

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kondisi lokasi penelitian

Desa Demulih merupakan bagian dari Kecamatan Susut yang terletak di Kabupaten Bangli. Desa Demulih terbagi menjadi tiga unit banjar, yaitu Banjar Demulih, Banjar Tanggahan Tengah, dan Banjar Tanggahan Talang Jiwa. Luas wilayah Kecamatan Susut adalah 49,31 km². Desa Demulih terletak antara koordinat geografis 115°34'34.5" Bujur Timur dan 8°85'47.6" Lintang Selatan, pada ketinggian 400 meter di atas permukaan laut. Batas utara Desa Demulih berbatasan dengan Desa Susut, batas timur berbatasan dengan Banjar Kawan, batas selatan berbatasan dengan Desa Samplangan, Gianyar, dan batas barat berbatasan dengan Desa Abuan. Desa Demulih memiliki populasi yang dihitung melalui sensus penduduk selama dua tahun terakhir, yaitu pada tahun 2023 dan 2024. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa jumlah penduduk pada tahun 2023 adalah 4.512 orang dan pada tahun 2024 adalah 4.659 orang, sehingga terjadi peningkatan sebesar 147 orang atau 0,97 persen dalam dua tahun terakhir. Dari total penduduk Desa Demulih, terdapat 1.289 rumah tangga pada tahun 2023 dan 1.325 rumah tangga pada tahun 2024. Berdasarkan data yang dikumpulkan, penduduk dapat diklasifikasikan berdasarkan struktur usia, di mana penduduk usia 18 tahun (usia wajib sekolah) pada tahun 2023 berjumlah 798 orang dan pada tahun 2024 berjumlah 884 orang, dan jumlah penduduk usia kerja 15-56 tahun pada tahun 2024 adalah 2.719 orang.

1. Karakteristik Subjek Penelitian Pada Peminum Kopi Di Desa Demulih

Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli

Berikut ini merupakan hasil dari karakteristik penelitian:

- a. Karakteristik Berdasarkan Usia Peminum Kopi Di Desa Demulih, Kecamatan Susut Kabupaten Bangli

Tabel 2
Karakteristik Peminum Kopi Berdasarkan Usia

No.	Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase
1	24-33	6	14%
2	34-43	6	14%
3	44-53	14	33%
4	54-63	12	28%
5	64-73	5	12%
Total		43	100%

Tabel 2 menunjukkan karakteristik peminum kopi berdasarkan usia di Desa Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli. Berdasarkan data tersebut, Sebagian besar peminum kopi berada pada rentang usia 44-53 tahun.

b. Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik Peminum Kopi Di Desa Demulih
Kecamatan Susut Kabupaten Bangli

Tabel 3
Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik

No.	Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase
1	Ringan	15	35%
2	Sedang	20	47%
3	Berat	8	19%
Total		43	100%

Tabel 3 menyajikan karakteristik peminum kopi berdasarkan tingkat aktivitas fisik di Desa Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli. Berdasarkan data, mayoritas peminum kopi memiliki aktivitas fisik kategori sedang, yaitu sebanyak 20 orang atau 47%.

c. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Peminum Kopi Di Desa Demulih
Kecamatan Susut Kabupaten Bangli

Tabel 4
Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Laki-Laki	22	51%
2	Perempuan	21	49%
Total		43	100%

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa peminum kopi berdasarkan jenis kelamin di Desa Demulih Kecamatan Susut Kabupaten Bangli yaitu laki-laki sebanyak 22 responden dengan persentase sebesar 51%.

d. Karakteristik Berdasarkan Kebiasaan Peminum Kopi Dalam Mengonsumsi
Kopi Per Hari Di Desa Demulih Kecamatan Susut Kabupaten Bangli

Tabel 5
Karakteristik Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Per Hari

No.	Mengonsumsi Kopi Per Hari	Jumlah	Persentase
1	1 Gelas	6	14%
2	2 Gelas	24	56%
3	3 Gelas	13	30%
Total		43	100%

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa peminum kopi berdasarkan kebiasaan mengonsumsi kopi di Desa Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli yaitu untuk peminum kopi 1 gelas sebanyak 6 responden dengan persentase sebesar 14%, 2 gelas sebanyak 24 responden dengan persentase sebesar 56%.

2. Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Peminum Kopi Di Desa Demulih Kecamatan Susut Kabupaten Bangli

Berdasarkan penelitian dilakukan, didapatkan kadar glukosa darah sewaktu pada peminum kopi di Desa Demulih Kecamatan Susut Kabupaten Bangli yang disajikan dalam tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6
Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Glukosa Darah Sewaktu

No.	Kadar GDS	Jumlah	Persentase
1	Normal (< 200 mg/dL)	32	74%
2	Tinggi (> 200 mg/dL)	11	26%
Total		43	100%

Berdasarkan tabel 6, data yang menunjukkan bahwa tingkat gula darah di kalangan peminum kopi yang tinggal di Desa Demulih, yang terletak di Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli, mencapai persentase 74%.

3. Kadar Glukosa darah Sewaktu Berdasarkan Karakteristik Responden

a. Kadar Glukosa Darah Sewaktu Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 7
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori Kadar Glukosa Darah Sewaktu							
No	Jenis Kelamin	Normal		Tinggi		Total	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Laki-Laki	14	44%	8	73%	22	51%
2	Perempuan	18	56%	3	27%	21	49%
Total		32	74%	11	26%	43	100%

Berdasarkan tabel 7, menggambarkan bahwa peminum kopi di Desa Demulih terkait dengan tingkat gula darah dan jenis kelamin memang menunjukkan variasi. Dari 43 responden, terdapat 22 (51%) laki-laki dan 21 (49%) perempuan. Di antara responden laki-laki, 14 (44%) berada dalam rentang normal kadar gula darah, sementara 8 (73%) menunjukkan kadar gula darah tinggi. Pada responden perempuan, 18 (56%) diklasifikasikan sebagai normal, sedangkan 3 (27%) sisanya dikategorikan memiliki kadar gula darah tinggi.

b. Kadar Glukosa Darah Sewaktu Berdasarkan Usia

Tabel 9
Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Kategori Kadar Glukosa Darah Sewaktu							
No.	Usia (Tahun)	Normal		Tinggi		Total	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	24-33	5	16%	1	9%	6	14%
2	34-43	5	16%	1	9%	6	14%
3	44-53	11	34%	3	27%	14	33%
4	54-63	7	22%	5	45%	12	28%
5	64-73	4	13%	1	9%	5	12%
Total		32	74%	11	26%	43	100%

Distribusi kadar glukosa darah berdasarkan usia pada peminum kopi yang tinggal di Desa Demulih disajikan dalam Tabel 9. Dari 43 responden, usia dibagi menjadi lima kelompok, yaitu 24-33 tahun, 34-43 tahun, 44-53 tahun, 54-63 tahun, dan 64-73 tahun. Pada kelompok usia 24-33 tahun dan 34-43 tahun, terdapat 6 responden masing-masing, yang merupakan 14% dari ukuran sampel. Untuk kelompok usia ini, 5 individu (16%) memiliki kadar gula darah normal dan 1 individu (9%) memiliki kadar gula darah tinggi. Pada kelompok usia 44-53 tahun, terdapat 14 individu (33%). Dari jumlah tersebut, 11 orang (34%) memiliki kadar gula darah normal.

c. Kadar Glukosa Darah Sewaktu Berdasarkan Aktivitas Fisik

Tabel 10
Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Kategori Kadar Glukosa Darah Sewaktu							
No.	Aktivitas Fisik	Normal		Tinggi		Total	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Berat	5	16%	3	27%	8	19%
2	Ringan	14	44%	1	9%	15	35%
3	Sedang	13	41%	7	64%	20	47%
Total		32	74%	11	26%	43	100%

