



Hubungan Konsumsi Kopi terhadap Tingkat Hipertensi pada Usia Produktif

The Relationship Between Coffee Consumption and Hypertension Levels in Productive Age Groups

Agatis Rahmatia¹, Istiqomah², Hamudi Prasestiyo³

^{1,2,3}) Prodi Keperawatan, fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

✉ Corresponding author:

agatistea@gmail.com

Abstrak

Hipertensi diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah terus menerus meningkat hingga melebihi batas normal. Hipertensi merupakan produk resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Kopi mengandung kafein yang merupakan senyawa alkaloid yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara. Kafein dapat meningkatkan kontraktilitas jantung, resistensi pembuluh darah perifer, dan aktivitas saraf simpatik. Konsumsi kopi secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dengan tingkat hipertensi pada usia produktif di Padukuhan Karang Tengah Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 52 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner konsumsi kopi dan *Sphynomanometer*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 dan konsumsi kopi berada pada kategori sedang. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi terhadap tingkat hipertensi ($p=0,004$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tidak sehat gaya hidup seseorang, maka besar resiko untuk mengalami hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Konsumsi kopi, Usia produktif, Kafein, Tekanan darah

Abstract

Hypertension is defined as a condition in which blood pressure continuously increases beyond the normal limit. Hypertension is a product of peripheral vascular resistance and cardiac output. Hypertension is defined as persistent blood pressure where systolic blood pressure is above 140 mmHg and diastolic pressure is above 90 mmHg. Coffee contains caffeine, an alkaloid compound that can cause a temporary increase in blood pressure. Caffeine can increase cardiac contractility, peripheral vascular resistance, and sympathetic nerve activity. Excessive coffee consumption can cause a significant increase in blood pressure. This study aims to determine the relationship between coffee consumption and hypertension levels in productive age groups in Karang Tengah Hamlet, Sleman, Yogyakarta. This study used a quantitative method with a descriptive correlation design. This study used a cross-sectional approach. The research sample was 52 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire and a sphynxometer. The results of the data analysis showed that most respondents had stage 1 hypertension and coffee consumption was in the moderate category. Statistical tests showed a significant relationship between coffee consumption and hypertension levels ($p=0.004$). The results of this study indicate that the more unhealthy a person's lifestyle,



the greater their risk of developing hypertension.

Keyword: *hypertension, coffee consumption, productive age, caffeine, blood pressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah terus menerus meningkat hingga melebihi batas normal. Hipertensi merupakan produk resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Erawati *et al.*, 2024). Apabila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (Fazira *et al.*, 2025). *World Health Organization* (WHO) 2021 sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 - 79 tahun hidup dengan hipertensi di seluruh dunia pada tahun 2021. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Tanggu *et al.*, 2024).

Secara global, prevalensi hipertensi di dunia 26.4 % atau sekitar 972 juta orang dan akan terus meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Di tahun 2011 dari 972 juta orang tersebut, terdapat 333 juta penderita hipertensi di negara maju dan sisanya 639 di negara berkembang, termasuk Indonesia. Pada tahun 2022 berdasarkan Laporan Surveilans Terpadu Penyakit Rumah Sakit di Yogyakarta tercatat kasus baru hipertensi 10.118 (ranap) dan 63.350 (rajal). Kabupaten Sleman tercatat sebesar 12.204 per 100.000 penduduk, Tahun 2020 angka prevalensi meningkat, dengan laporan menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling umum di wilayah tersebut, Tahun 2021 tercatat 8.446 kasus rawat inap dan 45.115 kasus rawat jalan terkait hipertensi dengan estimasi keseluruhan penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun mencapai 251.100. Tahun 2022 prevalensi penderita hipertensi menjadi 46.413 kasus, dengan 95,7% dari mereka telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Somantri, 2022).

Salah satu faktor risiko hipertensi adalah konsumsi kopi. Kopi mengandung kafein yang merupakan senyawa alkaloid yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara. Kafein dapat meningkatkan kontraktilitas jantung, resistensi pembuluh darah perifer, dan aktivitas saraf simpatik. Konsumsi kopi secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang signifikan terutama pada individu yang memiliki sensitivitas terhadap kafein (Lestari *et al.*, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi kopi dan tingkat hipertensi pada usia produktif. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang tidak konsisten, di mana sebagian menemukan hubungan signifikan, sementara penelitian lain tidak menunjukkan adanya hubungan. Penelitian Budi Kristanto (2021) di Sukoharjo dengan uji *Pearson Correlation* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dan tingkat hipertensi ($p = 0,058$). Perbedaan hasil penelitian antarwilayah serta tingginya prevalensi hipertensi di Kabupaten Sleman menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini guna mengetahui hubungan konsumsi kopi terhadap tingkat hipertensi pada usia produktif di Padukuhan Karang Tengah Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Rancangan dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan konsumsi kopi dengan tingkat hipertensi pada usia produktif di Padukuhan Karang Tengah Sleman Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini terdapat 52 orang. Penelitian ini menggunakan kuisioner konsumsi kopi dan sphygmomanometer yang telah diuji kalibrasi di lab terpadu Unisa dengan hasil kalibrasi layak pakai. Teknik sampel menggunakan



purposive sampling. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan konsumsi kopi terhadap tingkat hipertensi pada usia produktif di Padukuhan Karang Tengah Sleman Yogyakarta. Penelitian initelah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan No. No.4918/KEP-UNISA/XI/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1.1 Karakteristik Responden Penelitian

