

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Riwayat Hipertensi

Fika Sari¹, Reni Zulfitri², Nopriadi³

Universitas Riau¹, Universitas Riau², Universitas Riau³

Email: fikaasari2000@gmail.com

DOI: 10.33369/jvk.v5i2.24114

Abstract

Breast care aims to improve blood circulation and prevent blockage of the milk ducts so that breast milk is released. One of the breast treatments that can increase milk production is to do lactation massage, the types of lactation massage include oketani massage and oxytocin massage. In 1991, a midwife from Japan named Sotomi Oketani created a massage technique to overcome breastfeeding problems called oketani massage. Oxytocin massage itself is a massage along the spine which is one solution to overcome the non-smooth milk production. This study aims to determine the relationship between coffee consumption habits and blood pressure in the elderly with hypertension. This study uses a descriptive correlation research design with a cross-sectional approach, obtained a sample using purposive sampling technique of 96 people. The measuring instrument uses a coffee consumption habit questionnaire and a blood pressure check sheet. The majority of respondents aged 60-69 years as many as 82 people (85.4%) are in the elderly category. Gender is more male respondents, namely 61 respondents (63.5%). The most coffee consumption in the bad category ≥ 250 with the number of respondents being 49 respondents (51,4). The average blood pressure was 140/90 mmHg, namely 74 respondents (77.1). The results of statistical tests using the Chi-square test obtained p-value = 0.000 (< 0.05) H_0 are rejected, meaning that there is a significant relationship between coffee consumption habits and blood pressure in the elderly with a history of hypertension. There is a relationship between coffee consumption habits and blood pressure in the elderly with a history of hypertension. Future researchers are expected to be able to develop research with experimental methods to overcome the problem of hypertension in the elderly.

Keywords : Coffee Consumption Habits, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan dalam kehidupan manusia, dimana semua orang akan mengalami proses menjadi tua dengan penurunan sistem tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis (Kemenkes RI, 2016). Dikatakan lansia apabila seseorang yang usianya telah mencapai 60 tahun keatas, pada fase ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan (Notoatmodjo, 2014). World Health Organization menyatakan pada kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Tahun 2020 jumlah lansia mencapai 28,8 juta (11,34%) dari total populasi. Sedangkan jumlah usia lanjut (lansia) di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2017 dengan jumlah 23,4 juta lansia atau 8,97% (Badan Pusat Statistik, 2018). Angka prevalensi pada penduduk Riau

dengan lanjut usia berjumlah 436.865 jiwa, sementara didapat data di Kota Pekanbaru Jumlah lansia mencapai 73.106 jiwa tahun 2021 dengan jumlah terbanyak di Puskesmas Payung sekaki dan terbanyak ke 6 Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru (Dinas Kesehatan Pekanbaru, 2021). Meningkatnya populasi lansia akan diikuti dengan timbulnya masalah kesehatan. Seiring bertambahnya umur pada usia lanjut kondisi fisiologis mulai mengalami penurunan akibat proses degeneratif (Penuaan). Hal ini mengakibatkan penyakit tidak menular pada usia ini terjadi (Kemenkes RI, 2013). Masalah kesehatan khususnya penyakit degeneratif pada lansia yang paling sering kali terjadi adalah hipertensi 63,5% dari total penyakit degeneratif lansia lainnya (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang umumnya terjadi pada lansia. Hipertensi atau dikenal juga tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor resiko penyebab kematian utama di dunia termasuk Indonesia. Penyakit hipertensi ini merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya cenderung mengalami peningkatan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg.

