

TINGKAT KONSUMSI BUAH-BUAHAN, KEBIASAAN KONSUMSI KOPI, DAN STATUS HIPERTENSI PRIA DEWASA
DI SENDURO SENDURO LUMAJANG

FRUIT CONSUMPTION LEVELS, COFFEE CONSUMPTION HABITS, AND ADULT HYPERTENSION STATUS IN
SENDURO SENDURO LUMAJANG

Galih Syevy Wahidiyanti^{1*}, M Jaelani², Setyo Prihati²

¹ Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

^{2,3} Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

ABSTRACT

Background: *Epidemiological transition in Indonesia causes an increase in degenerative diseases, one of which is hypertension. Hypertension is influenced by various factors including fruit consumption, and coffee consumption. The prevalence of hypertension in Lumajang Regency is 24.4%.*

Objective: *To determine the relationship between the level of fruit consumption, and coffee consumption habits with adult male hypertension status in Senduro Village, Senduro District, Lumajang Regency*

Method: *This study included the field of clinical nutrition using a cross sectional design involving 54 adult men aged > 18 years. Sampling uses Simple Random Sampling. Data collected is the level of consumption of fruits with the consumption survey method, data on coffee consumption habits with interview methods, and sample blood pressure data with direct measurement methods. The test used is Chi Square with $\alpha = 0.05$.*

Results: *A total of 48.1% of the sample included in the hypertension category, 83.3% of the consumption level of fruits included in the less category, and 66.7% had the habit of consuming coffee with the frequent category. The fruit consumption level did not have a significant relationship with hypertension status, while coffee consumption habits were associated with hypertension status ($p = 0.034$; OR = 3.64; CI = 95%; 1,068–12,402).*

Conclusion: *Frequent consumption of coffee has a risk of 3.64 times to experience hypertension. There is a tendency to link the lack of fruit consumption with the incidence of hypertension.*

Keywords: *fruit consumption level, coffee consumption habits, and hypertension status*

ABSTRAK

Latar Belakang : Transisi epidemiologi di Indonesia menyebabkan terjadinya peningkatan penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya yakni konsumsi buah-buahan, dan konsumsi kopi. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Lumajang sebesar 24,4%.

Tujuan : Mengetahui hubungan tingkat konsumsi buah-buahan, dan kebiasaan konsumsi kopi dengan status hipertensi pria dewasa di Desa senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang

Metode : Penelitian ini termasuk bidang gizi klinik menggunakan rancangan *cross sectional* yang melibatkan 54 pria dewasa usia > 18 tahun. Pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*.. Data yang dikumpulkan yakni tingkat konsumsi buah-buahan dengan metode survei konsumsi, data kebiasaan konsumsi kopi dengan metode wawancara, serta data tekanan darah sampel dengan metode pengukuran langsung. Uji yang digunakan adalah *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil : Sebanyak 48,1% sampel termasuk kategori hipertensi, 83,3% tingkat konsumsi buah-buahan termasuk kategori kurang, dan sebesar 66,7% memiliki kebiasaan konsumsi kopi dengan kategori sering. Tingkat konsumsi buah-buahan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status hipertensi, sedangkan kebiasaan konsumsi kopi berhubungan dengan status hipertensi ($p = 0,034$; OR = 3,64 ; CI = 95% ; 1,068–12,402).

Kesimpulan : Sering mengonsumsi kopi memiliki resiko 3,64 kali untuk mengalami hipertensi. Ada kecenderungan keterkaitan kurangnya konsumsi buah-buahan dengan kejadian hipertensi.

Kata kunci : tingkat konsumsi buah-buahan, kebiasaan konsumsi kopi, dan status hipertensi

PENDAHULUAN

Transisi epidemiologi di Indonesia menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit, dimana penyakit kronis degeneratif semakin meningkat. Salah satu masalah yang berkaitan dengan faktor tersebut adalah penyakit hipertensi (Suiraoaka, 2012). Hipertensi yakni peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg atau sedang memakai obat antihipertensi. Seseorang akan mengalami peningkatan tekanan darah sejak usia 18 tahun dan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia. (JNC7, 2003).

Di Indonesia masalah hipertensi semakin lama semakin meningkat. Namun dari jumlah keseluruhan penderita hipertensi tersebut, hanya 50 % yang terdeteksi (Suiraoaka, 2012). Data Riskesdas menunjukkan prevalensi kasus hipertensi dengan minum obat atau diagnosa petugas kesehatan yakni sebesar 7,6 % pada tahun 2007 dan meningkat menjadi 9,5 % pada tahun 2013. Di Kabupaten Lumajang, kasus hipertensi dengan minum obat atau diagnosa petugas kesehatan yakni sebesar 7,4 %, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran tercatat sebesar 24,4 % kasus (Riskesdas, 2007).

