tinggi yang kebiasaan minum kopi rendah dengan tidak mengalami peningkatan tekanan darah yaitu 19 responden (37,3%), dan tidak ada responden yang tidak mengalami peningkatan tekanan darah pada yang kebiasaan minum kopinya tinggi. Sedangkan, yang mengalami peningkatan tekanan darah pada kebiasaan minum kopi dengan derajat

sedang yaitu 9 responden (17,6%), dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan tekanan darah pada yang kebiasaan minum kopinya tinggi. Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan nilai *p* sebesar 0,656 ($>0,05$), sehingga dapat dikatakan tidak terdapat hubungan rerata bermakna antara kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah setelah diberikan kopi hitam.

Kopi memiliki beberapa senyawa kimia yang mempunyai dampak kardiometabolik. Kafein merupakan *metilxantine* (basa purin) utama yang ditemui dalam kopi, serta bertanggung jawab untuk meningkatkan tekanan darah. Kafein dalam kopi diprediksi berfungsi dalam memblokir reseptor adenosin, serta membatasi fosfodiesterase yang meningkatkan tekanan darah. Adenosin ialah vasodilator yang berfungsi dalam mengendalikan tekanan darah. Dampak antagonis kafein pada reseptor adenosin pada mekanisme pengaturan tekanan darah sehabis mengonsumsi kopi. Kafein merupakan zat stimulan yang memengaruhi terbentuknya palpitasi dan aritmia jantung pada penderita hipertensi.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 102 responden menunjukkan mayoritas responden memiliki kebiasaan minum kopi yang rendah yaitu

sebanyak 56 orang (54,9%), dan tidak ada responden yang memiliki kebiasaan minum kopi yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Yaris dan Difran (2018) menemukan bahwa 40 responden yang diteliti memiliki kebiasaan minum kopi yang sedang.¹⁵ Kebiasaan merupakan perilaku yang sering diulang kembali dan perilaku tersebut telah dilakukan sejak kecil. Dikatakan ada beberapa hal yang memengaruhi kebiasaan, yaitu faktor lingkungan, usia dan pengalaman dalam bersosialisasi atau bergaul pada penempatan yang dialami orang tersebut. Dalam rekomendasi konsumsi kopi yang baik adalah 2-3 cangkir, sehingga pengaturan yang baik dalam konsumsi kopi yang tidak berlebihan, patut untuk diperhatikan.⁸

Pada kebiasaan minum kopi mahasiswa/i kedokteran Ukrida angkatan 2020, tergolong mayoritas kategori rendah, karena kebiasaan minum kopi 1-3 cangkir per hari. Sehingga dalam kategori konsumsi kopi, kecil kemungkinan mengalami dampak buruk bagi Kesehatan, terutama apabila dilihat dari peningkatan suatu tekanan darah.

Dari hasil penelitian terhadap 102 responden menunjukkan >50% responden tidak mengalami peningkatan tekanan darah setelah mengonsumsi kopi hitam atau kopi susu pada hari 1-3. Sehingga dapat dikatakan bahwa tekanan darah responden masih dalam batas normal meskipun memiliki kebiasaan minum kopi atau setelah diberikan kopi susu atau kopi hitam.

Hasil penelitian yang dilakukan Yaris dan Difran (2018) menyatakan tidak adanya peningkatan tekanan darah pada 40 responden yang mengonsumsi kopi. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakstabilan tekanan darah tidak disebabkan oleh faktor kebiasaan minum kopi susu maupun kopi hitam.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik *person chi-square*, didapatkan untuk kopi susu nilai *asym. sig* 0,126 (>0,05), dan kopi hitam nilai *asym.sig* 0,656 (>0,05). Hal ini berarti bahwa antara kebiasaan minum kopi, baik kopi hitam atau kopi susu tidak memiliki hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah pada mahasiswa/i FK Ukrida 2020 di Ukrida.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yaris dan Difran (2018) dengan judul hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda di Demak Jaya, Kelurahan Tembok Duku, Kecamatan Bubutan, Surabaya. Yang mengatakan sebagian besar memiliki kebiasaan minum kopi yang sedang dengan tekanan darah normal, namun tidak ditemukan responden yang tekanan darahnya tinggi setelah mengonsumsi kopi hitam maupun kopi susu.¹⁵

Sejalan juga dengan penelitian lain yang dilakukan Mullo *et al.* (2018) dengan judul hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan

kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paniki Bawah Kota Manado. Hasilnya konsumsi kopi tidak terbukti meningkatkan risiko terjadinya kenaikan tekanan darah.¹⁹

Peningkatan tekanan darah tidak cukup disebabkan oleh kebiasaan minum kopi, tetapi dapat dicetuskan oleh faktor lain, dan paling sering adalah genetik dan usia.²⁰ Namun walaupun dikatakan dari beberapa penelitian tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah, penting bagi masyarakat untuk mengetahui takaran yang baik dalam mengonsumsi kopi hitam ataupun jenis kopi lainnya.

Simpulan

Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut: responden yang mayoritas kebiasaan minum kopi rendah sebanyak 56 orang (54,9%). Responden rerata tidak mengalami kenaikan tekanan darah setelah diberikan kopi susu atau kopi hitam sebanyak >50%. Berdasarkan hasil uji person chi-square diperoleh p-value untuk kopi susu: 0,126 dan untuk kopi hitam: 0,656. Maka hal ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi susu maupun kopi hitam tidak memiliki hubungan dengan peningkatan tekanan darah secara signifikan pada mahasiswa/i FK Ukrida angkatan 2020.

Daftar Pustaka

1. Bistara DN, Kartini Y. Hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda. *J Kesehat Vokasional*. 2018;3(1):23.
2. Amiruddin MA, Danes VR, Lintong F. Analisa hasil pengukuran tekanan darah antara posisi duduk dan posisi berdiri pada mahasiswa semester Vii (Tujuh). *eBiomedik*. 2015;3(1):125–9.
3. Silviana Tirtasari NK. Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Med J*. 2013;1(2):396.
4. Anggriani LM. Deskripsi kejadian hipertensi warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinging Surabaya. *J PROMKES*. 2018;4(2):151.
5. Fadlilah S, Hamdani RN, Lanni F. Analisis faktor yang mempengaruhi tekanan darah dan saturasi oksigen perifer (Spo2). *J Kesehat Kusuma Husada*. 2020;(Spo 2):21–30.
6. Hidayat R, Agnesia Y. Faktor risiko hipertensi pada masyarakat di desa pulau jambu uptd bblud kecamatan kuok kabupaten kampar. *J Ners*. 2021;5(1):8–19.
7. Fahmi Arwanga A, Raka Astiti Asih IA, Sudiarta IW. Analisis kandungan kafein pada kopi di desa sesaot narmada menggunakan spektrofotometri uv-vis. *J Kim*. 2016;10(1):110–4.
8. Rahmawati R, Daniyati D. Hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat

- hipertensi. *J Ners Community*. 2016;7(2):149–61.
9. Melizza N, Kurnia AD, Masruroh NL, Prasetyo YB, Ruhyanudin F, Mashfufa EW, et al. Prevalensi konsumsi kopi dan hubungannya dengan tekanan darah. *Faletehan Heal J*. 2021;8(01):10–5.
 10. Hartley TR, Lovallo WR, Whitsett TL, Sung BH, Wilson MF. Caffeine and stress: Implications for risk, assessment, and management of hypertension. *J Clin Hypertens*. 2011;3(6)
 11. Mesas AE, Leon-mun LM, Rodriguez-arttalejo F, Lopez-garcia E. Efek kopi pada tekanan darah dan penyakit kardiovaskular pada individu hipertensi: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Am J Clin Nutr*. 2011; 94:1113–26.
 12. Artho LN, Wuisan J, Najoran JA. Efek serbuk kopi robusta (*coffea canephora*) terhadap penyembuhan luka insisi pada kelinci (*oryctolagus cuniculus*). *J e-Biomedik*. 2015;3(3).
 13. Nandatama S, Rosidi A, Gizi YU. Minuman kopi (coffea) terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot atlet sepak bola usia remaja di SSB PERSISAC. *Jurnal Unimus*. 2017;6(1):29–34.
 14. Sylvestris A. Hipertensi dan retinopati hipertensi. *Saintika Med*. 2017;10(1):1.
 15. Kurniawaty A. Pengaruh kopi terhadap hipertensi. 2016;5(2):6.
 16. Ramdani HT, Rilla EV, Yuningsih W. Hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi. *J Keperawatan 'Aisyiyah*. 2017;4(1):37–45
 17. Siyoto S, Sodik M. Dasar metodologi penelitian. Sleman: Literasi Media Publishing; 2015.
 18. Yusni Y, Rahman S. Kebiasaan konsumsi kopi teratur dan pengaruhnya terhadap resorpsi tulang: C-telopeptida dan kalsium serum pada olahragawan. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr)*. 2019;7(2):92–8.
 19. Agung A, Yuesti A. Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. Denpasar: CV. Noah Aletheia; 2017.
 20. Suling F. Buku referensi hipertensi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia; 2018. 9 p.