World Health Organization (WHO, 2019) dalam (Kemenkes RI, 2019) menunjukkan data prevalensi hipertensi di seluruh dunia sebesar 22% dari total penduduk dunia. Sedangkan Asia Tenggara menempati posisi ke-3 tertinggi jumlah prevalensi hipertensi sebesar 25% dari total penduduk. Berdasarkan laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) ditemukan bahwa Indonesia dengan penderita hipertensi lansia usia pada umur 55-64 dengan persentase 55,2%, umur 65-74 tahun dengan persentase 63,2% dan pada umur 75 tahun keatas dengan persentase 69,5%. Sedangkan data dari Riskesdas Riau pada tahun 2018, menunjukkan penderita hipertensi lansia tertinggi pada rentang usia 65-74 tahun dengan persentase 42,44%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru sendiri pada tahun 2020 Hipertensi memiliki kedudukan penyakit terbanyak nomor dua dengan jumlah penderita 19.503, salah satunya yaitu Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru dengan jumlah penderita 3.303 jiwa tahun 2020 dan pada tahun 2021 dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 2.328 jiwa (Dinas Kesehatan Pekanbaru, 2021).

Faktor penyebab hipertensi sendiri seperti genetik, ras, stres, usia, jenis kelamin, alkohol, merokok dan gaya hidup. Gaya hidup tidak sehat misalnya kebiasaan masyarakat terutama lansia yaitu kebiasaan konsumsi kopi berkafein. Kopi merupakan salah satu minuman yang digemari masyarakat berbagai negara termasuk Indonesia dengan rata-rata pengonsumsi pada masyarakat lansia. Statistik data perdagangan kopi pada Januari 2019 menurut International Coffee Organization (ICO, 2019) survey periode 2017/2017 dan periode 2017/2018 di Indonesia mengalami peningkatan konsumsi kopi dari 4,6 juta menjadi 4,7 juta kemasan 60 kg, negara ini berada di urutan ke enam terbanyak setelah Rusia. Berdasarkan data Kementerian Perindustrian Republik Indonesia (2016) jumlah konsumsi kopi nasional masyarakat Indonesia tahun 2014/2016 mengalami peningkatan dengan kisaran dari 302 sampai 309 ton pada tahun 2020. Kopi telah menjadi fokus perhatian utama karena tingkat konsumsinya yang telah mengglobal dan dampaknya terhadap kesehatan terutama pada usia >60 yang rutin mengonsumsi kopi (Grosso et al., 2017). Mengonsumsi kopi dianggap memiliki efek merugikan bagi kesehatan tubuh, hal ini disebabkan oleh adanya komponen senyawa kimia yaitu kafein yang berkontribusi mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi (Grosso et al., 2014). Senyawa ini disebut juga sebagai stimulan sedang karena dapat menimbulkan efek kecanduan pada orang yang

mengkonsumsinya meski tidak seperti psikotropika. Kinerja kafein dalam mempengaruhi peningkatan tekanan darah yaitu dengan mengikat reseptor adenosine kemudian mengaktivasi sistem saraf simpatik. Hal ini akan berdampak pada vasokonstriksi pembuluh darah dan meningkatkan resistensi perifer yang menyebabkan tekanan darah naik, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi yaitu, kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak dan dapat juga menyebabkan stroke (Martiani, 2014). Berdasarkan penelitian Warni (2020) menyatakan bahwa adanya hubungan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Mullo (2019) mengkonsumsi kopi tidak terbukti memiliki hubungan terhadap peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Data riset yang didapat angka prevalensi Wilayah Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru memasuki 5 besar penderita Hipertensi usia lanjut yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi, seperti studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 29 Januari 2022, dari 5 orang responden didapat 3 responden lansia hipertensi memiliki kebiasaan konsumsi kopi secara rutin. Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai ilmiah bagi tenaga keperawatan sebagai peningkatan ilmu pengetahuan.

