

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi kopi di Indonesia menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam beberapa tahun terakhir. Indonesia dikenal sebagai salah satu negara penghasil kopi terbesar di dunia, di mana kopi menjadi komoditas unggulan di sektor perkebunan. Pada tahun 2022, nilai ekspor kopi Indonesia menempati peringkat kelima tertinggi dibandingkan komoditas ekspor lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa peran kopi tidak hanya dari sisi ekonomi, tetapi juga dari tingkat konsumsinya di masyarakat (Widianingsih, 2023).

Seiring dengan meningkatnya konsumsi kopi, terjadi pula perubahan pola aktivitas masyarakat yang semakin sering menghabiskan waktu di kafe atau warung kopi. Aktivitas ini tidak hanya dilakukan untuk memenuhi kebutuhan konsumsi minuman, tetapi juga dimanfaatkan sebagai sarana bersosialisasi, dan bekerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konsumsi kopi telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup, sehingga berpotensi meningkatkan frekuensi konsumsi kopi dalam kehidupan sehari-hari (Hardiyanti dan Puspa, 2021).

Fenomena konsumsi kopi saat ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, tetapi juga oleh faktor sosial dan budaya. Maraknya *coffee shop* dengan konsep yang nyaman dan menarik mendorong masyarakat untuk mengonsumsi kopi secara rutin sebagai bagian dari aktivitas harian. *Coffee shop* berfungsi sebagai ruang sosial untuk bersantai, bekerja, maupun berinteraksi, sehingga secara tidak langsung meningkatkan frekuensi konsumsi kopi pada pengunjung. Kebiasaan ini

jika berlangsung terus-menerus berpotensi menimbulkan dampak terhadap kesehatan apabila tidak diimbangi dengan pola hidup yang sehat (Helma Malini, 2021 dalam Anjelina dkk., 2025).

Konsumsi kopi yang berlebihan dikhawatirkan dapat memengaruhi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Kopi mengandung berbagai senyawa aktif seperti kafein dan polifenol, termasuk tanin dan asam klorogenat. Senyawa-senyawa tersebut diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam saluran pencernaan. Polifenol mampu berikatan dengan zat besi membentuk senyawa kompleks yang sulit diserap oleh tubuh, sementara kafein dapat menurunkan kemampuan absorpsi zat besi terutama jika kopi dikonsumsi berdekatan dengan waktu makan. Akibatnya, ketersediaan zat besi sebagai komponen utama pembentukan hemoglobin dapat berkurang, sehingga dalam jangka panjang berpotensi menurunkan kadar hemoglobin (Hidayat dan Widhiyastuti, 2022). Penurunan kadar hemoglobin tersebut merupakan salah satu mekanisme yang mendasari terjadinya anemia defisiensi besi.

Anemia hingga saat ini masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian secara global. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2021 sekitar 29,9% penduduk dunia mengalami anemia (Wati, Aryani, dan Suwarni, 2025). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di masyarakat masih tergolong tinggi, yaitu sebesar 15,5%, angka ini telah melampaui batas yang ditetapkan WHO sebagai masalah kesehatan masyarakat, yakni $\geq 10\%$ (Winurini, 2025). Pada tingkat regional, Riskesdas tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi anemia di Provinsi Bali mencapai sekitar 27%, dengan kecenderungan lebih tinggi

di wilayah perkotaan, termasuk Kota Denpasar (Riskesdas, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah anemia dan gangguan kesehatan darah masih memerlukan perhatian serius.

