

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) beriringan dengan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, khususnya penyakit kardiovaskular yang berkaitan erat dengan gangguan metabolisme lipid (Selano dkk., 2025). Kolesterol total merupakan salah satu parameter laboratorium yang digunakan untuk menilai risiko terjadinya aterosklerosis dan penyakit jantung koroner (Fitri dkk., 2024). Penyakit jantung koroner masih menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi sekitar 1,7% populasi dunia (Yang *et al.*, 2025).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi penyakit jantung di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua usia sebesar 0,85%. Sementara itu, Provinsi Bali memiliki prevalensi sebesar 1,00%, yang menunjukkan angka lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Kondisi ini mengindikasikan bahwa beban penyakit jantung di Bali masih relatif signifikan.

Lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami peningkatan kadar kolesterol total akibat perubahan fisiologis, penurunan aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup yang telah berlangsung lama (Suwarriana dkk., 2022). Menurut data SKI 2023 menunjukkan bahwa proporsi penduduk usia ≥ 60 tahun dengan kadar kolesterol total di atas nilai rujukan normal masih tergolong tinggi, dengan 27,8% berada pada kategori borderline (Kementrian, 2023). Kondisi ini menegaskan bahwa pengendalian faktor risiko yang bersifat perilaku menjadi penting, mengingat dislipidemia merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi

melalui perubahan gaya hidup dan pemantauan laboratorium secara berkala (Azqinar dkk., 2022).

Kolesterol banyak diderita oleh lansia, hal ini dikarenakan semakin tua seseorang aktifitas reseptor semakin berkurang. Selain itu terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol total yaitu pola konsumsi makanan (Suwarriana dkk., 2022). Menurut teori Sastriamidjojo menyatakan bahwa mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol akan meningkatkan kadar kolesterol total dan kadar LDL. Adapun sumber makanan nabati yang dapat memicu kadar kolesterol adalah santan, coklat batangan, dan kopi (Yoeantafara & Martini, 2017).

Konsumsi kopi merupakan salah satu kebiasaan yang umum dijumpai pada lansia, terutama di wilayah pedesaan Bali. Kopi hitam tubruk yang disajikan tanpa proses filtrasi masih banyak dikonsumsi karena mudah diperoleh dan telah menjadi bagian dari budaya sehari-hari (Sulaiman, 2024). Kopi non-filtrasi mengandung senyawa diterpen, khususnya kafestol dan kahweol, yang berperan dalam meningkatkan kadar kolesterol total (Krispila dkk., 2022). Secara mekanistik, kafestol dan kahweol memengaruhi metabolisme lipid melalui penghambatan aktivitas enzim yang terlibat dalam sintesis dan ekskresi asam empedu di hati. Hambatan ini menyebabkan penurunan pengeluaran kolesterol melalui empedu sehingga terjadi akumulasi kolesterol dalam sirkulasi darah (Yusrita dkk., 2022).

Kafestol diketahui dapat meningkatkan ekspresi protein yang terlibat dalam absorpsi kolesterol di usus serta menurunkan aktivitas reseptor LDL di hepatosit. Kondisi tersebut menyebabkan berkurangnya pengambilan LDL oleh hati dan berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol total dan LDL dalam serum.

Kandungan diterpen pada kopi tanpa filtrasi dilaporkan jauh lebih tinggi dibandingkan kopi yang disaring menggunakan kertas filter, sehingga frekuensi dan durasi konsumsi kopi hitam tubruk menjadi faktor penting dalam menentukan dampaknya terhadap profil lipid darah (Yusrita dkk., 2022).

