

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Denpasar yang terletak di Provinsi Bali khususnya di daerah Denpasar, Beralamat di jalan Nusa indah no 20 x , Desa sumerta, Denpasar timur. Bali. Telp. (+62361 234293). Kode post 80236 . SMA Negeri 3 Denpasar berdiri berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor : 0577/O/1977 tertanggal SMAN 3 Denpasar didirikan pada tahun 1984 dengan tujuan untuk memberikan pilihan pendidikan berkualitas bagi masyarakat Kota Denpasar dan sekitarnya. Sebagai salah satu sekolah negeri, SMAN 3 Denpasar berkomitmen untuk mendidik siswa-siswi dengan standar pendidikan yang tinggi, berfokus pada pengembangan kemampuan akademik, keterampilan sosial, dan pembentukan karakter.

Kebiasaan mengkonsumsi kopi pada lokasi penelitian ini tergolong tinggi. Berdasarkan hasil penelitian di lokasi tersebut, diketahui bahwa kebiasaan mengonsumsi kopi di kalangan remaja cukup tinggi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan, terutama lingkungan sekolah. Di lingkungan sekolah, khususnya di kantin, tersedia berbagai jenis kopi kemasan instan dalam bentuk saset yang disajikan menggunakan cup. Selain itu, juga tersedia kopi dalam kemasan botol dengan berbagai merek yang mudah dijangkau oleh siswa. Ketersediaan kopi yang praktis dan mudah diakses ini menjadi salah satu pemicu meningkatnya kebiasaan konsumsi kopi di kalangan pelajar.

Tidak hanya itu, kebiasaan nongkrong setelah pulang sekolah di coffee shop juga menjadi fenomena sosial yang cukup populer di kalangan remaja saat ini. Coffee shop sering dijadikan

tempat untuk bersantai, berkumpul bersama teman, bahkan mengerjakan tugas sekolah. Suasana yang nyaman serta tersedianya fasilitas seperti Wi-Fi dan colokan listrik membuat coffee shop menjadi tempat yang ideal untuk menghabiskan waktu, yang secara tidak langsung mendorong mereka untuk membeli dan mengonsumsi kopi selama berada di sana.

Kebiasaan ini tidak hanya terbentuk dari kebutuhan akan kafein, tetapi juga dipengaruhi oleh gaya hidup, pergaulan, dan tren di media sosial yang sering kali menggambarkan aktivitas minum kopi sebagai bagian dari kehidupan modern dan produktif. Oleh karena itu, pola konsumsi kopi di kalangan remaja tidak hanya didasarkan pada kebutuhan fisik, melainkan juga pada faktor sosial dan psikologis.

Dengan kata lain, konsumsi kopi di kalangan remaja dalam penelitian ini lebih bersifat situasional dan sosial. Mereka cenderung mengonsumsi kopi bukan semata-mata karena kebutuhan akan energi atau begadang, tetapi juga karena ingin berbaur dalam lingkungan sosial mereka yang menjadikan kopi sebagai simbol gaya hidup. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan, baik secara fisik (seperti ketersediaan kopi di kantin sekolah dan coffee shop) maupun sosial (seperti kebiasaan nongkrong dan mengikuti tren), sangat besar terhadap perilaku konsumsi kopi remaja.

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Penelitian ini seluruh responden berjenis kelamin perempuan dan mengonsumsi kopi.

a. Umur sampel

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Hasil Pengamatan		
Umur	f	%
15	26	47,00
16	29	53,00
Jumlah	55	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2025

Mayoritas usia responden dalam penelitian ini, yaitu siswi kelas XI, berada pada 16 tahun. Dari total 55 responden 53% berusia 16 tahun. Distribusi lengkap mengenai data usia responden dapat dilihat pada Tabel 5.

b. Distribusi berdasarkan frekuensi mengkonsumsi kopi

Tabel 2
Distribusi Berdasarkan Frekuensi Mengonsumsi Kopi Remaja Putri

Karakteristik	f	%
1-2 kali / hari	43	78,00
3-4 kali / hari	10	18,00
>5 kali / hari	2	4,00
Jumlah	55	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi konsumsi kopi pada responden kelas XI menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebesar 78%, mengonsumsi kopi sebanyak 1–2 kali per hari. Informasi lebih rinci mengenai distribusi frekuensi konsumsi kopi ini dapat dilihat pada Tabel 6

c. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kopi yang di konsumsi

Tabel 3
Distribusi Berdasarkan Jenis Kopi

Karakteristik	f	%
Espresso	44	80,00
Kopi Kemasan	11	20,00
Jumlah	55	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa jenis kopi yang paling banyak dikonsumsi oleh responden kelas XI adalah kopi espresso, yaitu sebesar 80%. menunjukkan bahwa kopi espresso lebih diminati dibandingkan kopi kemasan oleh responden dalam penelitian ini. Data terurai pada table 7.