METODE

Instrumen pengumpulan data kebiasaan mengkonsumsi kopi pada penelitian ini berbentuk kuesioner yang diambil dari peneliti sebelumnya oleh Febriandra Kadita (2017) yang telah diuji validitas dan reliabilitas sebanyak 32 responden di GB Cafe, Semarang. Dalam kuesioner ini menentukan jumlah konsumsi kopi dalam sehari-hari. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Kecamatan Marpoyan Damai yang diawali dari pembuatan draft proposal penelitian sampai dengan seminar hasil yang dimulai dari Maret 2022 sampai dengan bulan Agustus 2022. Jenis penelitian yang dipakai yakni kuantitatif dengan memakai desain penelitian deskriptif korelasi dan metode pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia riwayat hipertensi yang terdata di Puskesmas baik yang melakukan kunjungan untuk mendapatkan pelayanan kesehatan atau tidak datang ke Puskesmas sama sekali Populasi yang diambil yaitu masyarakat lansia riwayat hipertensi pada data tahun 2021 Wilayah Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru yaitu sebanyak 2.328 orang lansia. Teknik pengambilan sampelnya memakai teknik Slovin dengan 96 responden. Kriteria inklusi untuk sampel penelitian ini adalah lansia bersedia menjadi responden dan berusia 60 tahun keatas yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan memiliki riwayat hipertensi. Kuesioner dalam penelitian ini diambil dari peneliti sebelumnya oleh penulis dari skripsi Febriandra Kadita (2017) yang telah diuji validitas dan reliabilitas sebanyak 32 responden di GB Cafe, Semarang. Dalam kuesioner ini menentukan jumlah konsumsi kopi dalam sehari-hari. Analisa data dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Analisis univariat akan mendeskripsikan karakteristik responden yaitu usia dan jenis kelamin, kebiasaan

mengonsumsi kopi dan tekanan darah. Sedangkan analisis bivariante digunakan untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1: Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada lansia riwayat hipertensi

No	Usia	F	%
1	60-69 tahun (lanjut usia)	82	85,4
2	>70 tahun (lansia resiko tinggi)	14	14,5
Total		96	100
No	Jenis Kelamin	F	%
1	Laki-laki	61	63,5
2	Perempuan	35	36,5
Total		96	100

Berdasarkan hasil tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa distribusi usia responden menunjukkan responden berusia 60-69 tahun sebanyak 82 orang (85,4%), dan responden berusia >70 tahun sebanyak 14 orang (14,5%). Sedangkan distribusi jenis kelamin responden menunjukkan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 61 orang (63,5%), dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (36,5%).

Tabel 2: Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan mengonsumsi kopi pada lansia riwayat hipertensi

No	Konsumsi Kopi	F	%
1	Baik <250 ml /hari	45 ml	6,2
		90 ml	3,1
		100 ml	19,8
		200 ml	12,5
		220 ml	7,3
Kategori baik		47	48,9
2	Buruk \geq 250 ml /hari	270 ml	16,7
		300 ml	10,4
		400 ml	19,8
		440 ml	4,2
		Kategori buruk	
Total hasil		96	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa distribusi kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan kategori baik yaitu 47 orang (48,9), dan didapat konsumsi kopi dalam kategori buruk sebanyak 49 orang (51,4).

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Pada Lansia Riwayat Hipertensi

No	Tekanan Darah	F	%
1	Terkontrol <140/90 mmHg	22	22,9
2	Tidak Terkontrol \geq 140/90 mmHg	74	77,1
Total		96	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa distribusi tekanan darah pada responden menunjukkan hampir seluruhnya tidak terkontrol yaitu \geq 140/90 mmHg sebanyak 74 orang (77,1%).

Analisis Bivariat

Tabel 4: Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi

Kebiasaan mengkonsumsi kopi		Tekanan darah				Total		P- Value
		Terkontrol \leq 140/90 mmHg		Tidak terkontrol $>$ 140/90 mmHg		N	%	
		F	%	F	%			
Baik <250 ml	45 ml	1	1,0	5	5,2	6	6,2	0.000
	90 ml	1	1,0	2	2,1	3	3,1	
	100 ml	6	6,2	13	13,5	19	19,8	
	200 ml	3	3,1	9	9,4	12	12,5	
	220 ml	3	3,1	4	4,2	7	7,3	
Kategori baik		14	14,4	33	34,4	47	48,9	
Buruk \geq 250 ml	270 ml	1	1,0	15	15,6	16	16,7	
	300 ml	0	0	10	10,4	10	10,4	
	400 ml	5	5,2	14	14,6	19	19,8	
	440 ml	2	2,1	2	2,1	4	4,2	
	Kategori buruk		8	8,3	41	42,7	49	51,1
Total		22	22,7	74	77,1	96	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa lansia yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi kategori baik <250 ml tiap harinya yaitu sebanyak 47 orang, 14 orang tekanan darah terkontrol dan 33 orang lainnya tidak terkontrol. Lansia yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi kategori buruk ≥ 250 ml tiap harinya yaitu 49 orang, 8 orang memiliki tekanan darah terkontrol dan 41 orang lainnya memiliki tekanan darah tidak terkontrol. Hasil analisis menggunakan uji Chi-square didapatkan p-value = 0,000 ($< 0,05$) H_0 ditolak, artinya ada hubungan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Usia

