



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig07410>

HUBUNGAN POLA KONSUMSI LEMAK DAN KEBIASAAN MINUM KOPI DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN PEGUYANGAN KECAMATAN DENPASAR UTARA

Wulan Tri Utami^{1k}, I Made Rodja Suantara², A.A Gede Raka Kayanaya²

¹Alumni Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

²Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

Email Penulis Korespondensi (^k): wulan.utami32@yahoo.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure can be caused by various factors such as sex age stress, patterns of consumption of excess fat, and offspring. This research was conducted in May to 2018, proportional random sampling technique was used to find out 50 samples of people. There are 50% who have hypertension and 50% are categorized as not hypertension. The results of the study were 66% of the age range of 60-69 years and 34% of those under 70 years of age, 42% of whom were male and 58% were female. Based on fat consumption patterns, all samples consumed both saturated and unsaturated fats and the amount of fat consumed was 40% sufficient and 60% less based on the frequency of consumption of food fat sources 28% often and 72% rarely. Based on drinking habits, coffee is 80% very frequent and 20% rarely consume coffee. There is a relationship between fat consumption patterns and hypertension but there is no relationship between coffee drinking habits and hypertension. Prevention of hypertension can be done by limiting consumption of fats, especially saturated fats.

Keywords: *Fat Consumption Patterns, Coffee Drinking Habits, Hypertension, Elderly*

PENDAHULUAN

Dampak keberhasilan pembangunan di Indonesia dalam bidang kesehatan yaitu terjadi transisi epidemiologi seperti penurunan angka kelahiran, angka kesakitan dan angka kematian. Peningkatan usia harapan hidup dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah penduduk usia lanjut ≥ 60 tahun. Usia harapan hidup (UHH) di Indonesia diperkirakan pada tahun 2010-2015 yaitu 72.5-75 tahun dengan kriteria pada perempuan 74 tahun dan pada laki-laki 71 tahun ⁽¹⁾.

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, seiring dengan pertambahan usia, metabolisme dan fungsi organ-organ tubuh semakin berkurang. Meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olah raga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan. Berbagai penyakit yang berhubungan dengan penurunan fungsi organ tersebut sering disebut dengan penyakit degenerative, salah satu penyakit degeneratif yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi ⁽²⁾.

Populasi lansia berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2010 diperkirakan 24 juta jiwa, tahun 2013 7.69 %, tahun 2015 8,1% dari total populasi menurut data *World Population Prospects* 2013 dengan jumlah penduduk 242 juta jiwa. Pada tahun 2015 proporsi penduduk usia 60 tahun keatas sebesar 21.685.400 jiwa, dan diperkirakan pada tahun

2025 menjadi 36 juta jiwa. Jumlah penduduk lansia di Provinsi Bali pada tahun 2015 yaitu 4.618.990 jiwa (10.3%)⁽³⁾.

Faktor penyebab hipertensi adalah asupan zat gizi. Hal ini dikarenakan makanan mempunyai peranan yang berarti dalam meningkatkan tekanan darah. seperti konsumsi natrium yang berlebihan, karbohidrat, protein dan lemak. kebiasaan minum kopi juga sangat berpengaruh dengan naiknya tekanan darah. Konsumsi tinggi lemak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Konsumsi lemak yang dianjurkan untuk penderita hipertensi seharusnya 27% dari total energi dan <6% adalah jenis lemak jenuh⁽⁴⁾.

Kopi disebut sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi. Namun kandungan utama kopi yaitu kafein yang merupakan senyawa berbentuk kristal berwarna putih dan berasa pahit merupakan zat paling populer yang digunakan sebagai perangsang psikoaktif. Konsumsi kafein yang terlalu banyak akan membuat jantung berdegup lebih cepat dan tekanan darah meningkat. Kafein bukan termasuk zat gizi, tetapi secara nyata menyebabkan naiknya tekanan darah dalam waktu singkat untuk kemudian kembali normal⁽⁵⁾.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi lemak dan kebiasaan minum kopi dengan hipertensi pada lansia di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi yang benar dan di jadikan sebagai referensi untuk menambah pemahaman masyarakat tentang hubungan pola konsumsi lemak dan kebiasaan minum kopi dengan hipertensi pada lansia.

