

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tekanan darah merupakan gaya yang ditimbulkan oleh darah terhadap dinding pembuluh, bergantung pada volume darah yang terkandung di dalam pembuluh dan daya regang atau distensibilitas dinding pembuluh (seberapa mudah pembuluh tersebut diregangkan) (Sherwood, 2014). Tekanan darah merupakan salah satu pengukuran yang penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena tekanan darah yang tinggi atau hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan perenggangan dinding arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah pada otak. Pecahnya pembuluh darah pada otak inilah yang menyebabkan terjadinya stroke (Smeltzer & Bare, 2006).

Banyak faktor yang mempengaruhi tekanan darah: umur, gender, kelompok etnis, kebugaran tubuh, kebiasaan merokok, kelas sosioekonomi, dan gaya hidup, salah satunya mengkonsumsi kopi (James dkk, 2008). Kopi merupakan salah satu minuman yang banyak digemari oleh masyarakat. Di samping memiliki kandungan yang menguntungkan, kopi juga memiliki zat yang dapat membahayakan kesehatan yaitu kandungan kafein dan asam organik yang tinggi (Kristiyanto, 2013).

Kopi merupakan salah satu sumber kafein yang tersebar luas dan dapat diperoleh secara bebas, disamping produk lain seperti minuman energi, cocoa dan minuman ringan. Pengaruh gaya hidup dan semakin maraknya kafeserta kedai kopi memberikan kontribusi dalam peningkatan jumlah konsumen kopi. Menurut *National*

Coffee Association United States tahun 2011, terdapat peningkatan konsumsi kopi harian pada remaja usia 18-24 tahun di Indonesia. Konsumsi kopi sebagai sumber utama kafein meningkat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir di Indonesia (Liveina, 2012).

Kafein merupakan zat alami yang terdapat dalam kopi, teh dan coklat yang dapat merangsang kerja saraf pusat, memicu detak jantung dan aliran darah serta meredakan rasa kantuk (Hayati, 2012). Berdasarkan FDA (*Food Drug Administration*) yang diacu dalam Liska (2004), dosis kafein yang diizinkan sebesar 100-200mg/hari, sedangkan menurut SNI 01-7152-2006 batas maksimum kafein dalam makanan dan minuman adalah 150 mg/hari dan 50 mg/sajian (Maramis, 2013). Dosis kafein yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan adalah apabila lebih dari 300 mg kafein perhari yang setara dengan 3 sampai 4 gelas kopi instant. Kelebihan kafein yang mengganggu kesehatan antara lain berupa sakit kepala, pegal otot dan sulit tidur (Hayati, 2012).

Salah satu dampak minum kopi berlebihan pada masyarakat adalah timbulnya penyakit hipertensi. Hipertensi adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, yaitu peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Pemilihan makanan yang berlemak, kebiasaan aktivitas yang tidak sehat, merokok, minum kopi serta gaya hidup adalah beberapa hal yang disinyalir sebagai faktor yang berperan terhadap penyakit hipertensi (Belo, 2014).

Minum kopi berbahaya bagi penderita hipertensi karena senyawa kafein bisa menyebabkan tekanan darah meningkat tajam. Cara kerja kafein dalam tubuh dengan mengambil alih reseptor adenosin dalam sel saraf yang akan memacu produksi hormon adrenalin dan menyebabkan peningkatan tekanan darah, sekresi asam lambung, dan aktivitas otot, serta perangsang hati untuk melepaskan senyawa gula dalam aliran darah untuk menghasilkan energi ekstra. Kafein mempunyai sifat antagonis endogenus adenosin, sehingga dapat menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan resistensi pembuluh darah tepi. Namun dosis yang digunakan dapat mempengaruhi efek peningkatan tekanan darah. Seseorang yang biasa minum kopi dengan dosis kecil mempunyai adaptasi yang rendah terhadap efek kafein (Mannan, 2012). Kebiasaan minum kopi 1-2 cangkir per hari meningkatkan resiko hipertensi 4.12 kali lebih tinggi dibanding subjek yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi $p = 0.17$ (OR = 4.12, IK 95% 1.2-13.39) (Sugiono, 2008).

Hasil survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2007-2008) berdasarkan pengukuran tekanan darah pada orang usia 18 tahun keatas di sejumlah daerah kejadian prevalensi hipertensi di Indonesia telah mencapai 31,7 % dari total penduduk dewasa dan hasil survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013) secara nasional tercatat 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Suatu kondisi yang cukup mengejutkan. Terdapat 13 Provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional, dengan tertinggi di Provinsi Bangka Belitung (30,9%) atau secara absolut sebanyak $30,9\% \times 1.380.762 \text{ jiwa} = 426.655 \text{ jiwa}$ (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2014). Jumlah diatas mengalami

penurunan dari tahun 2008 sampai 2013 namun jumlah tersebut masih tinggi kasusnya karena kebiasaan gaya hidup yang dilakukan.

