

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsumsi kopi menjadi kebiasaan sehari-hari bagi masyarakat di berbagai wilayah, menjadikan kopi sebagai minuman yang digemari di Indonesia. *International Coffee Organization* (2020) mengatakan di Indonesia pada musim 2020-2021 pengonsumsi kopi diperkirakan mencapai lebih dari 5 juta kantong dengan total berat sekitar 60 kg, dimulai pada bulan November yang menjadikan konsumsi kopi di Indonesia paling tinggi. Di Bali, tingginya konsumsi kopi dapat dilihat pada data tahun 2018, dengan tingkat konsumsi kopi di Kabupaten Gianyar mencapai 48,4% (Risikesdas, 2018).

Minuman kopi memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan, tetapi dapat berdampak negatif jika dikonsumsi secara berlebihan karena memiliki kafein dan *cafestol*, yang berdampak pada profil lipid dalam serum dengan memengaruhi metabolisme lemak. *Cafestol* pada kopi diketahui menjadi penyebab utama terjadinya hiperkolesterolemia (Zindany dkk, 2017). Secara khusus, kopi tubruk mengandung sekitar 4-6mg *cafestol* tiap satu cangkir. Menurut studi, bertambahnya *cafestol* sebanyak 10mg tiap harinya selama 4 minggu berdampak dengan kolesterol total meningkat sebanyak 0,13mmol/L. Sedangkan kolesterol darah berkisar pada 5,5mmol/L, sehingga meningkat sebanyak 2% (Anggraeni dan Banamtuan, 2016).

Peningkatan kadar kolesterol berdampak adanya plak pada dinding pembuluh darah, hal ini dapat menyebabkan penyakit tidak menular yaitu stroke, diabetes melitus dan serangan jantung. Beberapa penelitian telah mengungkapkan

bahwa tingginya kolesterol dapat menjadi risiko aterosklerosis yang merupakan penyebab utama penyakit jantung koroner (PJK) (Yoeantafara dan Martini, 2017). Riskesdas tahun 2018, menyatakan jumlah yang tinggi didapatkan pada kasus kardiovaskular di Indonesia yaitu PJK, mencapai 1,5%. Menurut Riskesdas (2018) penderita jantung koroner di Provinsi Bali berdasarkan terdiagnosa dokter berjumlah (0,4%) dan berdasarkan gejala (1,3%) (Riskesdas 2018). Dilihat dari data diatas dapat menggambarkan bahwa pasien PJK semakin meningkat dan masih tergolong tinggi

Menurut penelitian oleh Diarti dkk (2016) mengenai "Kadar Kolesterol Total pada Peminum Kopi Tradisional di Dusun Sembung Daye, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat", ditemukan bahwa persentase kadar diatas normal kolesterol total peminum kopi tradisional di Dusun Sembung Daye, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat adalah 75,9%. Selain itu oleh Diarti dkk (2018) mengenai "Kadar Kolesterol Total pada Konsumen Kopi Bubuk Hitam (Tradisional) dengan Persiapan Puasa", didapati pada rerata selisih kadar kolesterol total sebelum puasa dan setelah diberikan kopi sebanyak 7 cangkir yaitu 18,46 mg/dL

Pada usia lanjut memiliki risiko terkena Penyakit Jantung Koroner (PJK), penyakit degeneratif lainnya, juga resiko terganggunya metabolisme yang meningkat. Penyebab umumnya yaitu peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Untuk menghindari dan mencegah berkembangnya penyakit degeneratif dan gangguan metabolisme dapat melakukan aktivitas fisik sebagai cara meningkatkan kebugaran jasmani. Jumlah populasi lanjut usia di Bali, dengan usia di atas 60 tahun pada tahun 2017, mencapai 463.039 jiwa, dengan Kabupaten Gianyar memiliki

jumlah lansia tertinggi (Dinas Kesehatan, 2016). Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada lanjut usia di Indonesia mencapai 55,2%, dan masalah tinggi kadar kolesterol pada lansia mencapai 58,7% (P2PTM, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2022) hasilnya menunjukkan dari 33 lansia yang diteliti, sebanyak 21 responden (63,6%) melakukan aktivitas fisik dalam kategori kurang, sementara 12 responden (36,4%) melakukan aktivitas fisik dalam kategori cukup. Ditemukan bahwa responden dengan kadar kolesterol total yang normal berjumlah 19 (57,6%), 9 responden (27,3%) dengan nilai kolesterol total yang cukup tinggi, dan 5 responden (15,2%) dengan nilai kolesterol total yang tinggi. Dapat diamati bahwa pada lansia di Desa Temesi, Kabupaten Gianyar, tingkat kadar kolesterol total yang tinggi sering terjadi pada mereka yang memiliki aktivitas fisik pada kategori kurang, tercatat berjumlah 4 responden (12,1%). Studi ini berbeda dari penelitian sebelumnya, yang hanya menggambarkan kadar kolesterol total berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya, sedangkan penelitian ini mengambil korelasi yang terjadi dengan variabel yang berbeda pula.

Survei yang dilaksanakan dengan wawancara pada staff di Desa Temesi Kabupaten Gianyar menyatakan bahwa telah dilaksanakan program senam lansia selama sebulan sekali tepatnya setiap tanggal 5, akan tetapi banyak lansia tidak mengikuti kegiatan tersebut. Staf Desa Temesi Kabupaten Gianyar juga menyatakan bahwa rata-rata jumlah lansia yang mengikuti senam yaitu sejumlah 50 lansia. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap 24,25 % lansia di Desa Temesi yang mengonsumsi kopi selama 3-4 kali dalam sehari dan jarang melakukan aktivitas fisik didapatkan hasil yaitu yaitu 14% lansia mengalami beberapa keluhan

seperti kesemutan pada daerah tumit, nafas terasa berat dan mudah lelah. Saat wawancara, 14% lansia tersebut mengatakan sempat melakukan pengecekan kolesterol total dengan hasil kadar kolesterol total yang tinggi. Akibat dari tingginya kadar kolesterol akan terasa apabila terjadi sumbatan berupa plak pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan komplikasi serius pada penderita.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, Peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Konsumsi Kopi dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kolesterol total pada lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kolesterol total pada lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pada lansia berdasarkan jenis kelamin dan usia.
- b. Mengidentifikasi konsumsi kopi pada lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar

- d. Mengukur kadar kolesterol pada lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar
- e. Menganalisis hubungan antara konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kolesterol total pada lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar.

D. Manfaat Penelitian

A. Manfaat teoritis

Sebagai referensi bacaan yang akan dipublikasikan dan dibagikan kepada masyarakat terkait hubungan konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total dan dipergunakan untuk referensi pada penelitian selanjutnya.

B. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Menjadikan pembelajaran dalam peningkatan ilmu juga kemampuan penulis terkait hubungan konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada lansia di Desa Temesi Kabupaten Gianyar

b. Bagi masyarakat

Menyalurkan informasi kepada masyarakat tentang hubungan konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada lansia sehingga diharapkan terjadi peningkatan kualitas kesehatan pada masyarakat.

c. Bagi pemerintah

Memberikan informasi terkait kadar kolesterol total di Desa Temesi sehingga memungkinkan pemerintah untuk membuat program-program kesehatan lainnya untuk mendukung masyarakat dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat.