



REVIEW :

KORELASI MENGONSUMSI KOPI DENGAN TEKANAN DARAH TINGGI

Fajar Surya Alam¹ , Muhammad Ikhsan Prawira Negara²

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: fajarsuryaalam33@gmail.com , ikhsannegara@gmail.com ,

ABSTRACT

espresso is famous among several corporations of teens, teens and older human beings, each ladies and men. aside from that, coffee is said to be a chance issue for excessive blood strain. because of the truth espresso consists of caffeine. Caffeine has the belongings of growing blood pressure. This have a have a look at desires to determine the connection among espresso and excessive blood pressure. This research uses a Literature evaluate layout through gathering several journals via Google student, and SINTA.

in this take a look at, humans who have a dependancy of consuming moderate stages of espresso (600-800 mililiter) have a large fee (p rate) of 0.010, in which this price is smaller than the α fee (zero.05), so it may be concluded that there's a relationship the several frequency of coffee intake and blood stress in hypertensive patients within the strolling place of the Dau Public hospital, Malang Regency. if you check the correlation coefficient (r), it is inside the coefficient kind of zero.forty-0.599, in particular zero.424, then the connection amongst these variables is pretty strong. there can be a courting among eating coffee and blood pressure. it is virtually that the developing frequency of espresso intake will boom the boom in blood pressure.

Keyword : Hypertension, Coffee Consumption, Blood Pressure

ABSTRAK

Espresso terkenal di kalangan banyak kelompok remaja, remaja dan orang tua, baik wanita maupun pria. Selain itu, kopi disebut-sebut bisa menjadi pemicu tekanan darah tinggi. karena sebenarnya espresso mengandung kafein. Kafein mempunyai khasiat menaikkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan buat mengetahui korelasi antara kopi serta tekanan darah tinggi. Penelitian ini menggunakan tata letak evaluasi Sastra melalui pengumpulan beberapa jurnal melalui Google Student, dan SINTA.

Pada pengujian ini, orang yang mempunyai ketergantungan mengonsumsi espresso dalam kadar sedang (600-800 mililiter) memiliki tarif (p rate) yang besar yaitu sebanyak 0,010, dimana harga tadi lebih mungil berasal tarif α (0,05). , menjadi akibatnya dapat disimpulkan bahwa ada korelasi tingkat frekuensi konsumsi kopi dengan tekanan darah di pasien hipertensi di tempat jalan kaki RSUD Dau Kabupaten Malang. Jika dicek koefisien korelasinya (r) yang berada di dalam jenis koefisien antara 0,40-0,599, khususnya 0,424,

maka hubungan antar variabel tersebut relatif kuat. mungkin ada hubungan antara makan kopi serta tekanan darah. Sebenarnya peningkatan frekuensi asupan espresso akan menaikkan peningkatan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Konsumsi Kopi, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Kopi adalah komoditi perkebunan yg mempunyai nilai hemat yg cukup tinggi pada antara tumbuhan perkebunan lainnya. Kopi artinya minuman yang digemari poly kalangan. Kandungan senyawa pada kopi ialah kafein. Kafein artinya senyawa kristal. adalah senyawa turunan protein yg diyakini menggunakan purinxanthin. Senyawa ini pada kondisi tubuh sehari-hari memang mempunyai beberapa manfaat, antara lain menaikkan kapasitas kerja paru-paru di penderita asma bronkial. Kafein mempunyai imbas farmakologis yang berguna secara klinis, mirip menstimulasi sistem saraf sentra, merelaksasi otot polos terutama otot polos bronkus serta menstimulasi otot jantung (Coffeefag, 2001).

Kopi merupakan minuman yang populer di banyak negara, termasuk Indonesia. Di Indonesia, konsumsi kopi sudah diturunkan dari generasi ke generasi. Minuman kopi berasal dari biji tanaman kopi. Ada beberapa jenis kopi yang dikonsumsi warga yaitu kopi Arabika dan kopi Robusta. Perbedaan kopi Robusta dan Arabika adalah areal tanam kopi Robusta dan Arabika tidak kompatibel. Kopi tidak bisa tumbuh sembarangan, untuk menghasilkan kopi yang berkualitas maka luas tanam jua harus diperhatikan. Robusta akan tumbuh baik pada wilayah dataran rendah, kurang lebih four hundred-seven hundred meter di atas permukaan laut, dengan suhu berkisar antara 21-240, sedangkan Arabika akan tumbuh baik pada wilayah dataran tinggi dengan ketinggian sekitar seven-hundred-2000 meter di atas

permukaan bahari, dengan suhu mencapai 16.-200. Luas tumbuhnya juga mempengaruhi kadar kafein, pada kopi Robusta kandungannya 2,2% sedangkan pada Arabika kandungannya 1,2%.

Berasal dari Godos,. Et al 2014) Mengkonsumsi kopi secara berlebihan akan menyebabkan hipertensi dan cenderung menyebabkan dampak kesehatan. Senyawa ini pula mampu menstimulasi dampak kecanduan di orang yg mengkonsumsinya secara berlebih. Kafein yg terdapat di kopi bisa menaikkan tekanan darah sebab mampu mengikat reseptor adenosin serta mengaktifkan syaraf. Sistem saraf simpatis adalah salah satu asal 2 divisi sistem saraf otonom beserta dengan sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf simpatik secara tidak sadar bekerja kebalikannya. Respon yg diperoleh berasal pengaturan sistem saraf ini acapkali dianggap “combat or flight”. Sistem saraf simpatik mempersiapkan tubuh buat kegiatan fisik memakai mensugesti poly sistem organ selama aktivitas fisik yang intens. Peningkatan jumlah hormon dampak respon serta mempertinggi kewaspadaan tubuh dan detak jantung, mengalirkan darah ekstra ke otot, mempertinggi pernapasan, mengantarkan oksigen ke otak, dan memindahkan glukosa ke pada peredaran darah buat mempertinggi energi menggunakan cepat.

Sesuai hal tadi, kafein yang digunakan pada jumlah yg berlebihan di minuman bisa berdampak lebih (over dosis) bisa menyebabkan insomnia, dan hipertensi, ialah one hundred fifty mg/hari serta 50 mg/hidangan.

Sebagai akibatnya sesuai pemaparan diatas konsumsi kopi mampu meningkatkan hipertensi pada tubuh. WHO menjelaskan bahwa batas everyday tekanan darah ialah one hundred twenty-one hundred forty mmHg tekanan sistolik serta tekanan diastolik 80-ninety mmHg. seseorang dikatakan hipertensi Jika tekanan darahnya >a hundred and forty-159 mmHg. Tekanan darah sinkron JNC VII 2003 pada orang dewasa berusia diatas 18 tahun tergolong menderita hipertensi stadium 1 Bila tekanan sistoliknya seratus empat puluh-159 mmHg serta tekanan diastoliknya ninety-ninety mmHg. Digolongkan menderita hipertensi stadium II Bila tekanan sistoliknya lebih berasal seratus enam puluh mmHg serta tekanan diastoliknya lebih berasal seratus mmHg, sedangkan hipertensi stadium III Jika tekanan sistoliknya lebih asal seratus delapan puluh mmHg dan tekanan diastoliknya lebih asal seratus delapan puluh mmHg. tekanannya lebih berasal 116 mmHg (Lanny Sustrani, 2004: 15).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yg dipergunakan yaitu integrated literature review design. Bahan penelitian dipilih sinkron bahan topic yg telah di tentukan, lalu dijadikan menjadi acuan pada penelusuran berasal latar belakang sampai mencari literature yang relevan memakai topic yg dibahas. Peneliti menggunakan database Google Scholar,dan SINTA. buat mencari literature lanjutan. Kriteria inklusi berasal penelitian ini terdiri asal: (a) hubungan konsumsi kopi dengan Hipertensi. (b) yang akan terjadi pencarian dibatasi di: (1) tahun publikasi dibatasi 2011-2021; (2) Artikel atau jurnal penelitian bukan review; (tiga) pada rumpun Nutrition, Medicine, serta Food; (4) Jurnal full text dan open akses.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Minum kopi memang telah menjadi sebuah budaya atau tradisi, banyak orang yg berakibat kopi menjadi teman bekerja, mirip bekerja lembur bahkan menjaga afiş. Kandungan kafein yang terkandung pada dalamnya jua disebut bisa menaikkan tekanan darah akibat stres, terutama Bila dikonsumsi pada pagi hari karena bisa merangsang hormon penyebab stres (Ridhani et al., 2017).

Norma mengkonsumsi kopi dapat mensugesti tekanan darah sebab kopi mengandung polifenol, potasium dan kafein. namun diantara ketiga kandungan tersebut, hanya kafein yg berfungsi mengakibatkan tekanan darah tinggi atau hipertensi karena kafein memiliki sifat antagonis yang mampu menaikkan tekanan darah seorang.

pada sisi lain, potasium serta polifenol juga melawan dampak kafein. sebab polifenol artinya antioksidan, polifenol bisa merusak aterosklerosis dan menaikkan fungsi pembuluh darah bisa menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan mueca merusak divestasi renin yang bisa mengakibatkan peningkatan ekskresi Sodium dan air. Penurunan curah jantung, volume plasma dan tekanan perifer mengakibatkan penurunan tekanan darah.

Peningkatan tekanan darah ini terjadi melalui mekanisme biologis antara kombinasi kafein serta adenosin, aktivasi sistem saraf simpatis menggunakan meningkatkan katekolamin plasma, menjadi akibatnya merangsang kelenjar adrenal dan meningkatkan produksi kortisol. (Martiani, 2012). Hal ini bisa menghipnotis vasokonstriksi serta dapat menaikkan resistensi perifer secara keseluruhan yg dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Tetapi di penelitian Martiani (2012) pula ada hubungan antara konsumsi kopi dengan hipertensi di usia produktif, responden yg mengkonsumsi kopi menggunakan intensitas berat lebih banyak yang jua mengalami hipertensi berat dan diamati di grup potenziell 45-55 tahun. , ialah kelompok tadi mempunyai Risiko terkena hipertensi seiring bertambahnya usia.

Kadar Kandungan Kafein pada Kopi

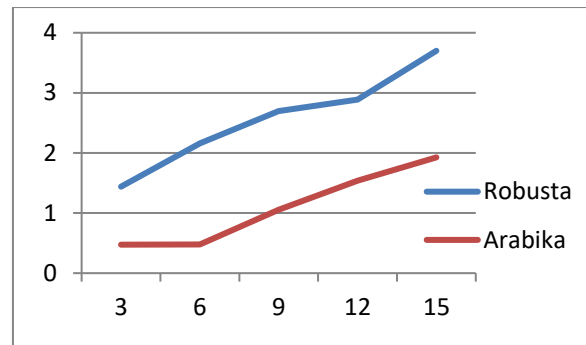
akibat perhitungan kadar kafein pada kopi Robusta (Toraja) dan Arabika (Jawa) di daur 3, 6, 9, 12 serta 15 dapat dipandang di tabel:

Tabel 1. kadar kafein pada kopi robusta (toraja) dan Arabika (Jawa).

Siklus	Kadar Kafein (mg/L)	
	Robusta (Toraja)	Arabika (Jawa)
3	1.439	0.474
6	2.158	0.478
9	2.695	1.056
12	2.887	1.540
15	3.700	1.926

Sumber: Tria AR, Dkk (2015)

Tabel pada atas mampu menyampaikan disparitas kandungan kafein di setiap jenis kopi. Kadar kafein pada kopi Robusta (Toraja) di daur III sebanyak 1,439 mg/L, pada daur ke-6 kadar kafein sebesar 158 mg/L, di daur ke-9 kadar kafein sebanyak 2,695 mg/L, di daur ke-12. kadar kafein sebanyak dua.887 mg/L, serta pada siklus ke 15 kadar kafein sebanyak three.seven-hundred mg/L.



Gambar 1: Kadar Kafein kopi Robusta (Toraja) serta kopi Arabika (Jawa)

Sedangkan dampak asal perhitungan kandungan kafein pada kopi Arabika (Jawa) yang dilakukan artinya di siklus III kandungan kafein sebanyak 0,474 mg/L, di siklus ke 6 kandungan kafein sebesar zero,478 mg/L, di siklus ke-9 daur kandungan kafein sebanyak 1,056 mg/L, daur ke-12 kandungan kafein sebesar 1,540 mg/L, dan daur ke-15 kandungan kafein sebanyak 1,926 mg/L.

Faktor - Faktor yg menyebabkan Hipertensi

Faktor Konsumsi Kopi

Asupan kopi berlebihan yang sering dan berkepanjangan jua sebagai galat satu faktor penyebab terjadinya hipertensi, sebab kopi mengandung kandungan terbesar yaitu kafein. Kafein merangsang jantung buat memompa darah, yang menaikkan tekanan darah dari jantung ke arteri yg menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Hal ini jua didukung sang pandangan Sutanto (2010) bahwa adanya genetika atau faktor genetik di keluarga tertentu membuat seseorang berisiko terkena hipertensi. seseorang yang orang tuanya mempunyai riwayat hipertensi mempunyai kemungkinan lebih akbar buat menderita hipertensi dibandingkan memakai seorang yang

keluarganya tidak memiliki riwayat hipertensi.

Konsumsi Kopi pada Indonesia

Konsumsi pada Indonesia mengalami peningkatan sebanyak sembilan puluh delapan% di banyak sekali usia, terutama usia produktif. menurut berita yg dipublikasikan sang international espresso organisation di tahun 2000-2010, konsumsi kopi global semakin tinggi sebanyak three – four% setiap tahunnya.

terdapat faktor penyebab yg bisa mensugesti seorang, seperti faktor sosial atau pola biologis baru yang menjadi fashion informasi pada lingkungan lebih kurang yg ditentukan sang sahabat, rekan kerja, keluarga bahkan sang media sosial yg saat ini sedang populer. pada kalangan sosialita serta milenial. Banyaknya kedai kopi pula menggugah minat seorang buat menikmati kopi dan sebagai suatu kenormalan baru sebab menggunakan mengkonsumsi kopi maka seorang akan merasa lebih bersemangat serta bersemangat pada menjalankan aktivitasnya sehari-hari.

dari normanya, minum kopi bekerjasama dengan frekuensi, berdasarkan penelitian Michael J. Klag dkk (2010), minum kopi 1 cangkir per hari mempunyai risiko lebih tinggi dibandingkan yg tak minum kopi atau zero cangkir consistent with hari.