Berdasarkan data Puskesmas Paduraksa - Kabupaten Pemalang diperoleh data dari bulan Januari - Desember 2014 pasien yang menderita penyakit hipertensi sebanyak 400 orang, terdiri dari laki - laki sebanyak 189 orang dan perempuan sebanyak 211 orang. Berdasarkan hasil observasi awal masyarakat Dusun Sigentong - Desa Sewaka - Kabupaten Pemalang, 83 orang yang dimintai keterangan 47 orang (56,6%) mengaku lebih semangat dan 14 orang (21,6%) mengatakan berdebar-debar dan merasa pusing setelah minum kopi dan sisanya 22 orang (26,5%) mengatakan tidak merasa ada perbedaan setelah minum kopi.

Hasil tes awal yang dilakukan terhadap 5 responden di daerah dusun Sigentong menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah 30 menit sebelum dan sesudah mengkonsumsi kopi sebanyak 1 gelas atau hasil tekanan darah 30 menit sesudah mengkonsumsi kopi tekanan darah sistolik mengalami peningkatan sebesar ± 10 mmHg dan tekanan darah diastolik ± 5 mmHg.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengkonsumsi kopi di Dusun Sigentong - Desa Sewaka - Kabupaten Pemalang.

1.2. Identifikasi Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi seperti merokok, konsumsi kopi dan lain-lain. Mengonsumsi kopi secara berlebihan dapat memicu penyakit hipertensi apa bila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, karena efek dari konsumsi kopi berlebihan dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti sulit tidur, sakit kepala dan meningkatkan tekanan darah. Kemudian konsumsi kopi juga berbahaya bagi penderita hipertensi karena senyawa kafein bisa menyebabkan tekanan darah meningkat secara tajam.

Kebiasaan merokok juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi karena rokok mengandung nikotin yang menyebabkan ketagihan sehingga akan merangsang saraf otak dan bagian tubuh lainnya bekerja tidak normal dan merangsang pelepasan adrenalin sehingga meningkatkan tekanan darah, denyut nadi dan kontraksi jantung. Dengan masih tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia dan kebiasaan mengonsumsi kopi dan rokok masyarakat Dusun Sigentong - Desa Sewaka - Kabupaten Pematang Jaya yang masih sering dijumpai, maka perlu menjadi perhatian dan penanganan dini supaya dapat terkontrol jumlah penyakit hipertensi akibat kebiasaan mengonsumsi kopi dan merokok yang berlebihan.

1.3. Pembatasan Masalah

Mengonsumsi kopi secara berlebihan pada kurun waktu tertentu akan mengakibatkan gangguan kesehatan seperti penyakit hipertensi, selain itu juga menyebabkan sakit kepala, pegal otot, sulit tidur dan gangguan pada ginjal.

Agar dalam melakukan penelitian ini lebih terarah, maka perlu ditekankan pada subjek penelitian atau masyarakat Dusun Sigentong - Desa Sewaka - Kabupaten Pemalang agar tidak melakukan aktivitas berat, tidak begadang, tidak mengonsumsi makanan yang mengandung garam dan tidak merokok sebelum dilakukan penelitian atau pemeriksaan tekanan darah.

1.4. Perumusan masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengonsumsi kopi di Dusun Sigentong - Desa Sewaka - Kabupaten Pemalang.

1.5. Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengonsumsi kopi di Dusun Sigentong - Desa Sewaka - Kabupaten Pemalang.

1.5.2. Tujuan Khusus

- 1.5.2.1. Mengetahui gambaran rata-rata tekanan darah sistol sebelum dan sesudah mengkonsumsi kopi di Dusun Sigentong - Desa Sewaka - Kabupaten Pemalang.
- 1.5.2.2. Mengetahui gambaran rata-rata tekanan darah diastol sebelum dan sesudah mengkonsumsi kopi di Dusun Sigentong - Desa Sewaka - Kabupaten Pemalang.
- 1.5.2.3. Menganalisaada tidaknya perbedaan rata-rata tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah mengkonsumsi kopi di Dusun Sigentong - Desa Sewaka - Kabupaten Pemalang.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Institusi

Sebagai bahan kajian dan informasi baru bagi universitas, khususnya prodi kesehatan masyarakat.

1.6.2 Bagi objek Penelitian

Setelah mengetahui hasil penelitian diharapkan objek penelitian mampu menjaga pola hidup yang lebih sehat, agar tidak mengkonsumsi kopi secara berlebihan karena dapat meningkatkan tekanan darah walaupun hanya bersifat sementara.

1.6.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.