Penelitian yang telah dilakukan terhadap 96 responden di Wilayah Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru, didapatkan usia responden menunjukkan berusia 60-69 tahun sebanyak 82 orang (85,4%), dan responden berusia > 70 tahun sebanyak 14 orang (14,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitiannya Mullo dkk (2019), menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak yang ada di puskesmas Paniki bawah adalah 56-65 tahun yaitu 32 responden atau 43,8%. Untuk umur responden yang paling sedikit adalah 36-45 tahun yaitu 5 responden atau 6,8%. Faktor usia juga dapat mempengaruhi tekanan darah, resiko terkena hipertensi pada saat memasuki masa pra lansia dengan bertambahnya usia, resiko menjadi lebih besar sehingga prevalensi kejadian hipertensi di kalangan usia lanjut cukup tinggi sekitar 40% dengan kematian lebih banyak terjadi pada usia diatas 65 tahun (Wahyuni, 2013).

Tingginya hipertensi seiring dengan bertambahnya usia disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, yang menyebabkan penyempitan lumen dan kekakuan dinding pembuluh darah dan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik (Bistara & Kartini, 2018).

Berdasarkan fakta dan teori diatas, peneliti beranggapan bahwa selain faktor makanan dan minuman seperti kebiasaan mengkonsumsi kopi, usia juga dapat mempengaruhi terhadap peningkatan tekanan darah. Usia pra lansia lebih sering mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan dengan seseorang dengan usia muda dan dewasa karena pada usia tersebut masih condong memiliki aktivitas yang baik dari pada lansia dengan penurunan kualitas hidup

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 61 orang (63,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitiannya Bistara & Kartini (2018), menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 35 responden (87,5%). Jenis kelamin juga berpengaruh pada kebiasaan minum kopi, rata-rata responden yang memiliki kebiasaan minum kopi mayoritas berjenis kelamin laki-laki (Ningrat, 2012). Faktor faktor yang mempengaruhi hipertensi diantaranya adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress dan penggunaan estrogen. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor risiko yang tidak

dapat diubah. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah yang tidak dapat diubah. Penelitian yang dilakukan oleh Everett dan Zajacova (2015), menunjukkan bahwa laki laki memiliki tingkat hipertensi yang lebih tinggi daripada wanita namun memiliki tingkat kewaspadaan yang lebih rendah terhadap penyakit hipertensi daripada wanita.

Berdasarkan fakta dan teori diatas, peneliti beranggapan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih cenderung mengalami peningkatan tekanan darah yang berdampak pada masalah hipertensi karena disebabkan laki-laki memiliki pola hidup yang kurang sehat dari pada perempuan seperti kebiasaan merokok dan mengkonsumsi kopi dapat menjadi faktor penyebab meningkatnya tekanan darah