Pada penelitian ini didapatkan 52 responden dengan beberapa karakteristik responden yang dapat ditampilkan pada tabel 1.1

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Riwayat Hipertensi

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
20 - 40 (dewasa awal)	4	7,7%
40 - 60 (dewasa madya)	40	76,9%
>60 - <64 (dewasa akhir)	8	15,4%
Total	52	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	51,9%
Perempuan	25	48,1%
Total	52	100%
Riwayat Hipertensi		
Ada	34	65,4%
Tidak	18	34,6%
Total	52	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1.1 hasil menunjukkan mengenai karakteristik usia bahwa sebagian besar responden berada pada dewasa madya 40-60 tahun sebanyak 40 orang (76,9%). Hasil penelitian mengenai karakteristik jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 orang (51,9%). Hasil penelitian mengenai karakteristik riwayat hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi sebanyak 34 orang (65,4%).

Konsumsi Kopi

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi

Konsumsi Kopi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	1	1,9%
Sedang	42	80,8%
Tinggi	9	17,3%
Total	52	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan hasil penelitian sebagian besar responden mengkonsumsi kopi dengan tingkat sedang sebanyak 42 orang (80,8%).

Pada penelitian ini, konsumsi kopi diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori konsumsi sedang, yaitu sebanyak 42 orang (80,8%). Mayoritas responden yang mengonsumsi kopi berada pada kelompok usia dewasa madya (40–60 tahun), yaitu sebanyak 33 responden (63,5%). Tingginya konsumsi kopi pada kelompok usia ini berkaitan dengan tingginya aktivitas dan kebutuhan energi pada usia produktif. Hal ini sejalan dengan penelitian Kristanto, (2021) yang menyatakan bahwa kandungan kafein dalam kopi berperan sebagai stimulan yang dapat meningkatkan kesegaran dan energi tubuh.



Tingkat Hipertensi

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Hipertensi

Tingkat hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi ringan (tingkat 1)	21	40,4%
Hipertensi sedang (tingkat 2)	15	28,8%
Hipertensi berat (tingkat 3)	16	30,8%
Total	52	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan hasil penelitian sebagian besar responden mengalami hipertensi ringan (tingkat 1) sebanyak 21 orang (40,4%).

Pada penelitian ini, tingkat hipertensi diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu tingkat 1 (ringan), tingkat 2 (sedang), dan tingkat 3 (berat). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi tingkat 1 (ringan), yaitu sebanyak 21 orang (40,4%), sejalan dengan penelitian Prihantini yang melaporkan dominasi hipertensi stage I pada populasi dewasa. Faktor gaya hidup, seperti konsumsi garam dan lemak berlebih serta rendahnya aktivitas fisik, berperan dalam terjadinya hipertensi ringan. Namun demikian, proporsi responden dengan hipertensi tingkat 3 (berat) juga cukup tinggi, yaitu 16 orang (30,8%), yang mengindikasikan adanya risiko komplikasi kardiovaskular apabila tidak dikendalikan secara optimal. Hipertensi ringan umumnya merupakan tahap awal yang masih dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup. Selain itu, penelitian Nabila & Ariyanto, (2025) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi juga meningkat pada usia produktif, menegaskan bahwa hipertensi tidak hanya terjadi pada usia lanjut yang dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi makanan tinggi lemak, natrium, stress, obesitas, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik.

Analisis Bivariat

Tabel 1.4 Hasil Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Usia Produktif di Padukuhan Karang Tengah Sleman Yogyakarta

Konsumsi Kopi	Tingkat Hipertensi								P Value
	Tingkat 1		Tingkat 2		Tingkat 3		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Rendah	1	1,9%	0	0%	0	0%	1	1,9%	0,004
Sedang	18	34,6%	15	28,8%	9	17,3%	42	80,8%	
Tinggi	2	3,8%	0	0%	7	13,5%	9	17,3%	
Total	21	40,4%	15	28,8%	16	30,8%	52	100%	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1.4 dari 52 responden, dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami tingkat konsumsi kopi rendah dengan tingkat hipertensi berada pada tingkat 1 (ringan) sebanyak 1 responden (1,9%), responden yang mengalami tingkat konsumsi kopi sedang dengan tingkat hipertensi berada pada tingkat 1 sebanyak 18 (34,6%), 15 responden (28,8%) mengalami hipertensi tingkat 2, 9 responden (17,3%) mengalami hipertensi tingkat 3. Responden yang mengalami tingkat konsumsi kopi tinggi dengan tingkat hipertensi berada pada tingkat 1 sebanyak 2 responden (3,8%), 7 responden (13,5%) mengalami hipertensi tingkat 3.