Tabel 10 memperlihatkan distribusi kadar glukosa darah sewaktu pada peminum kopi di Desa Demulih berdasarkan tingkat aktivitas fisik. Dari 43 responden, aktivitas fisik mereka diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu aktivitas berat, ringan, dan sedang. Pada kelompok dengan aktivitas fisik berat, terdapat 8 orang (19% dari total responden). Dari jumlah tersebut, 5 orang (16%) memiliki kadar glukosa darah normal, sedangkan 3 orang (27%) menunjukkan kadar glukosa darah tinggi. Kelompok dengan aktivitas fisik ringan berjumlah 15 orang (35%), di mana 14 orang (44%) di antaranya memiliki kadar glukosa darah normal dan hanya 1 orang (9%) yang mengalami kadar glukosa darah tinggi. Sementara itu, kelompok dengan aktivitas fisik sedang berjumlah 20 orang (47%), dengan distribusi 13 orang (41%) memiliki kadar glukosa darah normal dan 7 orang (64%) memiliki kadar glukosa darah tinggi.

d. Kadar Glukosa Darah Sewaktu Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Per Hari

Tabel 11
Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Per Hari

Kategori Kadar Glukosa Darah Sewaktu							
No	Mengonsumsi Kopi Per Hari	Normal		Tinggi		Total	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	1 Gelas	6	19%	0	0%	6	14%
2	2 Gelas	18	56%	6	55%	24	56%
3	3 Gelas	8	25%	5	45%	13	30%
Total		32	74%	11	26%	43	100%

Tabel 11 menyajikan distribusi kadar glukosa darah sewaktu pada peminum kopi di Desa Demulih berdasarkan kebiasaan mengonsumsi kopi per hari. Responden dikelompokkan menjadi tiga kategori berdasarkan jumlah kopi yang dikonsumsi, yaitu 1 gelas, 2 gelas, dan 3 gelas per hari. Pada kelompok yang mengonsumsi 1 gelas kopi per hari, terdapat 6 orang (14% dari total responden), di mana 6 orang (19%) memiliki kadar glukosa darah normal dan tidak ditemukan responden dengan kadar glukosa darah tinggi. Untuk kelompok yang mengonsumsi 2 gelas kopi per hari, berjumlah 24 orang (56%), sebanyak 18 orang (56%).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Peminum Kopi Berdasarkan Usia, Aktivitas Fisik, Jenis Kelamin, dan Jumlah Mengonsumsi Kopi Per Hari di Desa Demulih Kecamatan Susut Kabupaten Bangli

Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 44 hingga 53 tahun, dengan jumlah mencapai 14 orang atau sekitar 33% dari total responden. Kelompok usia ini masuk ke dalam kategori usia produktif, di mana individu cenderung aktif dalam berbagai kegiatan baik di bidang ekonomi maupun sosial. Pada tahap usia ini, kebiasaan mengonsumsi kopi sangat mungkin berperan sebagai salah satu cara untuk menjaga stamina dan energi agar tetap optimal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Teori dari Awad (2013) menyebutkan bahwa usia 40 tahun ke atas memiliki risiko metabolik yang lebih tinggi, namun tetap berada dalam batas toleransi jika gaya hidup seimbang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa minum kopi bukan hanya sebagai kebiasaan sosial, tetapi juga sebagai bagian dari rutinitas untuk mendukung produktivitas dalam kehidupan mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi lebih dominan dan lazim dijumpai pada kelompok usia dewasa menengah yang masih aktif bekerja dan berinteraksi secara intensif dalam masyarakat. Selanjutnya, apabila dilihat dari aspek aktivitas fisik, sebagian besar responden melakukan aktivitas dengan tingkat sedang. Contohnya adalah pekerjaan bertani, menjadi buruh, atau pengrajin yang membutuhkan energi dan stamina cukup besar, dengan jumlah mencapai 20 orang atau sekitar 47% dari total responden. Aktivitas fisik sedang ini menggambarkan bahwa mereka membutuhkan asupan energi tambahan yang diduga bisa didapatkan melalui konsumsi kopi. Berdasarkan teori

