

## KONSUMSI KOPI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS WIRE

**Nielza Safina Safira Chayyun Najach, Su'udi, Titik Sumiatin, Wahyu Tri Ningsih**

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email korespondensi: [nielzasafinasafira@gmail.com](mailto:nielzasafinasafira@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi ialah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat karena bisa menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu faktor gaya hidup yang diperkirakan bisa memengaruhi tekanan darah ialah kebiasaan konsumsi kopi. Kandungan kafein dalam kopi bisa merangsang sistem saraf pusat sehingga berpotensi menaikkan tekanan darah. Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire. Penelitian ini memakai metode penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ialah seluruh peserta Prolanis di Puskesmas Wire sebanyak 40 orang dengan teknik total sampling. Variabel independen yakni konsumsi kopi, sedangkan variabel dependen yakni kejadian hipertensi. Pengumpulan data dilaksanakan memakai kuesioner, tensimeter, serta buku Prolanis atau rekam medis. Analisis data memakai uji Spearman Rank. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya 14 responden (35%) memiliki tingkat konsumsi kopi kategori sedang, sedangkan 31 responden (77,5%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik Spearman Rank diperoleh nilai  $p = 0,065$  ( $p > 0,05$ ), yang memperlihatkan bahwasanya tidak ada korelasi yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire. Temuan ini memperlihatkan bahwasanya tidak ada korelasi yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire. Peserta Prolanis diharapkan tetap menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi.

**Kata Kunci:** Konsumsi Kopi, Hipertensi, Prolanis

### ABSTRACT

*Hypertension is a noncommunicable disease of concern in public health because it can lead to various complications if not properly managed. One lifestyle factor believed to influence blood pressure is coffee consumption. The caffeine in coffee can stimulate the central nervous system, potentially raising blood pressure. This study aims to determine the relationship between coffee consumption and the incidence of hypertension among Prolanis participants at the Wire Community Health Center. This study used an analytical research method with a cross-sectional*

approach. The population consisted of all Prolanis participants at Wire Public Health Center, totaling 40 people, using a total sampling technique. The independent variable was coffee consumption, while the dependent variable was hypertension incidence. Data were collected using questionnaires, blood pressure measurements with a sphygmomanometer, and Prolanis records or medical records. Data analysis was performed using the Spearman Rank test. The results showed that 14 respondents (35%) had moderate coffee consumption levels, while 31 respondents (77.5%) experienced hypertension. The Spearman Rank statistical test obtained a  $p$ -value of 0.065 ( $p > 0.05$ ), indicating that there was no significant relationship between coffee consumption and hypertension incidence among Prolanis participants at Wire Public Health Center. These findings indicate that there is no significant relationship between coffee consumption and hypertension incidence among Prolanis participants at Wire Public Health Center. Prolanis participants are expected to continue implementing a healthy lifestyle to prevent hypertension.

**Keywords:** Coffee Consumption, Hypertension, Prolanis

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) ialah masalah kesehatan yang semakin populer di seluruh dunia dan menjadi salah satu fokus utama dalam pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2030. Salah satu PTM yang memperoleh perhatian utama ialah hipertensi, karena bersifat kronis, berpotensi menimbulkan komplikasi serius, serta sering tidak terdeteksi akibat minimnya gejala yang dirasakan penderita sehingga dikenal sebagai *silent killer* (Syahrir et al., 2021). Secara teori dan kebijakan, pengendalian hipertensi menjadi fokus utama pembangunan kesehatan dengan target penurunan prevalensi senilai 25% pada tahun 2030. Secara nasional, Pemerintah melalui program Riset Kesehatan Dasar menetapkan target pengendalian prevalensi hipertensi senilai 34,1% untuk periode 2021–2024. Namun, pada tahun 2023, capaian proporsi penderita hipertensi yang berhasil dikendalikan di Indonesia baru mencapai 18,9% (Epidemiologi & Komunitas, 2025). Hal tersebut mengindikasikan bahwasanya kejadian hipertensi di Indonesia masih belum terkendali dan belum memenuhi target yang sudah ditetapkan.

*World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwasanya pada tahun 2025, sekitar 1,5 miliar individu di seluruh dunia akan terkena hipertensi, yang menyebabkan sekitar 10,44 juta kematian setiap tahunnya. Masalah kesehatan yang meluas ini terus berdampak pada banyak negara, termasuk Indonesia, di mana prevalensi hipertensi mencapai 36% selama tahun 2023–2024, menempatkan negara ini sebagai negara dengan prevalensi tertinggi kelima di dunia. Di Jawa Timur, tingkat prevalensi tercatat senilai 34,3%, memperlihatkan beban kesehatan yang signifikan di wilayah tersebut. Secara khusus, di Kabupaten Tuban saja, ada 60.174 kasus yang dilaporkan pada tahun 2024, yang mencakup sekitar 13,79% dari populasinya, menyoroti kebutuhan mendesak akan intervensi kesehatan yang efektif dan peningkatan kesadaran untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat yang terus berkembang ini.

Selain itu, kondisi hipertensi di Kabupaten Tuban juga bisa dilihat dari data jumlah penderitanya selama tiga tahun terakhir, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.1 berikut.

Tabel 1.1 Jumlah Penderita Hipertensi di Kabupaten Tuban Tahun 2022-2024

| Tahun | Jumlah Penderita | Presentase (%) |
|-------|------------------|----------------|
| 2022  | 16.296           | 13,12          |

---

|      |        |       |
|------|--------|-------|
| 2023 | 15.720 | 14,01 |
| 2024 | 22.646 | 13,79 |

---

Sumber : Profil Kesehatan Kabupaten Tuban

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, Pusat Kesehatan Masyarakat Semanding melaporkan jumlah kasus hipertensi tertinggi di antara fasilitas kesehatan lainnya, namun sudah mencapai kemajuan yang signifikan dengan menangani lebih dari 90% target pengurangannya. Secara khusus, pusat kesehatan ini berhasil menangani 2.797 kasus dari total target 2.971, memperlihatkan komitmen yang kuat untuk mengendalikan hipertensi di komunitasnya. Pusat Kesehatan Tuban juga mencapai target pengurangannya, menurunkan jumlah kasus hipertensi dari 2.802 menjadi 2.720, secara efektif memenuhi tujuan yang sudah ditetapkan. Namun, Pusat Kesehatan Wire gagal mencapai targetnya, yang ditetapkan senilai 2.599 kasus; hanya berhasil menangani 2.274 kasus, sehingga ada kesenjangan dalam upaya mereka. Lebih lanjut, tren yang mengkhawatirkan sudah diamati di wilayah Wire, di mana jumlah kasus hipertensi meningkat drastis dari 396 pada tahun 2024 menjadi 1.065 pada tahun 2025. Peningkatan signifikan ini memperlihatkan bahwasanya hipertensi terus menjadi masalah kesehatan yang mendesak di wilayah tersebut, yang membutuhkan intervensi intensif dan strategi kesehatan yang tepat sasaran untuk menekan prevalensinya dan meningkatkan hasil kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Data tersebut menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang disesuaikan untuk mengatasi tantangan spesifik yang dihadapi oleh setiap pusat kesehatan dan komunitas mereka masing-masing (UOBF Puskesmas Wire, 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, Puskesmas Wire dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki angka kejadian hipertensi yang relatif tinggi dengan capaian penurunan hipertensi yang belum mencapai target yang ditetapkan. Berbeda dengan Puskesmas Semanding dan Puskesmas Tuban yang meskipun memiliki jumlah kasus hipertensi tinggi namun sudah mencapai target penurunan, Puskesmas Wire masih memperlihatkan adanya peningkatan jumlah penderita hipertensi dari tahun 2024 ke tahun 2025. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwasanya perlu dilaksanakan pengkajian lebih mendalam terhadap berbagai faktor risiko yang berperan dalam terjadinya hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wire.