Berdasarkan hasil Analisa data dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai *significancy* 0,010. Akan tetapi terjadi nilai frekuensi harapan (*expected value*) kurang dari 5 sejumlah 66,7% maka uji dialihkan ke Uji *Fisher Exact Test*. Dari hasil uji *Fisher Exact Test* didapatkan nilai *p value* 0,004. Berdasarkan nilai *p value* $\leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tingkat Hipertensi Pada Usia Produktif di Padukuhan Karang Tengah Sleman Yogyakarta.



Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Safitri (2023) di wilayah kerja Puskesmas Polanharjo Klaten yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi kopi dan kejadian hipertensi ($p \text{ value} \leq 0,05$). Konsumsi kopi yang sering berhubungan dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Temuan ini didukung oleh penelitian Indriani (2023) yang menyatakan bahwa konsumsi kopi berkaitan dengan peningkatan tekanan darah melalui efek kafein yang menstimulasi sistem saraf simpatik, meningkatkan pelepasan adrenalin, menyebabkan vasokonstriksi, serta meningkatkan resistensi perifer, sehingga memicu kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik dalam waktu singkat setelah konsumsi. (Nabila & Ariyanto, 2025).

Hasil penelitian Nurpratiwi *et al.*, (2023) menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan derajat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perumnas 1 Pontianak Barat. Secara fisiologis, paparan kafein jangka panjang dapat menimbulkan toleransi melalui mekanisme regulasi hormonal, humoral, dan hemodinamik tubuh dalam menjaga tekanan darah. Kandungan kalium dalam kopi berperan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menghambat pelepasan renin, meningkatkan ekskresi natrium dan air, serta menurunkan volume plasma, curah jantung, dan resistensi perifer. Selain itu, polifenol dan kalium dalam kopi dapat menyeimbangkan efek stimulatif kafein. Individu yang tidak terbiasa mengonsumsi kopi cenderung memiliki tekanan darah lebih rendah dibandingkan konsumen 1–3 cangkir per hari, sementara pada pria, konsumsi kopi lebih dari 6 cangkir per hari dikaitkan dengan tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan konsumsi 3–6 cangkir per hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Konsumsi kopi pada usia produktif di Padukuhan Karang Tengah Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada tingkat sedang sebanyak 42 orang (80,8%), responden mengonsumsi kopi dengan tingkat tinggi sebanyak 9 orang (17,3%), dan responden tingkat rendah sebanyak 1 orang (1,9%). 2) Hipertensi pada usia produktif di Padukuhan Karang Tengah Sleman Yogyakarta sebagian besar responden mengalami hipertensi tingkat 1 sebanyak 21 orang (40,4%), responden mengalami hipertensi tingkat 3 sebanyak 16 orang (30,8%) dan responden mengalami hipertensi tingkat 2 sebanyak 15 orang (28,8%). 3) Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan tingkat hipertensi pada usia produktif di Padukuhan Karang Tengah Sleman Yogyakarta, dengan nilai $p \text{ value} = 0,004$.

DAFTAR PUSTAKA

- Erawati, M., Sulisno, M., & Susilawati, D. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam Kegiatan Pemeriksaan Indikator Antropometri Sebagai Determinan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa. *Jurnal Proactive*, 3(1), 1–5.
- Fazira, A. T., Aramico, B., & Andria, D. (2025). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Produktif Usia 20-59 Tahun di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(1), 423–430. <https://doi.org/10.54082/jupin.1216>
- Kristanto, B. (2021). Budi Kristanto, Diyono THE RELATIONSHIP OF COFFEE CONSUMING HABITS WITH HYPERTENSION Budi Kristanto, Diyono Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur Hipertensi juga menjadi ancaman kesehatan ma. 9(2).
- Lestari, F., Wirandoko, I. H., & Sanif, M. E. (2020). Pengaruh Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Grade Hipertensi pada Laki-laki Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Larangan Kota Cirebon. *Tunas Med J Ked & Kes*, 6(1), 33–39.
- Nabila, I., & Ariyanto, S. (2025). Hubungan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Indeks Massa



Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Gunungsari Lombok Barat. 13(1), 364–373.

Nurpratiwi, N., Nisma, N., Hatmalyakin, D., & Rahman, J. (2023). Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Derajat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas 1 Pontianak Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2230–2237. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.8360>

Somantri, L. (2022). Pemetaan mobilitas penduduk di kawasan pinggiran Kota Bandung. *Majalah Geografi Indonesia*, 36(2), 95. <https://doi.org/10.22146/mgi.70636>

Tangu, P. N., Purnawan, S., Hinga, I. A. T., & Masyarakat, K. (2024). *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat) Faktor yang Berpengaruh dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20-54 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Wae Nakeng. 3(2), 246–261.* <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i2.3251>