metabolisme energi, aktivitas fisik sedang meningkatkan kebutuhan kalori, dan kafein dalam kopi dapat berfungsi sebagai stimulan untuk mendukung performa kerja. Selain itu, terdapat juga responden yang menjalankan aktivitas ringan seperti ibu rumah tangga atau pekerja yang tidak banyak bergerak secara fisik, yang berjumlah 15 orang (35%). Sementara itu, responden yang melakukan aktivitas berat, seperti pekerjaan yang menuntut tenaga ekstra dan intensitas fisik tinggi, tercatat berjumlah 8 orang (19%). Distribusi ini memberikan gambaran bahwa konsumsi kopi tidak hanya terbatas pada kelompok tertentu berdasarkan tingkat aktivitas, melainkan meluas ke berbagai kategori pekerjaan dan gaya hidup. Hasil yang besar pada kelompok aktivitas sedang bisa dijelaskan karena pekerjaan ini mendominasi lapangan kerja di desa tersebut, sekaligus mencerminkan kebutuhan akan stimulan tambahan seperti kopi.

Dari segi jenis kelamin, distribusi konsumsi kopi relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan. Sebanyak 22 orang responden atau 51% merupakan laki-laki, sementara 21 orang atau 49% adalah perempuan. Data ini mengindikasikan bahwa kebiasaan minum kopi bukan lagi monopoli pria, melainkan telah menjadi bagian dari rutinitas harian perempuan, baik dalam konteks sosial maupun domestik.

Teori dari Fischler (2019) menyebutkan bahwa perempuan kini lebih aktif dalam aktivitas konsumsi publik yang sebelumnya dominan laki-laki, termasuk dalam konsumsi minuman seperti kopi. Fenomena ini menegaskan bahwa kopi sudah menjadi minuman yang universal dan diterima secara luas di kedua kelompok gender, yang juga mencerminkan perubahan pola sosial dan budaya masyarakat setempat. Hasil yang normal dan seimbang ini menunjukkan adanya kesetaraan peran dan preferensi antara laki-laki dan perempuan dalam budaya konsumsi kopi.

Berdasarkan jumlah konsumsi kopi per hari, mayoritas responden melaporkan mengonsumsi kopi sebanyak 2 gelas per hari, dengan persentase mencapai 56%. Jumlah ini menunjukkan bahwa kebiasaan minum kopi dilakukan secara rutin dan sudah menjadi bagian penting dalam keseharian mereka. Selain itu, 30% responden mengonsumsi kopi hingga 3 gelas per hari, menandakan ada sebagian masyarakat yang memiliki kecenderungan konsumsi kopi dalam jumlah cukup tinggi. Sementara itu, hanya 14% responden yang mengaku minum kopi sebanyak 1 gelas per hari, yang mungkin mencerminkan mereka yang baru mulai membiasakan diri atau yang memiliki preferensi konsumsi kopi lebih rendah. Menurut Prakosa (2019), konsumsi kopi yang berlebihan, khususnya dengan tambahan gula, dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik. Secara keseluruhan, pola konsumsi ini menggambarkan bahwa masyarakat di Desa Demulih memiliki tradisi minum kopi yang sudah melekat dan dilakukan dalam intensitas sedang hingga tinggi, yang bisa jadi berhubungan dengan kebiasaan sosial maupun kebutuhan untuk mendukung aktivitas fisik dan mental sehari-hari.