Prevalensi Konsumsi Kopi

Penelitian Nur Melizza, dkk (2021). menunjukkan sebaran responden berdasarkan umur sebanyak 36 responden, dampak statistics yang diperoleh nilai proposisi sebesar 50,05, baku deviasi sebesar 10,seventy four. dengan memakai usia maksimal responden yaitu 74 tahun, maka sebaran facts responden secara umum didominasi sang wanita (n=24,sixty six,7%),

sedangkan sebaran berdasarkan jenis pekerjaan responden lebih didominasi sang pekerjaan. sebagai ibu rumah tangga (housewives) (n= 15, 41.7%).

Seluruh responden pada penelitian ini mempunyai kebiasaan mengkonsumsi kopi dalam jumlah sedang (enam ratus-800 mililiter), nilai signifikan (p-cost) adalah nol,010 dimana nilai tersebut lebih mungil asalkan nilai α (0,05) berarti bisa disimpulkan bahwa ada korelasi. Frekuensi konsumsi kopi berpengaruh terhadap tekanan darah di pasien hipertensi di daerah Kerja Puskesmas Dau Kabupaten Malang. Jika dicermati nilai koefisien hubungan (r) yg berada pada rentang zero,forty-0,599 yaitu zero,424 maka korelasi antara kendaraan roda empat relatif kuat. akibat penelitian ini membagikan adanya korelasi penelitian yang bagus yaitu peningkatan frekuensi minum kopi akan meningkatkan tekanan darah.

hubungan konsumsi kopi menggunakan tekanan darah sejalan menggunakan penelitian sebelumnya yg membagikan bahwa ada korelasi antara frekuensi minum kopi dengan kejadian hipertensi (Rahmawati serta Daniyati, 2016). yg terjadi ialah penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martini & Lelyana (2012), bahwa responden yg mengonsumsi kopi 1 cangkir per hari memiliki peningkatan risiko hipertensi 4,12 kali lebih tinggi dibandingkan subjek yang tidak minum kopi.

KESIMPULAN

tentang hubungan kebiasaan konsumsi kopi menggunakan tekanan darah, sebagian memiliki kebiasaan konsumsi kopi sedang sebanyak (72%). oleh sebab itu bisa disimpulkan bahwa ada korelasi antara konsumsi kopi menggunakan tekanan darah. tetapi semakin meningkatnya frekuensi

konsumsi kopi akan menaikkan peningkatan tekanan darah.

BIBLIOGRAFI

- Coffefag, 2001, FAQ Tentang Kafein, www.Coffefag.com, diakses 26 Maret 2013;
- Haynes. 2003. Tekanan darah ada ketika bersirkulasi di pembuluh darah;
- Cobiac L, Smith RM. kurangnya pengaruh perubahan periode yang cepat dalam konsumsi natrium terhadap tekanan darah pada remaja sekolah. *J Hipertensi* 1991; 9:181-6.;
- Martiani, A., & Lelyana, R. (2012). Faktor risiko hipertensi terlihat berasal dari kebiasaan minum kopi. kekuatan perguruan tinggi gizi, 1(1):78-eighty five.;
- Kher KK. tekanan darah berlebihan. kepada: Kher KK, Makker SP, redaksi. nefrologi pediatrik klinis. Singapura: McGraw-Hill internasional 1992. hal. 323-76.;
- Wang N-Y, Meoni l. a., Brancati FL, Cooper l. a., Liang cukup baik-Y, dkk. konsumsi espresso dan ancaman tekanan darah tinggi. *Arch Magang Med* [Internet]. 2002 25 Maret;. tersedia dari: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/archinte.162.6.657>;
- Low LP. Pathogenesis of high blood pressure, cutting-edge principles. *Me(Puspita & Fitriani, 2021)d development* 1994; 21:lima-10;
- Palmer. 2007. Tekanan darah diukur dalam milimeter air raksa (mmHg);
- Smettzer serta naked, 2004. rata-rata tekanan darah;
- Lany Sustrani, 2004. klasifikasi hipertensi.

Tria AR, Chairul Saleh, dan Amiluddin. Analisis kafein di kopi Robusta (Kopi Toraja dan Arabika (Jawa) menggunakan variasi siklus sokshletasi. *Jurnal Kimia Mulawarman quantity thirteen nomor 1 November 2015*, Kimia FMIPA Unmul.