BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum Desa Melaya

Desa melaya merupakan desa yang terletak di paling barat di Kabupaten Jembrana Provinsi Bali dimana luas Banjar Melaya ini mencapai 197,19 km² dan 1140 40' 57,9"Bujur Timur dengan wilayah seluas 294,49 Km2 , dengan jarak orbitasi Ibukota Kecamatan dengan Ibu Kota Kabupaten adalah 7 Km, dan jarak Ibu Kota Propinsi Bali adalah 85 Km. menurut penggunaannya yaitu tanah sawah seluas35,70 ha, tanah kering seluas 140,80 ha, tanah perkebunan seluas 61,40 ha, dan tanah untuk fasilitas umum seluas 30,10 ha (Data Statistik Potensi Desa Sumita, 2017). Dengan memiliki 5 (lima) gunung di sebelah utara Kecamatan Melaya yaitu gunung Mesehe, gunung Lalang, gunung Bangul, gunung Pakukajang dan gunung Sari. Desa Melaya ini memiliki posisi yang strategis jika dilihat dari segi persepektif geografis dikarenakan Bajar Melaya memiliki jalur penghubung antara pusat pemerintahan provinsi (Data Statistik Potensi Banjar Melaya)

Desa Melaya memiliki 10 banjar yaitu Banjar Sumbersari, Banjar Pangkung Tanah Kauh, Pangkung Tanah Kangin, Banjar Pasar, Banjar Pangkung Dedari, Banjar Melaya Krajan, Banjar Melaya Pantai, Banjar MT Kelod, MT Kaja, Banjar Klatakan.

(Data statistik sektoral Kabupaten Jembrana 2020) menunjukan jumlah penduduk di Banjar Melaya Krajan 2.177 jiwa yang terdiri dari laki laki berjumlah 1.080.

2. Karakteristik Peminum Kopi di Banjar Melaya Krajan

a. karakteristik peminum kopi berdasarkan kelompok usia

berdasarkan hasil penelitian, karakteristik peminum kopi berdasarkan kelompok usia seperti disajikan pada tabel 3

tabel 3

klasifikasi Peminum Kopi Berdasarkan Usia

Kategori Usia (Tahun)	Jumlah (Orang)	Prosentase (%)
Masa dewasa awal (25-34)	2	7
Masa dewasa akhir (35- 44)	8	27
Masa lansia awal (45-54)	13	43
Masa lansia akhir (55-64)	7	23
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan kelompok usia Masa Lansia awal (45-54) tahun menjadi kelompok usia dengan jumlah responden terbanyak yaitu sebanyak 13 orang (43 %)

b. Karakteristik peminum kopi berdasarkan aktivitas fisik

berdasarkan hasil penelitian, karakteristik peminum kopi seperti disajikan pada tabel 4 :

Tabel 4

Klasifikasi Peminum Kopi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik/hari	Jumlah (Orang)	Prosentase (%)
<3 kali	22	88
3-4 kali	8	12
Total	30	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan, sebagian besar melakukan aktivitas fisik <3 kali/hari yaitu sebanyak 22 orang (88 %).

c. Karakteristik peminum kopi berdasarkan banyaknya konsumsi kopi

berdasarkan hasil penelitian, karakteristik peminum kopi seperti disajikan pada tabel 5 :

Tabel 5

Klasifikasi Peminum Kopi Berdasarkan Banyaknya Konsumsi Kopi

Banyaknya volume konsumsi kopi/hari	Jumlah (Orang)	Prosentase (%)
1-2 gelas /hari	16	52
3-5 gelas /hari	11	35
>5 gelas /hari	3	13
Total	30	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar mengonsumsi kopi sebanyak 1-2 gelas/hari yaitu sebanyak 16 orang (52 %)

3. Kadar kolesterol total pada peminum kopi di Banjar Melaya Kraja Kcematan Melaya Kabupaten Jembrana

Berdasarkan penelitian, didapatkan kadar kolesterol total pada peminum kopiseperti yang disajikan pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6
Kadar Kolesterol Total Peminum Kopi