Faktor - faktor resiko hipertensi terbagi menjadi dua yakni faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya umur, genetik, dan jenis kelamin, serta faktor yang dapat dikontrol yakni berkaitan dengan gaya hidup dan pola makan, diantaranya asupan (natrium, kalium, lemak, konsumsi buah), obesitas, kebiasaan merokok, alkoholik, konsumsi kopi, aktifitas fisik, dan stress (Suiraoaka, 2012).

Konsumsi buah dapat memberikan efek pada tekanan darah. buah-buahan memiliki vitamin yang berfungsi sebagai antioksidan yang menangkal radikal bebas serta memperlambat berlangsungnya penumpukan plak pada arteri sehingga dapat memperlancar aliran darah (Khomsan, 2006). Penduduk Indonesia yang mengkonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi/hari (2 porsi buah dan 3 porsi sayur) sebesar 93,6%, dan di Kabupaten Lumajang tercatat sebesar 90,6 % (Riskesdas, 2007). Salah satu penyebab tingkat konsumsi buah yang rendah di Kabupaten Lumajang yakni produksi buah - buahan yang masih kurang. Rata - rata produksi tanaman buah - buahan di Kabupaten Lumajang hanya sebesar 18,08 ton/Ha, jika dibandingkan dengan Kabupaten Malang masih sangat jauh yakni sebesar 328,04 ton/Ha (Dinas Pertanian Jatim, 2012).

Kopi sebagai faktor resiko hipertensi mengandung kafein yang memiliki efek antagonis kompetitif terhadap reseptor adenosin yang dapat mempengaruhi sejumlah fungsi pada susunan saraf pusat, sehingga berdampak pada kenaikan tekanan darah (Uiterwaal, 2007). Seseorang yang mengkonsumsi kopi 1 sampai 2 cangkir per hari beresiko hipertensi 4,12 kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi kopi setiap hari (Martiani, 2012). Di Kabupaten Lumajang, minum kopi setiap pagi menjadi suatu kebiasaan khususnya pria dewasa. Salah satunya yakni di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang. Sekitar 70% masyarakat di desa tersebut setiap pagi mengkonsumsi kopi bahkan sebelum waktu sarapan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang pada bulan Juni 2015. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 65 orang.

Data yang dikumpulkan adalah identitas sampel, karakteristik sampel, tingkat konsumsi buah-buahan, kebiasaan konsumsi kopi dan tekanan darah. Data diuji dengan menggunakan *chi square* dengan derajat kepercayaan 95% dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Sampel

1. Usia sampel

Pada tabel 2. didapatkan bahwa sampel yang paling banyak dalam penelitian ini adalah sampel dengan usia 40 - 49 tahun yakni sebesar 33,3% (18 orang).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sampel berdasarkan Usia di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang Tahun 2015

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 - 29 th	11	20,4
30 - 39 th	15	27,8
40 - 49 th	18	33,3
50 - 59 th	9	16,7
60 - 69 th	1	1,8
Total	54	100

2. Pekerjaan sampel

Tabel 3. menunjukkan sebagian besar (61,1%) subjek berkerja sebagai wiraswasta.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sampel berdasarkan Pekerjaan di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang Tahun 2015

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Guru	1	1,9
Mahasiswa	4	7,4
Pensiunan PNS	1	1,9
Petani	7	13,0
Wiraswasta	33	61,1
Informal	8	14,7
Total	54	100

B. Hasil Analisis Deskriptif

1. Tingkat Konsumsi Buah-Buahan

Pada tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar sampel atau sebanyak 45 orang (83,3%) mempunyai tingkat konsumsi buah-buahan yang kurang. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rerata tingkat konsumsi buah-buahan sampel sebanyak 93,5 gram per hari.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Buah-Buahan Sampel di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang Tahun 2015

Tingkat Konsumsi Buah-Buahan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	45	83,3
Cukup	9	16,7
Total	54	100

2. Kebiasaan Konsumsi Kopi

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rerata kebiasaan konsumsi kopisampel sebanyak 2 gelas dengan nilai terendah yakni tidak mengkonsumsi kopi dan konsumsi kopi tertinggi sebanyak 6 gelas. Pada tabel 5. menunjukkan bahwa sebagian besar sampel atau sebanyak 36 orang (66,7%) sering mengkonsumsi kopi, sedangkan 18 orang (33,3%) tidak pernah mengkonsumsi kopi.

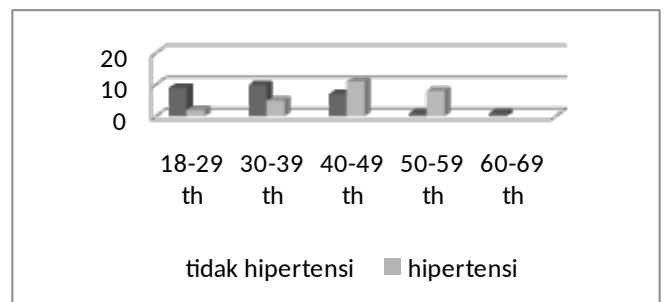
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Kopi Sampel di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang Tahun 2015

Kebiasaan Konsumsi Kopi	Frekuensi	Persentase (%)
Sering	36	66,7
Tidak pernah	18	33,3
Total	54	100

3. Status Hipertensi

Pada tabel 6. menunjukkan bahwa sebagian sampel yakni sebanyak 28 orang (51,9%) tidak hipertensi, sedangkan sebanyak 26 orang (48,1%) termasuk dalam hipertensi. Jika dibandingkan dengan data hasil Riskesdas tahun 2007, jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Lumajang hanya sebesar 24,4% kasus. Menurut JNC 2003, peningkatan tekanan darah baik tekanan sistolik maupun diastolik akan semakin naik dan semakin tinggi dari usia 18 tahun sampai 59 tahun. Setelah usia 59 tahun tekanan darah sistolik akan semakin naik sedangkan tekanan darah diastolik akan turun. Berikut adalah grafik distribusi frekuensi berdasarkan usia dan status hipertensi sampel.

Grafik 1. Distribusi Frekuensi Sampel berdasarkan Usia dan Status Hipertensi di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang Tahun 2015



Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel berdasarkan Status Hipertensi di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang Tahun 2015

Status Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi	26	48,1
Tidak Hipertensi	28	51,9
Total	54	100

C. Hasil Analisis Analitik

1. Hubungan antara Tingkat Konsumsi Buah-Buahan dengan Status Hipertensi

Pada tabel 7. menunjukkan bahwa sampel dengan tingkat konsumsi buah-buahan yang kurang cenderung mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang cukup. Sampel dengan kategori tingkat konsumsi buah-buahan kurang sebesar 51,1% (23 orang) mengalami hipertensi, sedangkan sampel dengan kategori cukup hanya sebesar 33,3% (3 orang) yang mengalami hipertensi. Hal tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat konsumsi buah-buahan dengan status hipertensi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Khomsan (2006) bahwa buah-buahan memiliki vitamin yang berfungsi sebagai antioksidan yang menangkal radikal bebas serta memperlambat berlangsungnya penumpukan plak pada arteri sehingga dapat memperlancar aliran darah. Selain vitamin, buah-buahan juga mengandung kalium yang berfungsi untuk meningkatkan keteraturan denyut jantung, mengendalikan keseimbangan cairan pada jaringan dan sel tubuh serta mengatur tekanan darah (Khomsan,2006).

Tabel 7. Tabulasi Silang antara Kategori Tingkat konsumsi Buah-Buahan dengan Status Hipertensi Pria Dewasa di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang Tahun 2015

Variabel	Status Hipertensi		Total	
	Hipertensi	Tidak Hipertensi		
Tingkat Konsumsi Buah-Buahan	Kurang	23 51,1%	22 48,9%	45 100%
	Cukup	3 33,3%	6 66,7%	9 100%
Total	26 48,1%	28 51,9%	54 100%	

2. Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Status Hipertensi

Pada tabel 8. menunjukkan bahwa sampel dengan kebiasaan konsumsi kopi sering cenderung mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang tidak pernah mengkonsumsi kopi. Sampel yang sering mengkonsumsi kopi sebesar 58,3% (21 orang) mengalami hipertensi, sedangkan sampel yang tidak pernah mengkonsumsi kopi sebesar 27,8% (5 orang) yang mengalami hipertensi. Data ini didukung dengan hasil uji statistik yang

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan status hipertensi yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,034 dan nilai OR = 3,64. Dengan angka tersebut dapat diartikan bahwa sampel yang sering mengkonsumsi kopi memiliki resiko 3,64 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan sampel yang tidak pernah mengkonsumsi kopi.

Hasil penelitian sesuai dengan pernyataan yang dijelaskan oleh Uiterwaal (2007) bahwa kafein dalam kopi memberikan dampak pada reseptor adenosin yang dapat mempengaruhi sejumlah fungsi pada susunan saraf pusat, serta dapat mempengaruhi vasokonstriksi dan meningkatkan total konsistensi perifer yang akan menyebabkan tekanan darah naik. Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Martiani (2013) yang menyimpulkan bahwa seseorang yang mengkonsumsi kopi setiap hari beresiko hipertensi 4,12 kali tinggi dibandingkan orang yang tidak mengkonsumsi kopi setiap hari.