d. Distribusi frekuensi berdasarkan kadar hemoglobin

Pengambilan sampel hemoglobin menggunakan alat Easy touch hb meter dengan sebanyak 55 responden. Tidak ditemukan hemoglobin katagori tinggi, data hemoglobi memiliki kecenderungan rendah dan normal. Data disajikan pada tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 4
Distribusi Berdasarkan Kadar Hemoglobin

Karakteristik	f	%
Rendah < 12 gr/dl	28	50,90
Normal 12-13 gr/dl	27	49,1
Jumlah	55	100,0

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar 51% mengalami kadar hemoglobin rendah. Informasi lebih rinci mengenai distribusi frekuensi konsumsi kopi ini dapat dilihat pada Tabel 8.

2. Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian Sesuai Variabel Penelitian

a. Pengaruh frekuensi mengkonsumsi kopi dengan kadar haemoglobin

Tabel 5
Kadar Hemoglobin Remaja Putri Berdasarkan Frekuensi Mengkonsumsi Kopi

Frekuensi Mengkonsumsi Kopi	Hemoglobin					
	Rendah	%	Normal	%	Total	%
	< 12 gr/dl		12- 16gr/dl			
	n	%	n	%		
1-2 kali	17	39,53	26	60,67	43	100,0
3-4 kali	9	90,00	1	10,00	10	100,0
>5 kali	2	100,0	0	0,00	2	100,0
Junlah	28	51,00	27	49,00	55	100,0

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 9, diketahui bahwa responden dengan kadar hemoglobin rendah terdapat kecenderungan semakin besar frekuensi mengonsumsi kopi maka responden mengalami kecenderungan memiliki kadar hemoglobin rendah seperti di frekuensi 3-4 kali sebanyak 90% dan pada frekuensi lebih dari 5 kali keseluruhan mengalami kadar hemoglobin rendah..

b. Pengaruh jenis kopi terhadap kadar hemoglobin

Tabel 6
Kadar Hemoglobin Remaja Putri Berdasarkan Jenis Kopi Yang Dikonsumsi

Jenis Kopi	Hemoglobin					
	Rendah		Normal		Total	%
	< 12 gr/dl		12-16gr/dl			
	n	%	n	%		
Espresso	24	54,54	20	45,45	44	100,0
Kemasan	4	36,36	7	63,63	11	100,0
Jumlah	28	51,00	27	49,00	55	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 10, diketahui bahwa jenis kopi yang dikonsumsi berpengaruh terhadap kadar hemoglobin responden. Responden yang mengonsumsi kopi jenis espresso menunjukkan prevalensi kadar hemoglobin rendah sebesar 54,54%, sedangkan pada responden yang mengonsumsi kopi kemasan, kadar hemoglobin rendah ditemukan sebesar 36,36%. Temuan ini mengidentifikasi adanya perbedaan distribusi kadar hemoglobin berdasarkan jenis kopi yang dikonsumsi, di mana konsumsi kopi espresso cenderung lebih banyak dikaitkan dengan kadar hemoglobin normal dibandingkan kopi kemasan.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden dalam mengonsumsi kopi

Mayoritas responden mengonsumsi kopi dengan frekuensi 1–2 kali per hari sebanyak 43 orang (78%). Sebanyak 10 responden (18%) mengonsumsi kopi 3–4 kali per hari, sedangkan hanya 2 responden (4%) yang mengonsumsi kopi lebih dari 5 kali per hari. Frekuensi konsumsi kopi dapat berdampak terhadap kadar hemoglobin, mengonsumsi kopi maka responden mengalami kecenderungan memiliki kadar hemoglobin rendah seperti di frekuensi 3-4 kali sebanyak 90%, pada frekuensi lebih dari 5 kali keseluruhan mengalami kadar hemoglobin rendah, terutama karena kandungan kafein dan senyawa polifenol dalam kopi dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme dari makanan. Zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin, sehingga kebiasaan minum kopi yang berdekatan dengan waktu makan berpotensi menurunkan kadar hemoglobin, khususnya pada individu dengan asupan zat besi yang rendah (Susanti dkk, 2020)

Studi lokal oleh Susanti dkk, (2020:118) menunjukkan bahwa remaja putri yang mengonsumsi kopi lebih dari 2 kali per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami kadar hemoglobin <12 g/dL dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kopi atau mengonsumsi kurang dari 2 kali per hari.