METODE

Jenis penelitian ini termasuk penelitian observasional dengan rancangan Cross Sectional. Penelitian dilakukan di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara penelitian dilakukan pada bulan mei sampai dengan juli 2018. Sampel dalam penelitian ini adalah populasi seluruh lanjut usia yang tercatat di posyandu Lansia Kelurahan Peguyangan yang berumur ≥ 60 tahun dan bertempat tinggal atau berdomisili di Kelurahan Peguyangan yang berjumlah 50 sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi dengan instrument penelitian yaitu kuisioner. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian untuk mendapatkan gambaran distribusi dan frekuensi dari masing-masing variabel. Analisa bivariat menggunakan uji statistik *chi-square*, uji signifikan menggunakan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$ dengan taraf signifikan 95%.

HASIL

Karakteristik sampel

Berdasarkan hasil penelitian menurut umur pada 50 sampel, didapatkan hasil bahwa umur rata-rata sampel adalah 69 tahun dan $SD \pm 7,0$ dimana umur tertinggi adalah 88 tahun dan umur terendah adalah 60 tahun dan sebanyak 33 sampel (66.0%) umur 60-69 tahun, dan sebanyak 17 sampel (34,0%) umur >70 tahun. Berdasarkan hasil penelitian pada 50 sampel dapat diketahui bahwa sebanyak 21 sampel (42.0%) adalah laki-laki, dan sebanyak 29 menurut jenis kelamin sampel(58.0%) adalah perempuan dengan rasio perbandingan 1 : 1 yang artinya jumlah sampel laki-laki dan perempuan hampir sama. Ditinjau dari riwayat hipertensi dari 50 sampel diketahui sebanyak 18 sampel (36.0%) yang memiliki riwayat hipertensi dan sebanyak 32 sampel (64.0%) yang tidak memiliki riwayat hipertensi.

Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian dari 25 sampel (100%) pada kelompok yang memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) ditemukan sebanyak 24 sampel (96,0%) lansia yang mengonsumsi lemak jenuh, dan pada kelompok yang tidak hipertensi yaitu 5 sampel (20,0%) mengonsumsi lemak jenuh.

Sedangkan pada jenis lemak tak jenuh terdapat 1 sampel (4,0%) yang hipertensi dan 20 sampel (80,0%) mengonsumsi lemak tak jenuh yang tidak hipertensi.

Tabel 1. Sebaran Sampel Menurut Jenis Lemak Yang Dikonsumsi Dengan Hipertensi

| Variabel | Tekanan Darah | | | | Total | |
|------------------------|---------------|--------------|------------------|--------------|-----------|--------------|
| | Hipertensi | | Tidak Hipertensi | | f | % |
| | f | % | f | % | | |
| Jenis Lemak | | | | | | |
| Lemak Jenuh | 24 | 96,0 | 5 | 20,0 | 29 | 58,0 |
| Lemak Tak Jenuh | 1 | 4,0 | 20 | 80,0 | 21 | 42,0 |
| Jumlah Lemak | | | | | | |
| Lebih | 14 | 56,0 | 11 | 44,0 | 25 | 50,0 |
| Baik | 8 | 32,0 | 7 | 28,0 | 15 | 30,0 |
| Kurang | 3 | 12,0 | 7 | 28,0 | 10 | 20,0 |
| Frekuensi Lemak | | | | | | |
| Sering | 12 | 48,0 | 2 | 8,0 | 14 | 28,0 |
| Jarang | 13 | 52,0 | 23 | 92,0 | 36 | 72,0 |
| Total | 25 | 100,0 | 25 | 100,0 | 50 | 100,0 |

Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan antara jenis lemak dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian dari 25 sampel (100%) pada kelompok yang memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) ditemukan sebanyak 14 sampel (56,0%) lansia yang lebih dalam mengonsumsi lemak, dan pada kelompok yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 11 sampel (44,0%) mengonsumsi lemak lebih. Sedangkan pada jumlah lemak baik terdapat 8 sampel (32,0%) yang hipertensi dan 7 sampel (28,0%) mengonsumsi lemak baik dan terdapat 3 sampel (12,0%) yang hipertensi kurang dalam mengonsumsi lemak dan 7 sampel (28,0%) yang kurang mengonsumsi lemak yang tidak hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,063$ ($p > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menandakan bahwa tidak terdapat hubungan antara jumlah lemak yang dikonsumsi dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian dari 25 sampel (100%) pada kelompok yang memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) ditemukan sebanyak 12 sampel (48,0%) lansia yang termasuk dalam kategori sering mengonsumsi lemak, dan pada kelompok yang tidak hipertensi yaitu 2 sampel (8,0%) yang termasuk dalam kategori sering mengonsumsi lemak. Sedangkan pada kategori jarang terdapat 13 sampel (52,0%) yang hipertensi dan 23 sampel (80,0%) jarang mengonsumsi lemak tak jenuh yang tidak hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi lemak dengan hipertensi.

Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian dari 25 sampel (100%) pada kelompok yang memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) ditemukan sebanyak 6 sampel (24,0%) lansia yang termasuk dalam kategori sangat sering dalam kebiasaan minum kopi, dan pada kelompok yang tidak hipertensi yaitu 4 sampel (16,0%) yang termasuk dalam kategori sangat sering dalam kebiasaan minum kopi. Sedangkan pada kategori jarang terdapat 19 sampel (76,0%) yang hipertensi dan 21 sampel (84,0%) jarang dalam kebiasaan minum kopi yang tidak hipertensi.

Tabel 2. Sebaran Sampel Menurut Kebiasaan Minum Kopi Dengan Hipertensi

| Kebiasaan Minum Kopi | Tekanan Darah | | | | Total | |
|----------------------|---------------|-------|------------------|-------|-------|-------|
| | Hipertensi | | Tidak Hipertensi | | f | % |
| | f | % | f | % | | |
| Sangat Sering | 6 | 24,0 | 4 | 16,0 | 10 | 20,0 |
| Jarang | 19 | 76,0 | 21 | 84,0 | 40 | 80 |
| Total | 25 | 100,0 | 25 | 100,0 | 50 | 100,0 |

Berdasarkan hasil analisis dengan uji statistik Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,480$ ($p > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menandakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup serius, bahkan sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Maka untuk menanggulangi hal tersebut harus dilakukan pembatasan terhadap pola konsumsi terutama lemak.

Pada penelitian ini pengukuran tekanan darah dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan sphygmomanometer, pengukuran dilakukan 1 kali dengan interval waktu ± 5 menit. Berdasarkan hasil pengukuran didapatkan data bahwa sebanyak 25 sampel (50.0%) sampel tergolong hipertensi dan 25 sampel (50,0%) yang tergolong tidak hipertensi. Dibandingkan dengan data riwayat hipertensi di ketahui bahwa sampel yang mempunyai riwayat hipertensi adalah sebanyak 21 sampel (42.0%) sedangkan yang tidak mempunyai riwayat hipertensi sebanyak 29 sampel (58.0%).

Pola konsumsi lemak pada usia lanjut bila dilihat dari jenisnya 100.0% mengonsumsi kedua jenis lemak yaitu lemak jenuh dan lemak tak jenuh. Jenis kolesterol dibedakan menjadi *Low Density Lipoprotein* (LDL) atau lemak jenuh dan *High Density Lipoprotein* (HDL) atau lemak tak jenuh. LDL sering disebut sebagai lemak jahat, karena tingginya kadar LDL akan berpotensi menumpuk atau menempel pada dinding pembuluh nadi coroner yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh dan penyumbatan aliran darah atau aterosklerosis⁽⁶⁾.

Berdasarkan jenis lemak yang dikonsumsi sampel ternyata semua sampel yang berjumlah 50 (100.0%) mengonsumsi sumber bahan makanan dari sumber lemak jenuh dan lemak tak jenuh dan tidak ada sampel yang hanya mengonsumsi bahan makanan lemak jenuh saja maupun lemak tak jenuh saja atau Vegetarian. Berdasarkan hasil analisis data dari 25 sampel (100%) terdapat 24 sampel (96.0%) sampel yang mengonsumsi lemak jenuh yang tergolong hipertensi dan 5 sampel (20.0%) yang tergolong tidak hipertensi.