Penyebab hipertensi berbeda-beda pada setiap orang, dengan berbagai faktor yang berperan. Faktor-faktor tersebut meliputi paparan racun, predisposisi genetik, usia, perbedaan jenis kelamin, obesitas, kebiasaan makan, kadar kolesterol, dan konsumsi kafein, yang semuanya berkontribusi pada perkembangan dan peningkatan tekanan darah tinggi pada individu (Warni et al., 2020). Salah satu faktor risiko yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari ialah kebiasaan minum kopi. Meskipun kopi ialah minuman populer, kandungan kafeinnya bisa menaikkan tekanan darah melalui stimulasi sistem saraf simpatik, penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi), serta peningkatan resistensi perifer (Melizza et al., 2021). Secara khusus, konsumsi kopi sering dikaitkan dengan kejadian hipertensi. Salah satu minuman paling populer di Indonesia ialah kopi, menurut penelitian terbaru, sekitar 50% orang dewasa di Indonesia minum setidaknya dua cangkir kopi setiap hari (Kerja & Polanharjo, 2021). Penelitian memperlihatkan bahwasanya konsumsi kopi secara teratur mungkin terkait dengan risiko lebih tinggi terkena hipertensi seiring waktu. Penelitian oleh Martiani dan Lelyana (2014) Mengonsumsi satu hingga dua cangkir kopi setiap hari bisa secara signifikan menaikkan risiko terkena hipertensi, menaikannya hingga empat kali lipat dibandingkan dengan individu yang tidak minum kopi sama sekali. Hasil serupa juga ditemukan oleh Rahmawati dan Daniyanti (2016), yang memperlihatkan

bahwasanya frekuensi, jenis, lama konsumsi, serta kekentalan kopi berkaitan dengan tingkat keparahan hipertensi. Namun demikian, meskipun secara teori dan hasil penelitian terdahulu konsumsi kopi sudah dikenal sebagai salah satu faktor risiko hipertensi (Melizza et al., 2021). Secara faktual angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wire masih tinggi dan terus meningkat. Keadaan ini memperlihatkan bahwasanya upaya pengendalian faktor risiko, khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan konsumsi kopi, belum berjalan secara optimal.

Pengelolaan hipertensi yang efektif menekankan pada penanganan faktor risiko yang bisa dimodifikasi dengan mempromosikan pilihan gaya hidup sehat. Prinsip-prinsip CERDIK berfungsi sebagai panduan komprehensif, mendorong individu untuk menjalani pemeriksaan kesehatan rutin, menghindari merokok, melakukan aktivitas fisik secara konsisten, menjaga pola makan seimbang, memastikan istirahat yang cukup, dan mengelola stres secara efektif. Selain itu, penelitian berkelanjutan tentang pengaruh potensial lainnya, seperti kebiasaan konsumsi kopi, sangat penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif. Menerapkan langkah-langkah ini bisa secara signifikan mengurangi risiko kesehatan terkait hipertensi dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Mengidentifikasi konsumsi kopi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire”
2. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire”
3. Menganalisis hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik korelasi melalui pendekatan cross sectional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire, dimana pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada waktu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta Prolanis di Puskesmas Wire sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi kopi, sedangkan variabel dependen yaitu kejadian hipertensi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner untuk mengetahui tingkat konsumsi kopi responden, serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter untuk mengetahui kejadian hipertensi. Data tekanan darah juga disesuaikan dengan data yang terdapat pada Buku Prolanis atau rekam medis responden di fasilitas kesehatan.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel penelitian dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Uji statistik yang digunakan adalah Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik peserta prolanis di puskesmas wire

| Karakteristik        | Frekuensi | Presentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| <b>Usia</b>          |           |                |
| Dewasa (18-59)       | 21        | 52,5           |
| Lansia ( $\geq 60$ ) | 19        | 47,5           |
| <b>Total</b>         | <b>40</b> | <b>100</b>     |
| <b>Jenis Kelamin</b> |           |                |
| Laki-Laki            | 4         | 10             |
| Perempuan            | 36        | 90             |
| <b>Total</b>         | <b>40</b> | <b>100</b>     |
| <b>Pendidikan</b>    |           |                |
| SD                   | 14        | 35             |
| SLTP                 | 11        | 27,5           |
| SLTA                 | 13        | 32,5           |
| Diploma              | 1         | 2,5            |
| Sarjana              | 1         | 2,5            |
| <b>Total</b>         | <b>40</b> | <b>100</b>     |
| <b>Pekerjaan</b>     |           |                |
| Bekerja              | 13        | 32,5           |
| Tidak bekerja        | 27        | 67,5           |
| <b>Total</b>         | <b>40</b> | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 4.1 memperlihatkan bahwasanya Sebagian besar Peserta Prolanis di Puskesmas Wire berusia dewasa sebanyak 21 (52,5%), hampir seluruh Peserta Prolanis yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 (90%), hampir setengah pendidikan tamat SD sebanyak 14 (35%). Sebagian besar, Peserta Prolanis di Puskesmas Wire tidak bekerja sebanyak 27 (67,5%).

### B. Konsumsi Kopi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire

| Konsumsi kopi   | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|-----------------|---------------|----------------|
| Tidak konsumsi  | 13            | 32,5           |
| Konsumsi rendah | 8             | 20             |
| Konsumsi sedang | 14            | 35             |
| Konsumsi berat  | 5             | 12,5           |
| <b>Total</b>    | <b>40</b>     | <b>100</b>     |

Dari total 40 Peserta Prolanis, hampir setengah Peserta Prolanis di Puskesmas Wire memiliki konsumsi kopi kategori sedang sebanyak 14 peserta (35%), dan sebagian kecil sebanyak 5 peserta (12,5%) memiliki konsumsi kopi kategori tinggi.

### C. Kejadian Hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire

| Hipertensi       | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| Hipertensi       | 31            | 77,5           |
| Tidak hipertensi | 9             | 22,5           |
| <b>Total</b>     | <b>40</b>     | <b>100</b>     |

Dari total 40 Peserta Prolanis, hampir seluruh Peserta Prolanis di Puskesmas Wire berdasarkan kejadian hipertensi yaitu hipertensi sebanyak 31 peserta (77,5%), dan sebagian kecil sebanyak 9 peserta (22,5%) tidak mengalami hipertensi

### D. Analisa Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire

| Konsumsi kopi   | Kejadian hipertensi |       |                  |       | Total |      |
|-----------------|---------------------|-------|------------------|-------|-------|------|
|                 | Hipertensi          |       | Tidak hipertensi |       |       |      |
|                 | F                   | F     | F                | F     |       |      |
| Tidak konsumsi  | 8                   | 61,5% | 5                | 38,5% | 13    | 100% |
| Konsumsi rendah | 7                   | 87,5% | 1                | 12,5% | 8     | 100% |
| Konsumsi sedang | 11                  | 78,6% | 3                | 21,4% | 14    | 100% |
| Konsumsi berat  | 5                   | 100%  | 0                | 0%    | 5     | 100% |
| <b>Total</b>    | 31                  | 77,5% | 9                | 22,5% | 40    | 100% |

Uji Spearman Rank Signifikasi P = 0,065 N = 40

Berdasarkan Tabel tersebut, didapatkan hasil bahwa sebagian kecil Peserta Prolanis dengan konsumsi berat mengalami hipertensi sebanyak 5 (100%) dan tidak terdapat Peserta Prolanis di Puskesmas Wire yang tidak mengalami hipertensi (0%).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai  $p = 0,065$  ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire.

## PEMBAHASAN

### A. Konsumsi Kopi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire

Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya hampir sebagian peserta Prolanis di Puskesmas Wire memiliki tingkat konsumsi kopi dalam kategori sedang.

Kafein mengaktifkan sistem saraf, membuat jantung mengalami peningkatan frekuensi denyut dan pembuluh darah mengalami penyempitan. Kafein juga menaikkan tekanan darah untuk sementara waktu dan memberi dorongan kewaspadaan dan energi yang cepat untuk membuat tetap aktif (Yulanda, Glenys, 2017). Mengonsumsi dua hingga tiga cangkir kopi bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah sekitar 5 hingga 15 mmHg dalam waktu 15 hingga 30 menit, terutama karena efek stimulasi kafein pada sistem kardiovaskular (Fazira et al., 2025). Hal tersebut

memperlihatkan bahwasanya kebiasaan mengonsumsi kopi secara berlebihan bisa menaikkan risiko terjadinya hipertensi (Vialenthyna et al., 2024).