2. Karakteristik kadar hemoglobin responden

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 55 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin rendah (<12 gr/dl), yaitu sebanyak 28 orang (51%), sedangkan sisanya sebanyak 27 orang (49%) memiliki kadar hemoglobin dalam kategori normal (12–13 gr/dl) dan tidak terdapat responden yang mengalami kadar hemoglobin tinggi. Proporsi ini menunjukkan bahwa rendahnya kadar hemoglobin masih menjadi masalah kesehatan yang cukup signifikan pada populasi tersebut. Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kadar hemoglobin adalah kebiasaan konsumsi kopi. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi kopi dan kadar hemoglobin.

Misalnya, studi yang dilakukan oleh Lestari dkk (2023) di PMI Kabupaten Sleman menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi kopi dan kadar hemoglobin. Responden yang mengonsumsi kopi lebih dari empat kali seminggu cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan dengan yang mengonsumsi kopi lebih sedikit. Hal ini dikarenakan kopi mengandung kafein dan tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh, yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin (Salsabila, 2024).

Di sisi lain, studi oleh Pramesti (2021) di Kedai Sederhana Kopi Surakarta tidak menemukan hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan kadar hemoglobin, yang menunjukkan bahwa faktor lain seperti asupan nutrisi, status gizi, dan pola makan juga berperan penting dalam memengaruhi kadar hemoglobin seseorang. Meskipun hasil penelitian bervariasi, sebagian besar bukti menunjukkan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah berlebihan, terutama bila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai, dapat menjadi faktor risiko penurunan kadar hemoglobin dan terjadinya anemia. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk mengatur frekuensi konsumsi kopi dan memperhatikan waktu konsumsinya agar tidak mengganggu penyerapan nutrisi penting seperti zat besi.

3. Gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengonsumsi kopi

Berdasarkan data yang diperoleh dari 55 remaja putri, diketahui bahwa konsumsi kopi memiliki kecenderungan berhubungan dengan kadar hemoglobin yang rendah. Responden yang mengonsumsi kopi sebanyak 1–2 kali per hari sebagian besar memiliki kadar hemoglobin normal 60,60 %, dan 39,53 % lainnya memiliki kadar hemoglobin rendah (<12 gr/dl). Namun, pada responden yang mengonsumsi kopi 3–4 kali per hari, 90% mengalami kadar hemoglobin rendah dan hanya 10% yang berada dalam kategori normal. Bahkan, seluruh responden 100% yang mengonsumsi kopi lebih dari 5 kali per minggu memiliki kadar hemoglobin rendah.

Pola ini menunjukkan bahwa semakin besar frekuensi remaja putri mengonsumsi kopi, maka risiko mengalami kadar hemoglobin rendah juga meningkat. Hal ini dapat dijelaskan secara ilmiah karena kopi mengandung kafein dan senyawa tanin yang diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme, yaitu zat besi yang berasal dari tumbuhan dan suplemen makanan, yang sangat penting untuk pembentukan hemoglobin (Salsabila, 2024).

Penelitian terbaru juga memperkuat temuan ini. Studi oleh Lestari dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi kopi dan kadar hemoglobin pada calon pendonor darah, di mana konsumsi kopi lebih dari empat kali seminggu secara signifikan menurunkan kadar hemoglobin. Demikian pula, penelitian oleh Siregar dan Wahyuni (2022) di PMI Kota Padangsidimpuan menyimpulkan bahwa responden yang mengonsumsi kopi dalam jumlah lebih sering memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami anemia.

