

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Sebagai salah satu minuman terpopuler di dunia, kopi sudah menjadi bagian dalam rutinitas harian penduduk di banyak negara. *International Coffee Organization* (ICO, 2023) melaporkan bahwa produksi kopi dunia tahun 2022/2023 mencapai 168,2 juta karung dan diperkirakan meningkat menjadi 178 juta karung pada 2023/2024. Meskipun sempat mengalami penurunan konsumsi kopi sebesar 2,0% menjadi 173,1 juta karung pada periode 2022/2023, proyeksi menunjukkan tren konsumsi kopi akan kembali meningkat, khususnya di kawasan Asia dan Oseania, termasuk Indonesia (ICO, 2023).

Selain menjadi komoditas ekspor penting, kopi di Indonesia telah berasimilasi ke dalam gaya hidup dan budaya setempat. Pesatnya pertumbuhan kedai kopi di berbagai kota besar, termasuk Kota Medan, memperlihatkan bahwa konsumsi kopi kini menjadi sarana interaksi sosial sekaligus simbol gaya hidup, terutama di kalangan usia produktif (Lukitaningsih & Juliani, 2021; Hidayati et al., 2020). Hingga 2019, tercatat lebih dari 280 kedai kopi modern di Kota Medan, dan mayoritas tamu minum kopi lebih dari sekali sehari. Kondisi ini mengindikasikan adanya potensi paparan kafein yang tinggi, yang dapat memengaruhi fungsi metabolik dan sistem kardiovaskular masyarakat perkotaan.

Berbagai zat bioaktif, termasuk kafein, trigonelin, polifenol, dan asam klorogenat, ditemukan dalam kopi dan memiliki berbagai efek fisiologis bagi tubuh. Stimulasi sistem saraf pusat oleh kafein terjadi aktivasi sistem saraf simpatik, sehingga menimbulkan respons fisiologis berupa peningkatan sementara denyut jantung dan tekanan darah (Abbas-Hashemi et al., 2023). Namun, efek ini bersifat sementara dan lebih terasa pada individu yang belum terbiasa mengonsumsi kopi secara rutin. Asam

klorogenat dan polifenol berfungsi sebagai antioksidan yang mampu memperbaiki sensitivitas insulin serta mengontrol kadar glukosa darah melalui regulasi metabolisme karbohidrat (Yan et al., 2022); Makiso et al., 2024).

Menurut sebuah penelitian, minum kopi jangka panjang dapat menurunkan kejadian diabetes melitus tipe 2 dengan meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan stres oksidatif (Hubert et al., 2021). Bukti ilmiah menunjukkan bahwa paparan kafein akut berpotensi meningkatkan tekanan darah serta denyut jantung, terutama pada subjek yang tidak terbiasa memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi (Almeida et al., 2024).

Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa efek kopi terhadap kadar glukosa darah dan sistem kardiovaskular masih bersifat tidak konsisten. Faktor-faktor seperti jenis kopi, frekuensi konsumsi, jumlah takaran, serta bahan tambahan seperti gula dan krimer dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Di Indonesia, terutama di Kota Medan, penelitian mengenai hubungan antara konsumsi kopi dengan kadar gula darah acak dan faktor kardiovaskular pada populasi umum masih sangat terbatas.

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi pada masyarakat berusia di atas 18 tahun adalah 30,8%, sedangkan kasus diabetes melitus di Provinsi Sumatera Utara tercatat sebesar 1,4% di seluruh rentang usia (Kemenkes RI, 2023; Rista Riviani et al., 2025). Angka tersebut menunjukkan bahwa penyakit metabolik dan kardiovaskular masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diwaspadai. Pola konsumsi kopi yang tidak seimbang, misalnya dengan penggunaan gula berlebih dan frekuensi minum yang tinggi, berpotensi meningkatkan risiko gangguan metabolik.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji hubungan antara frekuensi minum kopi dengan indikator sistem kardiovaskular dan kadar gula darah acak pada pengunjung kedai kopi di Kota Medan. Temuan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman ilmiah tentang bagaimana pola konsumsi kopi memengaruhi karakteristik

kardiovaskular dan metabolik, serta menjadi dasar edukasi publik mengenai kebiasaan konsumsi kopi yang sehat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dengan dasar permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah, denyut nadi, dan kadar gula darah sewaktu pada pengunjung kedai kopi di Kota Medan.

## **1.3 Hipotesis Penelitian**

Berikut hipotesis dalam penelitian berdasarkan kerangka pemikiran tersebut:

H0 : Tidak terdapat hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi terhadap gula darah sewaktu, tekanan darah, dan denyut nadi pada pengunjung kedai kopi di Kota Medan.

H1a : Terdapat hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi terhadap gula darah sewaktu

H1b : Terdapat hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi terhadap tekanan darah

H1c : Terdapat hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi terhadap denyut nadi

## **1.4 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Maksud Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan parameter sistem kardiovaskular, yaitu tekanan darah dan denyut nadi, serta kadar gula darah acak pada pengunjung kedai kopi di Kota Medan.

### **1.4.2 Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Meneliti hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan sistem kardiovaskular (tekanan darah dan denyut nadi), serta kadar gula darah sewaktu pada pengunjung kedai kopi di Kota Medan.

#### **2. Tujuan Khusus**

- Menganalisis karakteristik dan kebiasaan konsumsi kopi

- Mengidentifikasi hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan hasil kadar gula darah sewaktu
- Mengidentifikasi hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah
- Mengidentifikasi hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan denyut nadi

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kesehatan, terutama dalam memahami keterkaitan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kadar gula darah sewaktu dan sistem kardiovaskular pada individu sehat.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Masyarakat: Menyediakan informasi yang dapat meningkatkan kesadaran akan dampak konsumsi kopi terhadap kesehatan metabolik dan kardiovaskular.
2. Bagi Tenaga Kesehatan: Menjadi dasar dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pola konsumsi kopi yang aman dan seimbang.
3. Bagi Institusi Kesehatan dan Pemerintah Daerah: Sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi publik terkait konsumsi kopi yang sehat dan seimbang di masyarakat perkotaan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Memberikan referensi bagi penelitian lanjutan yang menelusuri hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan variabel kesehatan lain, seperti profil lipid atau indeks massa tubuh.