Kadar Kolesterol Total	Jumlah (Orang)	Prosentase (%)
Normal	25	83
Tinggi	5	17
Total	30	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 30 orang peminum kopi yang diteliti, sebanyak 5 orang (13,3%) memiliki kadar kolesterol total tinggi.

a. Kadar kolesterol total pada peminum kopi di Banjar Melaya Krajan Kecamatan Melaya Kabupaten Jembrana berdasarkan usia

Berdasarkan penelitian, didapatkan kadar kolesterol total peminum kopi berdasarkan usia seperti yang disajikan pada Tabel 7 berikut:

Tabel 7
Hasil Pengukuran Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Usia

Kadar Kolesterol Kategori Usia (Tahun)	Kadar Kolesterol Total Normal		Kadar Kolesterol Total Tinggi		Jumlah (%)
	Jumlah (orang)	Prosentase (%)	Jumlah (orang)	Prosentase (%)	
25-34	2	6,7	0	0	2 (6,7)
35-44	6	20	2	6,7	8 (26,7)
45-54	10	33,3	3	10	13 (43,3)
55-64	7	23,3	0	0	7 (23,3)
Total	25	86,7	5	13,3	30 (100)

Tabel 7 menunjukkan bahwa kadar kolesterol total tinggi terbanyak pada kelompok usia Masa lansia awal (45-54) tahun yaitu sebanyak 3 orang (10%)

b. Kadar kolesterol total pada peminum kopi di Banjar Melaya Krajan Kecamatan Melaya Kabupaten Jembrana berdasarkan aktifitas fisik

Berdasarkan penelitian, didapatkan kadar kolesterol total peminum kopi berdasarkan aktivitas fisik seperti disajikan pada Tabel 8 berikut:

Tabel 8
Hasil Pengukuran Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Aktivitas Fisik

Kadar Kolesterol Aktivitas Fisik/hari	Kadar Kolesterol Total Normal		Kadar Kolesterol Total Tinggi		Jumlah (%)
	Jumlah (orang)	Prosentase (%)	Jumlah (orang)	Prosentase (%)	
<3 kali	17	56,6	5	16,7	22 (73,3)
3-4 kali	8	26,6	0	0	8 (26,7)
Total	24	83,2	5	16,7	30 (100)

Tabel 8 menunjukkan bahwa kadar kolesterol total tinggi terbanyak terdapat pada peminum kopi dengan aktivitas fisik <3 kali/hari yaitu sebanyak 5 orang (16,7%).

c. Kadar kolesterol total pada peminum kopi di Banjar Melaya Krajan Kecamatan Melaya Kabupaten Jembrana berdasarkan banyaknya konsumsi kopi

Berdasarkan penelitian, didapatkan kadar kolesterol total pada pemium kopi berdasarkan banyaknya konsumsi kopi seperti disajikan pada Tabel 9 berikut

Tabel 9
Hasil Pengukuran Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Banyaknya Konsumsi Kopi

Banyaknya Konsumsi Kopi/hari	Kadar Kolesterol Total Normal		Kadar Kolesterol Total Tinggi		Jumlah (%)
	Jumlah (orang)	Prosentase (%)	Jumlah (orang)	Prosentase (%)	
1-2 gelas	14	46,6	2	6,7	16 (53,3)
3-5 gelas	8	26,7	3	10	11 (36,7)
>5 gelas	3	10	0	0	3 (10)
Total	25	83,3	5	16,7	30 (100)

Tabel 9 menunjukkan bahwa kadar kolesterol total tinggi terbanyak pada peminum kopi dengan konsumsi kopi 3-5 gelas/hari yaitu sebanyak 3 orang (10%)