Sebaliknya, responden dengan frekuensi konsumsi kopi yang lebih rendah lebih banyak ditemukan dalam kategori hemoglobin normal. Meskipun beberapa penelitian seperti Pramesti (2021) tidak menemukan hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan hemoglobin, sebagian besar hasil studi menunjukkan adanya pengaruh negatif dari konsumsi kopi berlebih terhadap status hemoglobin, khususnya bila tidak disertai dengan asupan zat besi yang cukup. Dengan demikian, penting bagi remaja putri untuk mengatur frekuensi konsumsi kopi agar tidak

berdampak buruk terhadap kadar hemoglobin dan risiko anemia.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa terdapat kecenderungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kadar hemoglobin pada remaja di lokasi penelitian. Data menunjukkan bahwa semakin sering seseorang mengonsumsi kopi, maka kecenderungan mengalami kadar hemoglobin rendah juga semakin meningkat. Responden dengan frekuensi konsumsi kopi sebanyak 3–4 kali per minggu menunjukkan bahwa 90% dari mereka mengalami kadar hemoglobin rendah. Bahkan, pada responden yang mengonsumsi kopi lebih dari 5 kali per minggu, seluruhnya mengalami kadar hemoglobin yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan pola yang cukup jelas bahwa frekuensi konsumsi kopi yang tinggi berkorelasi dengan risiko penurunan kadar hemoglobin.

Kondisi ini dapat dijelaskan secara ilmiah. Kopi mengandung kafein dan senyawa polifenol seperti tanin yang diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme di dalam saluran pencernaan. Zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin, sehingga apabila penyerapannya terganggu, maka tubuh akan mengalami kesulitan dalam memproduksi sel darah merah yang optimal. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, terutama bila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang baik, seperti konsumsi makanan tinggi zat besi (daging merah, sayuran hijau, kacang-kacangan), serta vitamin C yang membantu penyerapan zat besi.

Faktor lain yang turut memengaruhi adalah jenis kopi yang dikonsumsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 54,54% responden yang mengalami kadar hemoglobin rendah mengonsumsi kopi jenis espresso. Espresso dikenal memiliki kandungan kafein yang lebih tinggi dibandingkan jenis kopi lain, seperti latte atau cappuccino. Kandungan kafein yang tinggi ini secara tidak langsung meningkatkan risiko terganggunya penyerapan zat besi, terutama jika dikonsumsi secara berlebihan dan tidak dibarengi dengan pola makan yang seimbang.

Fenomena ini juga tidak bisa dilepaskan dari gaya hidup remaja saat ini. Kebiasaan mengonsumsi kopi telah menjadi bagian dari tren sosial dan gaya hidup modern. Coffee shop menjadi tempat berkumpul, mengerjakan tugas, atau hanya sekadar nongkrong sepulang sekolah. Tanpa disadari, kebiasaan ini membentuk pola konsumsi kopi yang tinggi dan teratur di kalangan remaja. Ketersediaan kopi instan dalam bentuk saset maupun botol yang dijual di kantin sekolah juga semakin mempermudah akses remaja terhadap kopi, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan tubuh, terutama sistem darah.

Di sisi lain, rendahnya pengetahuan mengenai nutrisi dan dampak kafein pada tubuh juga berperan dalam tingginya kasus hemoglobin rendah ini. Banyak remaja tidak menyadari bahwa waktu konsumsi kopi yang berdekatan dengan waktu makan dapat menghambat penyerapan nutrisi penting, termasuk zat besi. Beberapa responden bahkan mengonsumsi kopi sebagai pengganti sarapan atau dalam kondisi perut kosong, yang justru dapat memperparah gangguan sistem pencernaan dan metabolisme zat gizi.

Dengan melihat hasil ini, penting adanya edukasi gizi dan pola hidup sehat kepada remaja, baik melalui sekolah, media sosial, maupun kampanye kesehatan lainnya. Edukasi tersebut tidak bertujuan untuk melarang konsumsi kopi secara total, melainkan untuk memberikan pemahaman bahwa konsumsi kopi sebaiknya dilakukan dengan bijak: tidak berlebihan, tidak berdekatan dengan waktu makan, serta tetap memperhatikan asupan gizi harian.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa frekuensi dan jenis kopi yang dikonsumsi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kadar hemoglobin remaja. Kebiasaan konsumsi kopi yang tidak terkontrol dan didukung oleh gaya hidup modern berisiko menyebabkan gangguan kesehatan jangka panjang, seperti anemia. Oleh sebab itu, pemahaman yang lebih dalam terhadap pola konsumsi dan edukasi gizi menjadi langkah penting untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan yang lebih serius di kalangan remaja.