

# HUBUNGAN KEBIASAAN MENGONSUMSI MINUMAN KOPI DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI GAJAHAN SURAKARTA

Claristha Kristya Widyantoro; Izzatul Arifah  
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyebab penyakit kardiovaskuler. Hipertensi menjadi masalah kesehatan di Indonesia bahkan di seluruh dunia, karena prevelensinya yang tinggi dan secara terus menerus meningkat. Hipertensi masih menjadi masalah di Kelurahan Gajahan karena pravelensinya yang tinggi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi di Kelurahan Gajahan, Surakarta. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 344 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan quota sampling (per RW). Kriteria responden pada tahap ini yaitu usia produktif yang berusia 20-50 tahun yang bertempat tinggal di Kelurahan Gajahan serta bersedia menjadi responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah teruji valid dan reliabel. Analisis data menggunakan Uji Chi Square.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi di Kelurahan Gajahan Surakarta dengan p value 0,007. Namun untuk kebiasaan mengonsumsi minuman kopi tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Gajahan Surakarta dengan p value 0,703.

**Simpulan dan Saran :** Responden dengan kualitas tidur yang buruk lebih banyak termasuk kategori hipertensi. Mengonsumsi kopi tidak ada hubungan terhadap kejadian hipertensi. Peningkatan kualitas tidur perlu dilakukan melalui kebiasaan hidup sehat seperti aktivitas fisik olahraga untuk menghindari faktor resiko terjadinya hipertensi.

**Kata kunci:** Kejadian hipertensi, Kualitas tidur, Kebiasaan Mengonsumsi Kopi

## Abstract

**Background:** Hypertension is the main risk factor for cardiovascular disease. Hypertension is a health problem in Indonesia and even throughout the world, because its prevalence is high and continuously increasing. Hypertension is still a problem in Gajahan Village because of its high prevalence. **Objective:** This study aims to examine the relationship between coffee consumption habits and sleep quality with the occurrence of hypertension in Gajahan Village, Surakarta. **Method:** This type of research is observational with a cross sectional approach. The total sample

was 344 respondents. The sampling technique is carried out using a sampling quota (community unit). The criteria for respondents at this stage are productive age aged 20-50 years who live in Gajahan Village and are willing to become research respondents. Data collection was carried out using a questionnaire that had been tested as valid and reliable. Data analysis used the Chi Square Test. Results: The results of the study showed that there was a relationship between sleep quality and the incidence of hypertension in Gajahan Village, Surakarta with a p value of 0,007. However, the habit of consuming coffee drinks is not related to the incidence of hypertension in Gajahan Village, Surakarta with a p value of 0,703. Conclusions and Suggestions: Respondents with poor sleep quality are more likely to be in the hypertension category. Consuming coffee has nothing to do with the incidence of hypertension. Improving sleep quality needs to be done through healthy living habits such as physical activity and exercise to avoid risk factors for hypertension.

**Keywords:** incidence of hypertension, coffee consumption, sleep quality

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018).

Data WHO (WHO, 2015) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, di perkirajuga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Tingginya tingkat hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor. Terdapat kombinasi faktor risiko hipertensi yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi. Beberapa faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain adalah kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan yang manis, kebiasaan meminum kopi, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan mengonsumsi alkohol. Beberapa faktor yang tidak dapat dimodifikasi yaitu umur, gender, dan genetik. (Siswanto and Lestari, 2020).

Salah satu kebiasaan yang dapat meningkatkan tekanan darah yaitu

mengonsumsi kopi. Kopi adalah bahan minuman yang banyak mengandung kafein. Kafein dapat menstimulasi jantung untuk bekerja lebih cepat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan setiap detiknya (Rahmawati & Daniyati, 2016).

Kualitas tidur juga dapat meningkatkan tekanan darah yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Seseorang yang mengalami kekurangan tidur akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan akan meningkatkan tekanan darah denyut nadi (Brewer, 2014). Kualitas tidur yang tidak baik dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan dan gangguan tidur berupa apnea obstruktif yang dapat menyebabkan penurunan kadar oksigen darah arteri yang parah dan berisiko terhadap penyakit seperti hipertensi (Beckett et al., 2012).

Berdasarkan data pada profil kesehatan Surakarta 2021, 70% dari penduduk di Kelurahan Gajahan yang usia produktif >15 tahun menderita hipertensi . Terdapat peningkatan kasus hipertensi setiap tahunnya sehingga hipertensi menjadi prioritas utama yang harus segera dilakukannya penanganan guna mencegah terjadinya prevalensi yang terus menerus meningkat (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Penelitian mengenai konsumsi kopi dan kualitas tidur terhadap hipertensi belum pernah dilakukan di wilayah Kelurahan Gajahan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan kebiasaan mengonsumsi minuman kopi dan kualitas tidur pada usia produktif terhadap kejadian hipertensi di wilayah Kelurahan Gajahan, Surakarta.

## **2. METODE**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-ekperimental melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Gajahan, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk di Kelurahan Gajahan yang berusia 20-50 tahun yaitu sebesar 1686 penduduk. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik quota sampling per RW dan dicari jumlah subjek non respon dengan hasil 344 responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu konsumsi kopi dan kualitas tidur, serta variabel terikat yaitu kejadian hipertensi. Setiap variabel diukur dengan 2 kategori, pada variabel bebas terdiri dari kategori baik dan buruk. Pada variabel hipertensi terdiri dari kategori hipertensi apabila TDS >140 dan TTD >90 sedangkan untuk kategori tidak hipertensi apabila hasil pengukuran selain kategori hipertensi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dan spigmomanometer digital. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer berupa kuesioner dari hasil wawancara responden. Peralatan yang digunakan dalam pengolahan data penelitian yaitu komputer yang dilengkapi dengan software Microsoft Excel dan SPSS.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=344)

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>			
1	20-30 tahun	158	45,93
2	31-40 tahun	90	26,16
3	>41 tahun	96	27,91
<b>Jenis Kelamin</b>			
1	Laki-Laki	142	41,28
2	Perempuan	202	58,72
<b>Pendidikan Terakhir</b>			
1	SD	4	1,16
2	SMP	7	2,03
3	SMA	309	89,83
4	Perguruan Tinggi	24	6,98
<b>Pekerjaan</b>			
1	Mahasiswa	10	2,91
2	Bertani	5	1,45
3	Pegawai Swasta	8	2,33
4	Ibu Rumah Tangga	165	47,97
5	Wiraswasta	137	39,83
6	PNS	12	3,49
7	TNI/Polri	3	0,87
8	Guru	4	1,16
<b>Diagnosa hipertensi oleh dokter</b>			
1	Ya	117	34,0
2	Tidak	227	66,0
Total		344	100

Karakteristik Responden dalam penelitian ini berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, diagnosis hipertensi, dan tekanan darah. Umur responden pada penelitian ini mayoritas pada kategori 20-30 tahun sebanyak 158 responden (45,93%). Jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 202 responden (58,72%). Pendidikan terakhir responden mayoritas SMA/ sederajat sebanyak 309 responden

(89,83%). Sebagian besar pekerjaan responden adalah Ibu rumah tangga sejumlah 167 responden (47,97%). Pada riwayat merokok, sebagian responden memiliki riwayat merokok sejumlah 136 responden (39,9%). Responden yang terdiagnosa hipertensi oleh dokter sejumlah 117 responden (34,4%).

### 3.1 Hasil Analisis Univariat

Hasil dari uji statistik untuk menghasilkan analisis univariat yang telah dilakukan

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kualitas tidur, konsumsi kopi dan tekanan darah

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (344)</b>	<b>Persentase (100%)</b>
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	167	48,5
Buruk	177	51,5
<b>Konsumsi Kopi</b>		
Rendah	269	78,2
Tinggi	75	21,8
<b>Tekanan Darah</b>		
Normal	53	15,40
Hipertensi	291	84,59
Sistol	344	-
Min-Max (Median)		
103-189(156)		
Mean ± SD		
154,54±14,748		
Diastol	344	-
Min-Max (Median)		
61 – 109 (94)		
Mean ± SD		
92,8±6,978		
Diastol		

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan sebanyak 177 responden (51,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk, kemudian sebagian responden besar memiliki konsumsi minuman kopi yang rendah yaitu 269 responden (78,2%) dan 291 responden (84,59) memiliki tekanan darah tinggi. Pada kategori tekanan darah, dengan jumlah 344 responden didapatkan hasil minimal tekanan darah sistol = 103 dan hasil nilai maksimal tekanan darah sistol = 189, dengan rata-rata nilai tekanan darah sistol = 154,54 (SD= 14,748). Nilai minimal tekanan darah diastol = 61, dan hasil nilai maksimal tekanan darah diastol = 109, dengan rata-rata nilai tekanan darah diastol = 92,8 (SD= 6,978).

### 3.2 Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada usia produktif

di Kelurahan Gajahan Surakarta

Kualitas Tidur	Tekanan Darah						p Value
	Normal		Hipertensi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	35	21	132	79	167	100	0,007
Buruk	18	10	159	90	177	100	

Berdasarkan hasil *Chi square* yang menunjukkan bahwa nilai *p value* 0.007 ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sabila dkk menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pegawai negeri sipil usia 24-54 tahun di LPMP Sumsel. Responden dengan kualitas tidur buruk memiliki peluang 2,121 kali lebih lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik (Sabila et al., 2023).