A. Pembahasan

1. Kadar Kolesterol Total pada peminum kopi

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada peminum kopi di Banjar Melaya Krajan Kecamatan Melaya Kabupaten Jembrana sebagian besar didapatkan hasil yang normal yaitu sebanyak 83,3% dan sebanyak 16,7% responden memiliki Kadar Kolesterol Total Tinggi. Hasil penelitian oleh Diarti, Pauzi, dan Sabariah (2016) menemukan rerata kadar kolesterol peminum kopi bubuk hitam tradisional di Dusun Sembung Daye adalah lebih dari nilai normal, yakni 221 mg/dL. Dengan demikian, penelitian tersebut mendukung adanya peningkatan kadar kolesterol total pada peminum kopi. Kadar Kolesterol Total yang tinggi pada peminum kopi sebaiknya mengurangi mengonsumsi kopi dan menerapkan pola hidup sehat dengan olahraga secara teratur serta melakukan pemeriksaan rutin bagi individu yang beresiko. Menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga dapat berpengaruh terhadap penurunan Kadar Kolesterol Total dalam darah. Pada saat olahraga otot dan sel otot rangka akan berkontraksi sehingga asam lemak yang tersimpan dalam jaringan lemak akan dilepaskan menuju ke otot melalui darah sebagai energi (Irawan, 2007)

Namun demikian, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa konsumsi kopi memberikan pengaruh yang tidak terlalu besar terhadap Kadar Kolesterol Total. Hal ini dapat diketahui berdasarkan prosentase Kadar Kolesterol Total Normal sebanyak 80% dan kadar kolesterol tinggi sebanyak 20%. Hasil normal dari Kadar Kolesterol Total pada penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor dari responden yang tidak dapat dipantau oleh peneliti seperti pola konsumsi responden. Hal ini menjadi keterbatasan pada penelitian ini

2. Kadar Kolesetrol total pada Peminum Kopi berdasarkan karakteristik

a. Kadar kolesterol total pada peminum kopi berdasarkan usia. Usia responden dalam penelitian ini dibagi menjadi empat kelompok yaitu 25-34 tahun, 35-44 tahun, 45-54 tahun, 55-64 tahun. Hasil peneilitian Kadar Kolesterol Total pada peminum kopi menunjukan bahwa jumlah responden dengan Kadar Kolesterol Total tinggi terbanyak pada usia 45-54 tahun yaitu sebanyak 3 responden (10%). Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diarti, Pauzi, dan Sabariah (2016) dimana jumlah tertinggi Kadar Kolesterol Total lebih dari normal adalah rentan usia 41-50 tahun. Pada usia yang semakin tua Kadar Kolesterol Total relatif lebih tinggi dari pada Kolesterol Total pada usia muda. Hal ini menunjukan bahwa usia dapat mempengaruhi Kadar Kolesterol Total seseorang. Pada usia lanjut kerja dari sistem metabolisme dalam tubuh akan menurun, terutama fungsi hepar dalam metabolisme kolesterol, begitu juga dengan penurunan keelastisan pembuluh darah dan penurunan aktifitas respetor LDL. Oleh karena itu, proses pembentukan maupun penyerapan Kolesterol dalam tubuh maupun dari luar tubuh tidak berlangsung secara optimal (Diarti, Pauzi dan Sabariah, 2016).

Ketika usia seseorang bertambah usia, adanya perubahan yang terjadi dikarenakan aktivitas beberapa jenis hormon yang mengatur metabolisme menurun seperti insulin, hormon pertumbuhan, dan androgen sedangkan peningkatan aktivitas hormon lainnya dapat menyebabkan massa lemak meningkat (Prastiwi, Desi Ayu., Swastini, I Gusti Agung Ayu Putu., Sudarmato, 2021). Dengan aktifitas fisik dan olahraga yang kurang dapat memungkinkan pada usia tua kolesterol yang ada tidak dapat mengalami proses metabolisme dan pembakaran yang sempurna, dalam hal ini

kolesterol yang ada semakin menumpuk di dalam pembuluh darah (Mamitoho, 2016). Selain itu, ditambah dengan adanya konsumsi kopi yang menurut beberapa peneliti sebelumnya mengemukakakn bahwa konsumsi kopi dapat meningkatkan Kadar beberapa jenis lipid darah. Kedua hal tersebut tentunya dapat meningkatkan resiko terjadinya penumpukan kolesterol dalam pembuluh darah yang dikenal dengan arterosklerosis (Diarti, Pauji dan Sabariah, 2016).