Mengurangi konsumsi lemak yang berlebihan dan melakukan pola makan yang sehat adalah salah satu cara untuk mencegah hipertensi. Prinsip utama dalam melakukan pola makan sehat adalah gizi seimbang, dimana mengonsumsi beragam makanan, rajin beraktifitas dan mengurangi konsumsi gula, garam dan minyak dan juga perbanyak minum air putih. Pola makan sehat bertujuan untuk menurunkan dan mempertahankan berat badan ideal, sehingga dianjurkan untuk menyeimbangkan asupan kalori dengan kebutuhan energi total dengan membatasi konsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi atau makanan yang kandungan gula dan lemaknya tinggi (Sutanto. 2009). Berdasarkan hasil analisis data, kelompok yang memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) ditemukan sebanyak 14 sampel (56.0%) lansia yang lebih dalam mengonsumsi lemak, dan pada kelompok yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 11 sampel (44.0%) mengonsumsi lebih . Sedangkan pada jumlah lemak baik terdapat 8 sampel (32.0%) yang hipertensi dan 7 sampel (28,0%) mengonsumsi lemak baik tidak hipertensi dan juga terdapat 3 sampel (12.0%) yang hipertensi kurang dalam mengonsumsi lemak dan

7 sampel (28.0%) yang kurang mengonsumsi lemak yang tidak hipertensi.. Hasil analisa data yang diperoleh melalui uji statistik *chi-square* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara jumlah lemak yang dikonsumsi dengan hipertensi.

Ditinjau dari frekuensi konsumsi bahan makanan sumber lemak, sebanyak 12 sampel (48.0%) yang sering mengonsumsi bahan makanan sumber lemak tergolong hipertensi dan sebanyak 2 sampel (8.0%) sering mengonsumsi bahan makanan sumber lemak tergolong tidak hipertensi. Hasil analisa frekuensi mengonsumsi lemak dengan hipertensi dengan menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara frekuensi mengonsumsi lemak dengan hipertensi.

Selain pola konsumsi lemak, analisis hubungan kebiasaan minum kopi diperoleh hasil melalui uji statistik *chi-square* bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan hipertensi ini dikarenakan Kandungan kafein pada kopi berbeda-beda tergantung pada jumlah kopi yang di konsumsi dan sebagian besar jenis kopi yang dikonsumsi sampel adalah kopi bubuk hitam yang tidak bermerek. Takaran kopi juga mempengaruhi tingkat kekentalan kopi sekaligus kandungan kafein yang dikonsumsi. Semakin banyak jumlah kopi yang dikonsumsi semakin tinggi pula kandungan kafeinnya namun pada penelitian ini sampel lebih banyak menggunakan campuran gula di bandingkan dengan kopi bubuk

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 sampel terdapat 50% sampel yang hipertensi dan 50% sampel yang tidak hipertensi, Pola konsumsi lemak lansia bila dilihat dari jenisnya 58% mengonsumsi lemak jenuh dan 42% mengonsumsi lemak tak jenuh , jika dilihat dari jumlah lemak 44% sampel lebih dalam konsumsi lemak baik lemak jenuh maupun lemak tak jenuh , dan jika dilihat dari frekuensi sampel dalam mengonsumsi lemak 28% sampel sering mengonsumsi lemak dalam seminggu, Kebiasaan minum kopi pada lansia yang dikategorikan menjadi 3 yaitu sangat sering, sering, dan jarang, sebanyak 80% sampel sangat sering mengonsumsi kopi dan 20% sampel jarang mengonsumsi kopi, Terdapat hubungan antara pola konsumsi lemak dari jenis lemak dan frekuensi lemak, tetapi tidak terdapat hubungan antara jumlah lemak dengan hipertensi, Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan hipertensi.

Perlunya penelitian lebih lanjut mengenai kebiasaan minum kopi terhadap kesehatan khususnya yang berhubungan dengan tekanan darah/hipertensi pada kelompok peminum kopi dengan jumlah sampel yang lebih besar, agar dapat terlihat efek kandungan kafein dalam kopi terhadap tekanan darah. selanjutnya untuk meneruskan penelitian sejenis dengan menggunakan variabel yang lebih spesifik seperti pola minum kopi yang berhubungan dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik, 2013. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta-Indonesia. Badan Pusat Statistik
2. Darmojo RB, Mariono,HH (2004).Geriatri (*Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*).Edisi ke-3.Jakarta: Balai Penerbit FKUI
3. WHO.,2010.TheWorldHealthReport2010. <http://www.who.int./whr/2010/en/index.html>
4. Karyadi, E. (2002). *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, Asam Urat dan Jantung Koroner*. Jakarta: Gramedia
5. Khomsan, A. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Penerbit PT Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta
6. Adib, M., 2009. *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi, Jantung, dan Stroke*. Yogyakarta : Dianloka Printika.