Kopi tubruk atau kopi yang disiapkan dengan menuangkan bubuk kopi kedalam gelas lalu diseduh dengan air panas tanpa penyaringan mengandung 4-6 mg kafestol per cangkir. Penelitian menunjukkan bahwa penambahan 10 mg kafestol per hari selama 4 minggu meningkatkan kolesterol total 0,13 mmol/L. Dengan rata-rata kolesterol darah 5,5 mmol/L maka ada peningkatan sekitar 2% (Prasetyo & Widyahening, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Diarti dkk. (2016) tentang Kadar Kolesterol Total pada Peminum Kopi Tradisional di Dusun Sembung Daye Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat”, diperoleh hasil kadar kolesterol total normal pada peminum kopi tradisional adalah 19,3%, kadar kolesterol total kurang dari normal adalah 4,8% dan kadar kolesterol total lebih dari normal adalah 75,9%.

Aktivitas fisik juga memiliki peran protektif terhadap metabolisme lipid. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur meningkatkan aktivitas enzim lipoprotein lipase dan memperbaiki sensitivitas insulin, sehingga mempercepat pemanfaatan trigliserida dan meningkatkan kadar kolesterol HDL (Rahayu dkk., 2025). Peningkatan HDL berperan dalam proses *reverse cholesterol transport*, yaitu pengangkutan kolesterol dari jaringan perifer kembali ke hati untuk diekskresikan (Rahmawati dkk., 2022). Lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah mengalami penurunan kapasitas metabolisme lipid sehingga berisiko lebih besar mengalami hiperkolesterolemia dibandingkan lansia yang tetap aktif dalam

aktivitas sehari-hari (Pratiwi dkk., 2025). Interaksi antara kebiasaan konsumsi kopi hitam non-filtrasi dan tingkat aktivitas fisik diduga berkontribusi terhadap variasi kadar kolesterol total pada lansia, di mana konsumsi kopi dengan kandungan diterpen tinggi yang tidak diimbangi aktivitas fisik yang cukup berpotensi memperburuk profil lipid darah.

Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi merupakan wilayah dengan karakteristik sosial budaya yang masih mempertahankan kebiasaan konsumsi kopi hitam tubruk, disertai variasi tingkat aktivitas fisik pada kelompok lansia. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian lansia mengonsumsi kopi hitam tubruk setiap hari dengan frekuensi lebih dari satu cangkir, sementara aktivitas fisik cenderung menurun seiring bertambahnya usia.

Hingga saat ini, kajian ilmiah yang menganalisis secara simultan hubungan frekuensi konsumsi kopi hitam tubruk dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada lansia masih terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan frekuensi konsumsi kopi hitam tubruk dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Apakah ada hubungan antara frekuensi konsumsi kopi hitam dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi kopi hitam dan aktivitas fisik dengan kolesterol total pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi.
- b. Mengidentifikasi tingkat frekuensi konsumsi kopi hitam pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi.
- c. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi.
- d. Mengukur kadar kolesterol total pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi.
- e. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi kopi hitam dan aktivitas fisik dengan kolesterol total pada lansia di Banjar Sedahan Desa Gulingan Kecamatan Mengwi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi secara teoritis sehingga membantu pembaca dalam memahami dan memperluas wawasan terkait hubungan frekuensi konsumsi kopi hitam dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam interpretasi hasil pemeriksaan kolesterol total pada lansia, khususnya dengan mempertimbangkan faktor gaya hidup seperti frekuensi konsumsi kopi hitam tubruk dan tingkat aktivitas fisik. Informasi ini diharapkan dapat membantu ATLM dalam memberikan hasil pemeriksaan laboratorium yang lebih komprehensif sebagai bagian dari deteksi dini risiko penyakit kardiovaskular.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini memberi tahu masyarakat tentang kaitan antara minum kopi hitam dan olahraga dengan tingkat kolesterol pada orang usia kerja. Harapannya, hasil penelitian ini bisa membuat masyarakat lebih sadar dan menjaga kesehatan dengan menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

c. Bagi pemerintah

Informasi dari penelitian ini diharapkan berguna bagi pemerintah, agar dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program promotif dan preventif kesehatan, termasuk edukasi pola hidup sehat serta skrining kesehatan secara berkala bagi kelompok lansia di wilayah setempat.