Kopi mengandung kalium dan polifenol, selain kafein, yang bisa memengaruhi kesehatan jantung. Kandungan polifenol dan kalium pada kopi memiliki peran dalam menghambat proses aterosclerosis serta membantu memperbaiki fungsi pembuluh darah. Kalium memainkan peran kunci dalam mengatur tekanan darah dengan menghambat pelepasan renin, yang membantu menjaga tekanan darah tetap terkendali. Selain itu, kalium juga mendorong pengeluaran natrium dan air, mengurangi beban kerja jantung dan membantu menurunkan kadar tekanan darah secara keseluruhan (Bistara, D. N., & Kartini, 2018).

Hasil memperlihatkan bahwasanya hampir setengah peserta Prolanis di Puskesmas Wire mengonsumsi kopi dalam kategori sedang. Kopi diketahui memiliki efek pada tekanan darah karena kandungan kafeinnya, yang bisa menaikkan aktivitas sistem saraf simpatis. Namun, polifenol dan kalium yang terkandung dalam kopi juga melindungi jantung. Dengan demikian, konsumsi kopi memiliki efek yang kompleks terhadap tekanan darah, yang dipengaruhi oleh jumlah, frekuensi, jenis kopi, serta kondisi kesehatan individu.

## **B. Kejadian Hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta Prolanis di puskesmas Wire memiliki tekanan darah tinggi, memperlihatkan bahwasanya hipertensi cukup umum di daerah ini. Ini ialah masalah kesehatan lokal yang besar.

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi, ialah kondisi apabila tekanan darah mencapai 140/90 mmHg atau lebih. Kondisi ini agak sulit dideteksi karena biasanya tidak memperlihatkan tanda atau gejala, sehingga banyak orang bahkan tidak menyadari bahwasanya mereka mengidapnya. Namun, jika dibiarkan tanpa pengawasan, keadaan ini bisa secara serius menaikkan risiko masalah jantung, stroke, dan bahkan gagal ginjal di kemudian hari. Pemeriksaan rutin sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan besar di Indonesia. Keadaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin (pria atau wanita), dan kebiasaan sehari-hari yang meliputi pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, tingkat stres, dan asupan kafein. Untuk mengatasi masalah ini, rumah sakit, klinik, dan petugas kesehatan perlu bekerja sama. Penting juga untuk mengedukasi masyarakat tentang risiko dan cara mencegah hipertensi. Mendorong gaya hidup sehat seperti makan lebih baik, tetap aktif, dan mengelola stres bisa sangat membantu menurunkan jumlah penderita dan menaikkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi terjadi ketika pembuluh darah lebih menghambat aliran darah atau jantung memompa lebih keras. Hal-hal seperti mengonsumsi banyak garam, kurang bergerak, kelebihan berat badan, atau minum banyak kafein bisa memperburuknya. Ini ialah kombinasi dari faktor-faktor tersebut (Smeltzer, S. C., & Bare, 2017). Hipertensi yang tidak terkontrol, bisa menyebabkan masalah kesehatan serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal jika tidak ditangani dengan benar. Untuk menjaganya tetap terkontrol, penting untuk mengembangkan kebiasaan sehat seperti makan dengan baik, berolahraga secara teratur, minum obat sesuai resep, memantau tekanan darah secara berkala, dan menemukan cara untuk mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari (World Health Organization., 2021). Pemantauan kesehatan rutin diharapkan bisa mengendalikan hipertensi dan mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi, terutama pada peserta Prolanis di wilayah Puskesmas Wire.