Hemoglobin adalah protein yang mengandung zat besi yang berperan dalam mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Kadar hemoglobin sering digunakan sebagai indikator status kesehatan darah dan status gizi, terutama dalam mendeteksi anemia. Kadar hemoglobin yang rendah dapat menimbulkan berbagai keluhan seperti mudah lelah, pusing, serta penurunan konsentrasi (Hidayat dan Widhiyastuti, 2022). Berbagai penelitian melaporkan bahwa konsumsi kopi, terutama jika diminum bersamaan atau berdekatan dengan waktu makan, dapat menurunkan penyerapan zat besi hingga 24–73%, sehingga frekuensi konsumsi kopi dapat menjadi salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji keterkaitan antara konsumsi kopi dan kadar hemoglobin. Yuwandita melaporkan bahwa sebagian besar peminum kopi hitam di Surakarta memiliki kadar hemoglobin di bawah nilai normal (Yuwandita, 2021). Temuan serupa disampaikan oleh Zida, yang menemukan bahwa konsumsi kopi dengan frekuensi tinggi berkorelasi dengan kadar hemoglobin yang lebih rendah pada peminum kopi di Jombang (Zida, 2025). Selain itu, Wartiningsih melaporkan bahwa jumlah konsumsi kopi per hari berpengaruh signifikan terhadap kadar hemoglobin pada perempuan usia subur, di mana peningkatan konsumsi kopi dikaitkan dengan penurunan kadar hemoglobin akibat penghambatan penyerapan zat besi oleh kafein dan polifenol (Wartiningsih dkk., 2024).

Namun demikian, hasil yang berbeda dilaporkan oleh Gilang Firmansyah Hidayat dan Widhiyastuti (2022) yang meneliti pengunjung kedai “Sederhana Kopi” di Surakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum kopi dan kadar hemoglobin, meskipun responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi dengan frekuensi yang bervariasi (Hidayat dan Widhiyastuti, 2022). Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi masih belum konsisten dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti frekuensi konsumsi kopi, waktu konsumsi terhadap makan, serta karakteristik responden. Oleh karena itu, hubungan antara konsumsi kopi dan kadar hemoglobin masih perlu dikaji lebih lanjut.

Fenomena tingginya konsumsi kopi juga terlihat pada pengunjung *coffee shop*. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di Jiwan Coffee & Things Bali, sebagian besar pengunjung memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dengan frekuensi yang cukup tinggi, bahkan hampir setiap hari. Konsumsi kopi tersebut dilakukan sebagai bagian dari aktivitas rutin dan gaya hidup. Tingginya frekuensi konsumsi kopi ini menunjukkan adanya potensi paparan senyawa aktif kopi secara berulang, sehingga menarik untuk dikaji lebih lanjut kaitannya dengan kesehatan darah, khususnya kadar hemoglobin sebagai indikator awal.

Jiwan Coffee & Things Bali dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu *coffee shop* dengan jumlah pengunjung yang cukup banyak serta memiliki variasi kebiasaan konsumsi kopi. Kondisi tersebut menjadi dasar untuk mengkaji perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi pada pengunjung *coffee shop*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian berjudul “Analisis Perbedaan Kadar Hemoglobin Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Kopi pada Pengunjung di Jiwan Coffee & Things Bali” penting untuk dilakukan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi pada pengunjung *coffee shop*. Frekuensi konsumsi kopi ditentukan melalui kuesioner, sedangkan pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan menggunakan metode *Point of Care Testing* (POCT) yang sesuai untuk pemeriksaan lapangan. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi ilmiah mengenai perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi, serta menjadi dasar edukasi kesehatan bagi masyarakat, khususnya pengunjung *coffee shop*, terkait pentingnya memperhatikan kebiasaan konsumsi kopi terhadap kesehatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi pada pengunjung di Jiwan Coffee & Things Bali?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi pada pengunjung di Jiwan Coffee & Things Bali.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia pengunjung di Jiwan Coffee & Things Bali.

- b. Menentukan frekuensi konsumsi kopi pada pengunjung di Jiwan Coffee & Things Bali.
- c. Mengukur kadar hemoglobin pada pengunjung di Jiwan Coffee & Things Bali.
- d. Menganalisis perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi pada pengunjung di Jiwan Coffee & Things Bali.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperkaya kajian ilmiah mengenai perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi, khususnya pada pengunjung *coffee shop*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi, sehingga masyarakat, khususnya pengunjung *coffee shop*, dapat lebih memperhatikan dan mengatur pola konsumsi kopi guna menjaga kesehatan darah serta mencegah risiko gangguan kesehatan yang berkaitan dengan kadar hemoglobin.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar dan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan frekuensi konsumsi kopi, gaya hidup, dan parameter hematologi lainnya, serta sebagai dasar pengembangan penelitian dengan variabel, populasi, atau metode yang lebih luas.