2. Pengukuran Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Peminum Kopi di Desa Demulih Kecamatan Susut Kabupaten Bangli

Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut, ditemukan bahwa sebagian besar responden, yakni sebanyak 32 orang atau sekitar 74%, memiliki kadar glukosa darah yang masih berada dalam kategori normal, yaitu kurang dari 200 mg/dL. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat di Desa Demulih yang mengonsumsi kopi belum menunjukkan tanda-tanda gangguan metabolisme glukosa yang serius pada saat pengukuran dilakukan. Menurut PERKENI (2021), kadar glukosa darah sewaktu <200 mg/dL tergolong normal dan bisa dipengaruhi

oleh waktu makan terakhir, aktivitas fisik, dan stres. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peminum kopi di Desa Demulih tidak mengalami hiperglikemia, yang bisa disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi kopi tanpa tambahan gula berlebihan, atau karena aktivitas fisik harian mereka yang membantu mengontrol kadar gula darah. Eltrikanawati dkk. (2020) juga menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan besar dalam meningkatkan sensitivitas insulin. Oleh karena itu, hasil yang besar pada kategori normal dapat dikaitkan dengan gaya hidup masyarakat yang relatif aktif secara fisik dan pola makan tradisional yang rendah gula tambahan.

Di sisi lain, terdapat sebanyak 11 responden atau sekitar 26% yang memiliki kadar glukosa darah tinggi, yakni lebih dari 200 mg/dL. Angka ini menunjukkan adanya indikasi peningkatan kadar gula darah yang cukup signifikan pada sebagian warga desa tersebut. Peningkatan kadar glukosa darah ini menjadi perhatian karena bisa menjadi sinyal awal risiko penyakit Diabetes Melitus (DM). Menurut Vladimir (2016), konsumsi kopi berlebihan pada usia 40–65 tahun dapat meningkatkan kadar glukosa darah, terutama jika dikombinasikan dengan konsumsi gula atau riwayat keluarga DM. Oleh sebab itu, proporsi yang menunjukkan kadar gula tinggi dapat berasal dari individu yang berada dalam kelompok usia risiko, dengan gaya hidup kurang sehat atau konsumsi kopi manis yang berlebihan.

3. Kadar Glukosa Berdasarkan Karakteristik Peminum Kopi di Desa Demulih Kecamatan Susut Kabupaten Bangli

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi perempuan dengan kadar glukosa darah dalam kategori normal cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Data yang tercantum dalam tabel memperlihatkan bahwa dari total 22

responden laki-laki, sebanyak 8 orang atau sekitar 36% memiliki kadar glukosa darah yang tergolong tinggi. Sementara itu, dari 21 responden perempuan, hanya 3 orang atau sekitar 14% yang menunjukkan kadar glukosa darah tinggi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa risiko peningkatan kadar glukosa darah lebih besar dialami oleh laki-laki meskipun konsumsi kopi antara laki-laki dan perempuan relatif seimbang. Menurut PERKENI (2021), jenis kelamin merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah, di mana laki-laki memiliki kecenderungan risiko lebih tinggi terhadap gangguan metabolisme. Vladimir (2016) menjelaskan bahwa hormon estrogen dan progesteron yang aktif pada perempuan memiliki efek protektif terhadap resistensi insulin. Oleh karena itu, perempuan cenderung memiliki kadar glukosa darah yang lebih stabil. Namun, Awad (2013) dan Samapati dkk. (2023) mencatat bahwa perempuan pascamenopause juga berisiko tinggi terhadap DM karena perubahan hormonal, terutama jika disertai obesitas. Maka, hasil normal yang lebih banyak ditemukan pada perempuan mungkin karena sebagian besar responden perempuan masih dalam usia produktif dan belum memasuki masa menopause.