Tabel 8. Tabulasi Silang antara Kategori Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Status Hipertensi Pria Dewasa di Desa Senduro Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang Tahun 2015

Variabel	Status Hipertensi		Total	
	Hipertensi	Tidak Hipertensi		
Kebiasaan Konsumsi Kopi	Sering	21 58,3%	15 41,7%	36 66,7%
	Tidak Pernah	5 27,8%	13 72,2%	18 33,3%
	Total	26 48,1%	28 51,9%	43 100%

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat konsumsi buah-buahan pada pria dewasa di Desa Senduro sebagian besar (83,3%) termasuk dalam kategori kurang. Sebesar 66,7% pria dewasa di Desa Senduro memiliki kebiasaan konsumsi kopi yang termasuk kategori sering. Pria dewasa di Desa Senduro yang termasuk kategori tidak hipertensi sebesar 51,9%, sedangkan yang termasuk kategori hipertensi sebesar 48,1%. Hubungan antara tingkat konsumsi buah-buahan dengan status hipertensi menunjukkan adanya keterkaitan yang tidak signifikan. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan status hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Adlin, R. 2013. "Efek Kafein Terhadap Kejadian Tremor Tangan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan Tahun 2010," *Artikel Penelitian*. Medan: Fakultas Kedokteran Sumatera Utara. Diunduh dari: <http://repository.usu.ac.id/> pada tanggal 30 Januari 2015.
- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. (hal: 151-153, 228-229)
- _____. 2007. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. (hal: 64-69)
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia. 2008. "Riset Kesehatan Dasar 2007," *Laporan Nasional 2007*. Diunduh dari: <https://www.k4health.org/.../laporanNasional%20Riskasdas%202007.pdf> pada tanggal 20 Oktober 2014.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. "Riset Kesehatan Dasar 2013," *Laporan Nasional 2013*. Diunduh dari: www.litbang.depkes.go.id/sites/.../rkd2013/Laporan_Riskasdas2013.PDF pada tanggal 20 Oktober 2014.
- Dermawan, Nengah. 2013. "Definisi, Klasifikasi, Patofisiologi dan Pengobatan Hipertensi," *Blogspot*, Diunduh dari: <http://bloggernengah.blogspot.com/> pada tanggal 14 November 2014
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang. 2013. "Prevalensi Penyakit Menular dan Tidak Menular Se - Kabupaten Lumajang," *Laporan Dinas Kesehatan*. Lumajang: Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang.
- Dinas Pertanian Kabupaten Lumajang. 2013. "Luas Panen, Produksi dan Rata - Rata Produksi Tanaman Buah - Buahan," *Laporan Dinas Pertanian*. Lumajang: Dinas Pertanian Kabupaten Lumajang.
- Dinas Pertanian Provinsi Jawa Timur. 2012. "Setra Hortikultura Kabupaten Malang," *Laporan*, Dinas Pertanian Provinsi Jawa Timur. Diunduh dari : <http://pertanian.jatimprov.go.id/index.php/sentra-hortikultura/13-kab-malang> pada tanggal 20 Januari 2015.
- Hasibuan, Vera Triastuti. 2011. "Pengetahuan Pasien Hipertensi tentang Nutrisi yang Dibutuhkan untuk Memelihara Status Kesehatan di Poliklinik Hipertensi RSUP H. Adam Malik Medan," *Skripsi*. Medan: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Medan. Diunduh dari : <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/26922> pada tanggal 2 Desember 2014.
- JNC7. 2003. "Seventh Report Of The Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation, And Treatment Of High Blood Pressure," *Jurnal. AHA Journals*. Diunduh dari: <http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/jnc7full.pdf> pada tanggal 27 Januari 2015.
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Martiani, Ayu. 2012. "Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau dari Kebiasaan Minum Kopi," *Artikel Penelitian*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Diunduh dari: prints.undip.ac.id/38404/1/451_AYU_MARTI_ANI_G2C007012.pdf pada tanggal 29 Oktober 2014
- Poltekkes Kemenkes Semarang Jurusan Gizi. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Jurusan Gizi: Semarang.
- Suiraoaka, I Putu. 2012. *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika. (hal 28-43)
- Uiterwaal, Cuno, et al. 2007. Coffe Intake and Incidence of Hypertension. *Dalam*: Martiani, Ayu. 2012. "Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau dari Kebiasaan Minum Kopi," *Artikel Penelitian*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Diunduh dari: prints.undip.ac.id/38404/1/451_AYU_MARTI_ANI_G2C007012.pdf pada tanggal 29 Oktober 2014