Tekanan Darah Pada Lansia Riwayat Hipertensi

Hasil penelitian didapatkan bahwa tekanan darah lansia riwayat hipertensi menunjukkan tidak terkontrol yaitu $\geq 140/90$ mmHg sebanyak 74 orang (77,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitiannya Mullo (2018), menunjukkan tekanan darah terbanyak pada responden adalah hipertensi tidak terkontrol yaitu 44 responden atau 60,3%. Untuk tekanan darah responden yang paling sedikit adalah Tidak hipertensi yaitu 29 responden atau 39,7 %. Tekanan darah merupakan tekanan yang dihasilkan pada saat darah mengeluarkan tenaga untuk melawan dinding pembuluh darah arteri. Terdapat dua jenis tekanan darah, yaitu tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan yang dihasilkan pada saat ventrikel jantung berkontraksi, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan yang dihasilkan pada saat jantung dalam kondisi relaksasi (Hezkia et al., n.d.). Tekanan darah tinggi atau hipertensi seringkali bersifat idiopatik atau tidak diketahui penyebabnya, akan tetapi hipertensi dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis, sistem renin angiotensin dan peningkatan Na dan Ca intraseluler. Faktor resiko terjadinya hipertensi adalah merokok, kafein, dan polisitemia (Nurarif & Kusuma, 2016). Hipertensi dipengaruhi oleh obesitas, asupan garam, stres, dan genetik (Triyanto, 2014).

Berdasarkan fakta dan teori diatas, peneliti menyebutkan tekanan darah yang terjadi pada responden berbeda-beda tingkatannya karena banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah diantaranya adalah genetik, obesitas, asupan garam, gaya hidup, dan konsumsi alkohol & kafein atau konsumsi kopi

Analisis Bivariat

Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi

Penelitian menunjukkan hasil bahwa lansia yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi kategori baik < 250 ml tiap harinya yaitu sebanyak 47 orang, 14 orang tekanan darah terkontrol dan 33 orang lainnya tidak terkontrol. Lansia yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi kategori buruk ≥ 250 ml atau mengandung ≥ 80 mg kafein yang dikonsumsi lansia dengan riwayat hipertensi didapat 41 responden dengan tekanan darah tidak terkontrol, maka hal ini menyebabkan tekanan darah lansia riwayat hipertensi sulit teratasi yang membuat risiko hipertensi akan kambuh lagi. Hasil analisis menggunakan uji Chi-square didapatkan p-value = 0,000 ($< 0,05$) H_0 ditolak, artinya ada hubungan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada

lansia riwayat hipertensi. Kopi menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi karena kopi mengandung kafein yang meningkatkan debar jantung dan naiknya tekanan darah. Pemberian kafein 150 mg atau 2-3 cangkir kopi akan meningkatkan tekanan darah 5-15 mmHg dalam waktu 15-30 menit. Peningkatan tekanan darah ini bertahan sampai 2 hingga 5 jam, diduga kafein mempunyai efek langsung pada medula adrenal untuk mengeluarkan epinefrin. 1 cangkir kopi terdiri dari 2 sendok teh. Kebiasaan minum kopi menyebabkan curah jantung meningkat dan terjadi peningkatan sistole yang lebih besar dari tekanan diastole (Elvivin, 2015). Seseorang yang tidak terbiasa mengkonsumsi kafein lebih sering mengalami peningkatan denyut jantung dan kenaikan tekanan darah saat mengkonsumsi kafein (Wibowo, 2014). Konsumsi kopi meningkatkan keasaman usus sehingga menghambat penyerapan elektrolit pengatur tekanan darah. Kafein dalam kopi menyebabkan seseorang dipaksa terjaga melawan irama sirkadian yang dapat memicu stres. Stres merupakan kondisi yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Lingga, 2012).

Berdasarkan fakta dan teori diatas, hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan artinya kebiasaan mengkonsumsi kopi terbukti menjadi faktor penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah utama pada lansia, selain karena konsumsi kopi faktor usia juga mempengaruhi terhadap kejadian tekanan darah meningkat. Maka sebaiknya bagi lansia untuk mengurangi kebiasaan mengkonsumsi kopi agar tidak terjadi peningkatan pada tekanan darahnya sehingga hidupnya lebih berkualitas dengan hidup yang sehat tanpa hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan setelah penelitian dilakukan tentang hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi, diketahui bahwa responden mayoritas berusia 60-69 tahun sebanyak 82 orang (85,4%) yang masuk kategori lanjut usia. Jenis kelamin lebih banyak responden laki-laki yaitu 61 responden (63,5%). Konsumsi kopi terbanyak dengan kategori buruk ≥ 250 ml dengan jumlah responden yaitu 49 responden (51,4). Tekanan darah rata-rata $\geq 140/90$ mmHg yaitu 74 responden (77,1). Uji statistik menggunakan uji Chi-Square setelah dilakukan analisis dengan SPSS didapatkan P-value 0,000 ($< 0,05$) H_0 ditolak, artinya ada hubungan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi.