b. Kadar Kolesterol total pada peminum kopi berdasarkan aktifitas fisik per hari

Hasil penelitian menunjukan bahwa kadar kolesterol tottal tinggi terbanyak terdapat pada responden dengan aktifitas fisik <3 kali yaitu sebanyak 16,7% dari total sampel. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa aktifitas fisik yang kurang dapat meningkatkan Kadar Kolesterol Total. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2015) dimana ditemukan Kadar Kolesterol darah tinggi terbanyak pada responden dengan aktifitas fisik yang ringan yaitu sebanyak 16,7%. Aktifitas fisik yang rendah akan mendorong keseimbangan energi ke arah positif senhingga mengarah pada penyimpanan energi dan penambahan berat badan, akibatnya akan berpengaruh terhadap peningkatan Kadar Kolesterol darah, begitu pula sebaliknya (Waloya, Rimbawan dan Andarwulan, 2013). Aktifitas fisik seperti berolahraga sangat penting karena berhubungan dengan Kadar Kolesterol dalam darah. Olahraga yang teratur dapat menurunkan Kadar LDL dalam plasma, dan dapat meningkatkan kadar HDL dalam plasma , Kadar Kolesterol juga akan berkurang karena kemungkinan besar meningkatnya sensitivitas insulin yang meningkatkan ekspresi lipoprotein lipase (Lombok, Purwant0 dan Masinem, 2018). Selain itu, olaraga juga dapat memabantu pembentukan ATP. ATP merupakan energi untuk melakukan aktifitas fisik.

Pembentukan ATP disesuaikan dengan lebutuhan, makanan yang dikonsumsi tidak semua yang akan diubah menjadi ATP, salah satu ada yang disimpan dalam bentuk kolesterol. Semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan berarti semakin banyak kebutuhan ATP dan Kolesterol Total yang terbentuk akan lebih sedikit.

c. Kadar kolesterol total pada peminum kopi berdasarkan banyaknya konsumsi kopi per hari

Hasil penelitian menunjukan bahwa kadar kolesterol total responden tinggi terbanyak pada responden dengan konsumsi kopi 3-5 gelas yaitu sebanyak 3 responden (10%). Penelitian yang dilakukan oleh (Fakhri, 2021). Menunjukan adanya peningkatan kadar kolesterol total dalam serum sebesar 0,15-0,25 mmol/L pada konsumsi kopi sebanyak 600 ml (sekitar 4 cangkir). Selain itu, penelitian oleh (Gunawan 2021)yang dilakukan terhadap 77 orang laki-laki usia 30-55 tahun yang mengonsumsi jenis kopi bubuk bisa dengan berbagai bahan tambahan menunjukan adanya peningkatan Kadar Kolesterol Total plasma dengan diet lebih dari 2 cangkir kopi per hari. Seseorang yang memiliki kebiasan mengonsumsi kopi berlebih memeiliki resiko lebih tinggi mengalami kadar kolesterol Total tinggi. Hal ini dikarenakan adanya kandungan kafestol dah kahweol pada minyak biji kopi. Konsumsi kopi secara berlebih dalam jangka waktu yang lama dapat mengindukasi pelepasan FFA atau plasma lemak bebas, dimana FFA termasuk salah satu prekusors utama asetil KoA yang akan menjadi prekursor sintesis kolesterol. Beberapa studi yang dilakukan pada manusia menunjukan terjadinya peningkatan FFA sebagai akibat tingginya liposis karena konsumsi kopi terlalu lama (Diatri, Jiwinparum dan Reka, 2018).