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire masih tergolong tinggi dan perlu mendapatkan perhatian lebih. Yang menggarisbawahi pentingnya pengelolaan faktor risiko terkait gaya hidup yang efektif. Untuk mengatasi keadaan ini, sangat penting untuk mempromosikan perilaku sehat seperti mengadopsi diet bergizi, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan membatasi asupan kafein. Para profesional kesehatan sangat penting dalam upaya ini, karena mereka memberikan edukasi yang berharga, pemantauan yang konsisten, dan dorongan kepada pasien. Keterlibatan proaktif mereka bisa secara signifikan menaikkan pengendalian tekanan darah, sehingga mengurangi risiko komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan masalah ginjal. Pada akhirnya, pendekatan komprehensif yang menggabungkan edukasi pasien, modifikasi gaya hidup, dan dukungan medis berkelanjutan ialah kunci untuk menaikkan hasil kesehatan bagi individu dengan hipertensi.

### **C. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Peserta Prolanis di Puskesmas Wire**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwasanya seluruh Peserta Prolanis dengan konsumsi kopi berat mengalami hipertensi. Meskipun berdasarkan hasil analisis statistik memperlihatkan bahwasanya tidak ada korelasi yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire.

Kopi mengandung kafein yang dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah. Kafein bekerja dengan merangsang sistem saraf pusat serta meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Namun, efek peningkatan tekanan darah akibat konsumsi kafein umumnya bersifat sementara. Orang yang sudah terbiasa mengonsumsi kopi dapat mengembangkan toleransi terhadap kafein, yang mengurangi efek peningkatan tekanan darah (Yulanda, Glenys, 2017).

Kopi mengandung kafein yang dapat memengaruhi peningkatan tekanan darah. Kafein bekerja dengan merangsang sistem saraf pusat serta meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Namun, efek peningkatan tekanan darah akibat konsumsi kafein umumnya bersifat sementara. Orang yang sudah terbiasa mengonsumsi kopi dapat mengembangkan toleransi terhadap kafein, yang mengurangi efek peningkatan tekanan darah (Bistara, D. N., & Kartini, 2018).

Pada penelitian ini, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Beberapa faktor bisa memengaruhi keadaan ini, seperti konsumsi kopi yang tidak terlalu tinggi; kebiasaan responden yang sudah lama mengonsumsi kopi sehingga tubuh mereka sudah menyesuaikan diri dengan kafein; atau individu yang sudah terbiasa mengonsumsi kopi dalam jangka waktu lama bisa mengalami adaptasi terhadap efek kafein, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah (European Society of Cardiology, 2021).

Risiko hipertensi bukan hanya tentang kopi; hal itu juga dipengaruhi oleh hal-hal seperti bertambahnya usia, apa yang Anda makan, berapa banyak garam yang Anda tambahkan ke makanan Anda, seberapa aktif Anda, tingkat stres, apakah ada riwayat penyakit dalam keluarga Anda, dan apakah Anda merokok. Semua keadaan ini berperan (Kemenkes RI, 2019).

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwasanya tidak ada korelasi yang signifikan antara mengonsumsi kopi dan hipertensi. Penemuan ini sesuai dengan studi yang dilaksanakan oleh (Chandra & Halim, 2020) Orang yang rutin minum kopi mungkin akan mengembangkan toleransi

terhadap kafein seiring waktu, sehingga hal itu tidak benar-benar menyebabkan peningkatan tekanan darah yang permanen. Itulah mungkin mengapa tidak ada korelasi yang kuat antara seberapa banyak kopi yang diminum seseorang dan timbulnya tekanan darah tinggi bahwasanya tubuh mereka hanya terbiasa dengan kafein.

Selain itu, studi yang dilaksanakan oleh (Bistara, D. N., & Kartini, 2018) juga memperlihatkan bahwasanya kebiasaan minum kopi tidak selalu berhubungan secara langsung dengan hipertensi. Ini karena kopi mengandung polifenol dan antioksidan, serta zat lain yang melindungi jantung dan paru-paru, mengurangi efek kafein pada tekanan darah.