Hubungan kualitas tidur dengan hipertensi disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk dan dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Selain itu, durasi tidur pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik, dan peningkatan retensi garam. Selanjutnya akan menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi tinggi (Martini et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Saraswati dkk (2021) mengemukakan bahwa kualitas tidur telah terbukti berhubungan dengan hipertensi pada pasien hipertensi. Ini adalah kondisi fisiologis di mana tidur berkontribusi pada pemulihan dan dapat terjadi karena detak jantung Anda turun dan tekanan darah Anda turun secara relatif selama tidur (Saraswati et al., 2020)

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Kosumsi Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Kelurahan Gajahan Surakarta

Konsumsi Kopi	Tekanan Darah						p Value
	Normal		Hipertensi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	43	15,98	226	84,02	269	100	0,703
Tinggi	10	13,3	65	86,7	75	100	

Hasil analisis *Chi Square* didapatkan skor *p value* adalah  $<0.703$ . Adapun skor expected count yang didapatkan adalah 11.34. Berdasarkan *p value* yang di atas 0.05 maka dapat disimpulkan secara statistic tidak terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi minuman kopi terhadap kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang ada.

Penelitian yang dilakukan oleh Melizza menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi asupan kopi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan signifikansi (*p*) sebesar 0,010 di Puskesmas Dow Kabupaten Malang. Hasil koefisien korelasi pada penelitian ini menunjukkan hasil yang positif. Artinya semakin sering minum kopi maka semakin besar peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi (Melizza et al. 2021).

Hasil penelitian berikut relevan dengan penelitian-penelitian lainnya seperti yang dilakukan oleh Miranda dkk., (2021) menunjukkan bahwasanya konsumsi kopi tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan prevalensi hipertensi. Bahkan dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwasanya dibandingkan dengan individu yang tidak pernah atau hampir tidak pernah mengonsumsi kopi, resiko hipertensi pada individu yang mengonsumsi 1-3 cangkir sehari dengan kurang lebih konsumsi 150ml/harinya, justru memiliki resiko yang lebih rendah untuk mengalami hipertensi (Miranda et al., 2021).

Secara keseluruhan, menunjukkan bahwa konsumsi kopi, terutama dalam jumlah besar, dapat menurunkan dan meningkatkan kejadian hipertensi, karena respons setiap tubuh terhadap kafein dapat bervariasi. Oleh karena itu, penting bagi seseorang yang rentan terhadap hipertensi untuk memantau dan membatasi konsumsi kafein mereka dan berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan lainnya mengenai pola konsumsi kopi yang aman.

#### **4. PENUTUP**

Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Kelurahan Gajahan Surakarta (*p value* 0,007). Meningkatkan kualitas tidur diperlukan dengan melakukan aktivitas fisik melalui kebiasaan hidup sehat seperti aktivitas fisik olahraga, olahraga dapat membantu menstabilkan suasana hati dan mengurangi tekanan pikiran, sehingga dapat membuat tidur menjadi lebih nyenyak sehingga dapat menghindari faktor resiko terjadinya hipertensi.

Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif di Kelurahan Gajahan Surakarta (*p value* 0,703). Beberapa studi yang menunjukkan bahwa konsumsi kopi dan kafein dapat meningkatkan bahkan menurunkan tekanan darah diduga karena adanya toleransi tubuh terhadap konsumsi kopi atau kafein secara berulang. Secara keseluruhan, menunjukkan bahwa konsumsi kopi, terutama dalam jumlah besar, dapat menurunkan dan meningkatkan kejadian hipertensi, karena respons setiap tubuh terhadap kafein dapat bervariasi. Oleh karena itu, penting bagi seseorang yang rentan terhadap hipertensi untuk memantau dan membatasi konsumsi kafein mereka dan berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan lainnya mengenai pola konsumsi kopi yang aman.

## **PERSANTUNAN**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, kader Kesehatan dan masyarakat Kelurahan Gajahan yang telah meluangkan waktu dan membantu berjalannya penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- WHO. 2018. Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva: World Health Organization.
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Pengetahuan penyakit tidak menular dan faktor risiko perilaku pada remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1-6.
- Rahmawati, R., & Daniyati, D. (2016). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Tingkat Hipertensi (Correlation Habit of Drinking Coffee to the Level of Hypertension). *Journals of Ners Community*, 7(2), 149-161.
- Beckett, N., Peters, R., Tuomilehto, J., Swift, C., Sever, P., Potter, J., ... & Bulpitt, C. (2012). Immediate and late benefits of treating very elderly people with hypertension: results from active treatment extension to Hypertension in the Very Elderly randomised controlled trial. *Bmj*, 344.
- Sabila, V. P., & Sari, I. P. (2023). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Usia 24-54 Tahun Di Lpmp Sumsel. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(3), 16919-16936.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan



Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. *Jurnal Mkm*, 14(3), 297-303.

Melizza, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal*, 8(01), 10-15.

Miranda, A. M., Goulart, A. C., Benseñor, I. M., Lotufo, P. A., & Marchioni, D. M. (2021). Coffee consumption and risk of hypertension: A prospective analysis in the cohort study. *Clinical Nutrition*, 40(2), 542-549.

Dinas Kesehatan, J. (2021) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2021', Dinas Kesehatan Jateng.

Brewer. 2014. "Overcoming High Blood Pressure. Jerman: Osprey Publishing Limited." <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/279>

Saraswati, M., Astuti, A., & Octavia, D. (2022). Konsumsi Kopi Dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2021. *Indonesian Journal of Health Community*, 3(1), 12-19.