b. Berdasarkan Usia

Sebagian besar responden peminum kopi berada dalam kelompok usia 44–53 tahun, dengan jumlah 14 orang atau sekitar 33%. Kelompok usia ini merupakan fase lansia awal, di mana secara fisiologis tubuh mulai mengalami penurunan metabolisme serta sensitivitas insulin yang berperan penting dalam pengaturan kadar gula darah.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kelompok usia yang lebih tua, yaitu 54–63 tahun, menunjukkan persentase kadar glukosa darah tinggi tertinggi, yaitu

sebanyak 5 dari 12 orang atau sekitar 42%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa risiko gangguan metabolisme glukosa meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini didukung oleh PERKENI (2021) yang menyatakan bahwa usia adalah faktor risiko yang tidak bisa dikendalikan. Awad (2013) juga menemukan bahwa risiko DM meningkat secara signifikan pada usia 40 tahun ke atas, seiring dengan menurunnya fungsi pankreas dan sensitivitas insulin. Oleh karena itu, hasil yang tinggi pada usia >54 tahun sangat bisa dijelaskan secara fisiologis. Sebaliknya, pada kelompok usia yang lebih muda, kadar gula masih dalam batas normal karena sistem metabolisme tubuh masih bekerja optimal.

c. Berdasarkan Aktivitas Fisik

Analisis kadar glukosa darah berdasarkan tingkat aktivitas fisik para responden mengungkapkan bahwa mereka yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, seperti bertani atau bekerja sebagai buruh, memiliki jumlah kasus kadar glukosa darah tinggi terbanyak, yakni 7 dari 20 orang atau sekitar 35%. Sebaliknya, kelompok dengan aktivitas fisik ringan, seperti ibu rumah tangga yang sebagian besar melakukan pekerjaan domestik dan tidak banyak bergerak, justru menunjukkan kadar glukosa darah normal yang lebih dominan, yaitu 14 dari 15 orang atau sekitar 93%. Data ini menunjukkan adanya korelasi yang menarik antara tingkat aktivitas fisik dan kadar glukosa darah, meskipun terlihat paradoks bahwa aktivitas sedang lebih banyak terkait dengan kadar glukosa tinggi.

Menurut PERKENI (2021), aktivitas fisik adalah faktor risiko yang dapat dikendalikan. Awad (2013) dan Eltrikanawati dkk. (2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur akan memperbaiki sensitivitas insulin dan toleransi glukosa. Namun, jika aktivitas sedang tidak diimbangi dengan pola makan sehat

atau cukup istirahat, maka manfaatnya bisa berkurang. Temuan bahwa aktivitas sedang justru dominan mengalami glukosa tinggi bisa dijelaskan karena kemungkinan responden tersebut mengonsumsi kopi manis dalam jumlah banyak atau bekerja di bawah tekanan (stres metabolik), sementara kelompok aktivitas ringan mungkin memiliki konsumsi yang lebih terkendali.

d. Berdasarkan Jumlah Mengonsumsi Kopi Per Hari

Berdasarkan konsumsi kopi harian, mayoritas responden yang mengalami kadar glukosa darah tinggi berasal dari kelompok yang mengonsumsi kopi sebanyak 2 gelas per hari, yakni 6 orang, dan kelompok yang minum 3 gelas per hari, sebanyak 5 orang. Sebaliknya, semua responden yang hanya mengonsumsi 1 gelas kopi per hari tercatat memiliki kadar glukosa darah yang masih dalam batas normal. Temuan ini memperkuat pernyataan PERKENI (2021) yang menegaskan bahwa konsumsi kafein dan gula berlebihan merupakan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Vladimir (2016) mencatat adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan kadar glukosa darah, terutama jika kopi dikonsumsi dengan tambahan gula secara rutin. Sementara itu, Prakosa (2019) menyatakan bahwa budaya minum kopi telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, namun konsumsi kopi secara berlebihan, khususnya yang dicampur gula, dapat meningkatkan risiko resistensi insulin. Oleh karena itu, hasil kadar glukosa darah normal pada konsumsi 1 gelas kopi per hari bisa

dijelaskan karena kadar kafein dan gula yang lebih rendah, sehingga tidak memberikan beban metabolik besar bagi tubuh.