Namun, hasil studi ini berbeda dengan studi yang dilaksanakan oleh (Kerja & Polanharjo, 2021) Mengonsumsi lebih dari enam cangkir kopi setiap hari bisa secara signifikan menaikkan risiko terkena hipertensi. Risiko ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jumlah total kopi yang dikonsumsi, karakteristik individu peminumnya, usia mereka, dan perbedaan dalam pola makan secara keseluruhan. Asupan kafein yang berlebihan bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah seiring waktu, sehingga menekankan pentingnya membatasi konsumsi kopi untuk menjaga kesehatan kardiovaskular,

Berdasarkan data dan teori yang ada, Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire. Sebaliknya, faktor-faktor seperti usia, kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, stres, dan riwayat medis keluarga tampaknya memainkan peran yang lebih menonjol dalam memengaruhi tekanan darah. Meskipun demikian, dicatat bahwasanya individu dengan hipertensi cenderung memiliki asupan kopi yang lebih tinggi, yang bisa mengindikasikan potensi risiko kesehatan jika konsumsinya berlebihan. Keadaan ini menyoroti pentingnya mempromosikan gaya hidup sehat yang mencakup diet seimbang, aktivitas fisik teratur, teknik manajemen stres yang efektif, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Penyedia layanan kesehatan harus fokus pada edukasi peserta tentang faktor risiko ini dan mendorong mereka untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat untuk mengendalikan hipertensi dengan lebih baik. Dengan demikian, mereka bisa menaikkan hasil kesehatan secara keseluruhan dan mengurangi kemungkinan komplikasi yang terkait dengan tekanan darah tinggi. Kesadaran berkelanjutan dan manajemen proaktif tetap menjadi komponen kunci dalam menjaga kesehatan masyarakat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah peserta Prolanis di Puskesmas Wire memiliki tingkat konsumsi kopi sedang.
  2. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar peserta Prolanis di Puskesmas Wire mengalami hipertensi.
  3. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Wire
- 
1. Instansi terkait bisa meningkatkan program edukasi dan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi kepada peserta Prolanis dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin, konseling kesehatan, dan mendorong gaya hidup sehat seperti mengontrol pola makan, berolahraga, dan mengendalikan faktor risiko hipertensi.
  2. Peserta Prolanis bisa bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh perawatan kesehatan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah.

3. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan ukuran sampel yang lebih besar untuk *meningkatkan* keandalan temuan. Selain itu, penting untuk menyelidiki berbagai faktor seperti kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, status merokok, tingkat stres, dan riwayat kesehatan keluarga. Memahami elemen-elemen ini bisa memberikan wawasan yang lebih dalam tentang penyebab dan faktor risiko yang terkait dengan hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amila, E., Sembiring, E., & Sembiring, N. A. (2021). Deteksi dini dan pencegahan penyakit degeneratif pada masyarakat wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 213.
- [2] Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan*, 3(1).
- [3] Chandra, V. V., & Halim, S. (2020). Pengaruh kopi terhadap tekanan darah dan denyut nadi mahasiswa Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 425–429.
- [4] Dharma, K. kusuma. (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedomanan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian.
- [5] Epidemiologi, J., & Komunitas, K. (2025). JEKK. 10–18.
- [6] European Society of Cardiology. (2021). Coffee consumption and cardiovascular health.
- [7] Falah. (2023). Hubungan Antara Frekuensi Minum Kopi, Merokok, Status Gizi, Dan Status Hipertensi Mahasiswa Prodi Teknik Sipil Universitas Udayana. 1(1), 1–23.
- [8] Fazira, A. T., Aramico, B., & Andria, D. (2025). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada perempuan produktif usia 20–59 tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 423–430.
- [9] Febrianti, A. F. (2019). Gambaran Nilai Tekanan Darah Yang Diukur Berdasarkan Posisi Dan Lokasi Saat Dilaksanakan Pengukuran Pada Pasien Hipertensi.
- [10] Hardani, H., Ustiaty, J., & dkk. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In Publisher: CV. Pustaka Ilmu Group ISBN: 978-623-7066-33-0.
- [11] Hasanah. (2020). Asuhan Keperawatan pada Klien Hipertensi dengan Masalah Kurang Pengetahuan Diet Rendah Garam di Puskesmas Dinoyo Malang. Perpustakaan Poltekkes Malang, 1–23. [http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17210176017/BAB\\_II\\_HASANAH.pdf](http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17210176017/BAB_II_HASANAH.pdf)
- [12] jdih.kemkes.go.id. (2021). 1–85.
- [13] Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [14] Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [15] Kemenkes RI. (2019a). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Jakarta: Kementerian
- [16] Kesehatan RI.
- [17] Kemenkes RI. (2019b). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [18] Kerja, W., & Polanharjo, P. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1–18.
- [19] Kurniawan, Wawan & Agustini, A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan. In CV. Rumah Pustaka.
- [20] M.Uyun, & Baquandi. (2022). Seri Buku Psikologi, Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif. Deepublish, 2022. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=MDFOEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq>

=buku+metodologi+penelitian+kuantitatif+ialah&ots=HU5FRW6k\_f&sig=5m69PPMwV8kdOg9M-IaZygxwU5w&redir\_esc=y#v=onepage&q=buku metodologi penelitian kuantitatif ialah&f=false%0A%0ABUKU METODOLOGI 4

- [21] Madyasari, A., Cintari, L., & Wiardani, N. K. (2025). Gambaran Tingkat Konsumsi Natrium Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tabanan III.
- [22] Margono. (2004). Metodologi Penelitian Pendidikan. In Jakarta :Rineka Cipta.
- [23] Melizza, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Bakti, Y., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya dengan Tekanan Darah Prevalence of Coffee Consumption and It ' s Relationship to Blood Pressure. *Faletehan Health Journal*, 8(1), 10–15.
- [24] Misbahuddin, & Hasan, I. (2022). Analisis Data Penelitian dengan Statistik (Edisi Kedua). Bumi Aksara.
- [25] Mulia, J. G. (2024). Etika Dalam Penelitian Ilmiah. 15(2), 63–69.
- [26] Ningsih, O. S., Faizah, A., Achmad, V. S., Sugiharno, R. T., Utama, Y. A., Wasilah, H., Tondok, S. B., & Rahmatillah, N. (2022). Keperawatan medikal bedah.
- [27] Notoatmodjo, P. D. S. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. EUREKA MEDIA AKSARA.
- [28] Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. 5th Edn., Edited by.
- [29] Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Pembunuh Terselubung Di Indonesia. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- [30] Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). Efektivitas PMR dan terapi spiritual dzikir terhadap kecemasan pada pasien hipertensi. 2, 306–312.
- [31] Saraswati, M., Astuti, A., & Octavia, D. (2022). Konsumsi Kopi Dan Kualitas Tidur Menaikkan Tekanan Darah Pada Hipertensi. 3(1), 12–19.
- [32] Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2017). Brunner & Suddarth's Textbook of Medical Surgical Nursing.
- [33] Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif.
- [34] Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D ( 2nd Ed). Data Kualitatif.
- [35] Sunandar, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Pencegahan Komplikasi. 6–22.
- [36] Syahrir, M., Sabilu, Y., & Salma, W. O. (2021). Hubungan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Wilayah Pesisir. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 12(3), 27–35. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.404>
- [37] Vialenthyna, H., Delfian, T., & Budi, A. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi kopi terhadap tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Kesehatan*, 8, 5311–5318.
- [38] Warni, H., Sari, N. N., Agata, A., Keperawatan, P. S., & Indonesia, U. M. (2020). Perilaku Konsumsi Kopi dengan Resiko Terjadinya Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–5.
- [39] World Health Organization. (2021). Hypertension Fact Sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- [40] Yanita Nur. (2022). Berdamai dengan hipertensi. Jakarta: Bumi Medika.

- [41] Yeni, F., Hadi, H., & Elfiswandi. (2024). NILAI PERUSAHAAN BERDASARKAN DETERMINAN KINERJA KEUANGAN (M. Andi (Ed.)). CV. Intelektual Manifes Media.
- [42] Yulanda, Glenys, and R. L. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer Treatment of Primary Hypertension. *Hipertension, Majority* 6(1), 25–33.