B. Saran

Bagi perkembangan ilmu keperawatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan acuan bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik tentang hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi. Bagi puskesmas, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru untuk dapat meningkatkan pelayanan yang diberikan kepada lansia. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menjadi informasi untuk masyarakat terkhusus lansia pentingnya mengendalikan kebiasaan mengkonsumsi kopi pada lansia riwayat hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi penelitian yang ingin melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia pada 2018. Jakarta.
- Bintara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional* Vol. 3 No. 1.
- Dinas Kesehatan Pekanbaru. (2021). Laporan Bulanan Jumlah Lansia di Pekanbaru. Diakses pada 16 Desember 2021
- Elivivin, L.H., & Ibrahim, K. (2015). Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Mengonsumsi Garam, Alkohol, Kebiasaan Merokok dan Minum Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi pada Nelayan Suku Bajo Di Pulau Tasiwi Kabupaten Muna Barat Tahun 2015. <https://media.neliti.com/media/publications/185583-ID-analisis-faktor-risiko-kebiasaan-mengkon.pdf>
- Everett, B., & Zajacova, A. (2015). Gender Differences in Hypertension and Hypertension Awareness Among Young Adults. *6*(1), 1-7
- Godos, J., Pluchinotta, F. R., Marventano, S., Buscemi, S., Li Volti, G., Galvano, F., & Grosso, G. (2014). Coffee components and cardiovascular risk: beneficial and detrimental effects. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, *65*(8), 925–936.
- Grosso, G., Micek, A., Godos, J., Pajak, A., Sciacca, S., Bes-Rastrollo, M., Galvano, F., & Martinez-Gonzalez, M. A. (2017). Long-term coffee consumption is associated with decreased incidence of new-onset hypertension: A dose–response meta-analysis. *Nutrients*, *9*(8), 890.
- Kadita, F. (2017). Hubungan konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. Skripsi. Jurusan ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Kemkes RI. (2013). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia. Buletin Jendela: Jakarta
- Kemkes RI (2016). Situasi Lanjut Usia (Lansia di Indonesia). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659.
- Kementerian Perindustrian Republik Indonesia. (2016). Peningkatan Konsumsi Kopi Nasional Masyarakat Indonesia. Buletin Jendela: Jakarta
- Lingga, L. (2012). Bebas Hipertensi Tanpa Obat. Agromedia Pustaka
- Martiani, A., & Lelyana, R. (2014). Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau Dari Kebiasaan Minum Kopi (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran pada Bulan Januari-Februari 2012). *Journal of Nutrition College*, *1*(1), 78–85.
- Mullo, O. E., Langi, F. L. F. G., & Asrifuddin, A. (2/019). Hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paniki Bawah Kota Manado. *Kesmas*, *7*(5).
- Ningrat, R. N., & Budi, S. (2012). Pemilihan Diet Nutrien Bagi Penderita Hipertensi Menggunakan Metode Klasifikasi Decision Tree. ITS
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku kesehatan. Rhineka Cipta.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC. Medication.
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI Tahun 2018. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.

Graha Ilmu.

- Wahyuni., & Eksanoto. D. (2013). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelainan dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*. 1 (1), 79-85
- Warni, H., Sari, N. N., & Agata, A. (2020). Perilaku Konsumsi Kopi dengan Resiko Terjadinya Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1).
- WHO. (2019). Infodatin Hipertensi Si Pembunuh Senyap. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>