

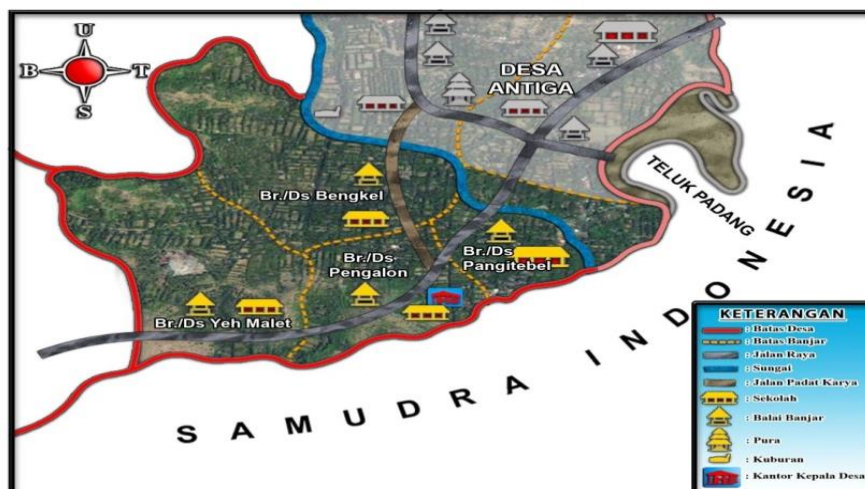
BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Geografi Desa Antiga Kelod

Desa Antiga Kelod merupakan desa yang terletak di Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem yang berbatasan langsung dengan Desa Antiga dan Desa Pesinggahan. Terdapat empat Banjar di Desa Antiga Kelod, yakni : Banjar Pangitebel, Banjar Bengkel, Banjar Pengalon, dan Banjar Yeh Malet. Desa Antiga Kelod memiliki luas area $4,53 \text{ km}^2$ dan luas tegalan 15,20 ha. Jarak tempuh dari Kantor Desa Antiga Kelod ke kota Kecamatan yaitu 6,2 km dan jarak tempuh dari Desa Antiga Kelod ke kota Kabupaten yaitu 28,6 km. Jumlah penduduk Desa Antiga Kelod yaitu sebanyak 6.156 jiwa. Berdasarkan data dari profil Desa Antiga Kelod menunjukkan bahwa pekerjaan masyarakat di Desa Antiga Kelod didominasi sebagai karyawan swasta sebesar 46,4%, sebesar 25,1% sebagai petani/pekebun, 11,5% sebagai nelayan, 11,1% sebagai buruh harian lepas, dan 6,0% sebagai pedagang.



Gambar 3. Peta Wilayah Desa Antiga Kelod

2. Karakteristik peminum kopi di Desa Antiga Kelod

Berikut adalah hasil karakteristik subjek penelitian ini :

a. Berdasarkan usia

Usia peminum kopi yang ada di Desa Antiga Kelod memiliki usia minimal 22 tahun, maksimal 60 tahun, rata-rata $44,571 \pm 10,950$ tahun. Selanjutnya dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu usia 20-35 tahun, 36-50 tahun, dan 51-65 tahun yang disajikan pada tabel 2.

Tabel 2
Karakteristik Peminum Kopi Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	20-35	9	25,7
2	36-50	14	40,0
3	51-65	12	34,3
Total		35	100,0

Berdasarkan data pada tabel 2, diketahui bahwa dari 35 peminum kopi yang diteliti, kelompok usia 36-50 tahun menjadi kelompok usia dengan jumlah terbanyak yaitu sebanyak 14 orang dengan persentase 40,0%.

b. Berdasarkan aktivitas fisik

Aktivitas fisik peminum kopi di Desa Antiga Kelod dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat yang disajikan pada tabel 3.

Tabel 3

Karakteristik Peminum Kopi Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
1	Ringan	8	22,9
2	Sedang	15	42,8
3	Berat	12	34,3
	Total	35	100,0

Berdasarkan data pada tabel 3, diketahui bahwa dari 35 peminum kopi yang diteliti, sebagian besar peminum kopi di Desa Antiga Kelod memiliki tingkatan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 15 orang dengan persentase 42,9%.

c. Berdasarkan jumlah konsumsi kopi

Jumlah konsumsi kopi pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod dikategorikan menjadi dua, yaitu 1-3 cangkir per hari, dan >3 cangkir per hari yang disajikan pada tabel 3 :

Tabel 4

Karakteristik Peminum Kopi Berdasarkan Jumlah Konsumsi kopi

No	Jumlah Konsumsi Kopi	Jumlah	Persentase (%)
1	1-3 cangkir per hari	19	54,3
2	>3 cangkir per hari	16	45,7
	Total	35	100,0

Berdasarkan data pada tabel 4, diketahui bahwa dari 35 peminum kopi sebagian besar peminum kopi di Desa Antiga Kelod mengonsumsi kopi 1-3 cangkir per hari yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 54,3%.

3. Kadar kolesterol total peminum kopi di Desa Antiga Kelod

Kadar Kolesterol Total peminum kopi yang ada di Desa Antiga Kelod memiliki kadar minimal 171,00 mg/dL, maksimal 291,00, rata-rata $218,00 \pm 37,0$ mg/dL. Selanjutnya dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu normal, batas ambang tertinggi, dan tinggi dapat dilihat pada tabel 5 :

Tabel 5

Kadar Kolesterol Total pada Peminum Kopi di Desa Antiga Kelod

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Normal	17	48,6
2	Batas ambang tertinggi	6	17,1
3	Tinggi	12	34,3
Total		35	100,0

Berdasarkan data pada tabel 5, diketahui bahwa dari 35 peminum kopi di Desa Antiga Kelod sebagian besar memiliki kadar Kolesterol Total normal yaitu sebanyak 17 orang dengan persentase 48,6%.

4. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian

- a. Kadar Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod, Kecamatan Manggis, Kabupaten Karangasem berdasarkan usia

Hasil pemeriksaan Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6

Hasil Pengukuran Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Usia

Kadar Kolesterol Total								
Usia	Normal		Batas ambang tertinggi		Tinggi		Total	
	F	%	F	%	F	%	Σ	%
20-35	3	17,6	4	66,7	2	16,7	9	25,7
36-50	8	47,1	2	33,3	4	33,3	14	40,0
51-65	6	35,3	0	0	6	50,0	12	34,3
Total	17	100,0	6	100,0	12	100,0	35	100,0

Berdasarkan data pada tabel 6, diketahui bahwa kadar Kolesterol Total kategori tinggi terdapat pada usia 51-65 tahun yaitu sebanyak 6 orang dengan persentase 50,0%.

- b. Kadar Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod berdasarkan aktivitas fisik

Hasil pemeriksaan Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7

Hasil Pengukuran Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Aktivitas Fisik

Kadar Kolesterol Total								
Aktivitas fisik	Normal		Batas ambang tertinggi		Tinggi		Total	
	F	%	F	%	F	%	Σ	%
Ringan	0	0	1	16,7	7	58,3	8	22,9
Sedang	8	47,1	2	33,3	5	41,7	15	42,9
Berat	9	52,9	3	50,0	0	0	12	34,3
Jumlah	17	100,0	6	100,0	12	100,0	35	100,0

Berdasarkan data pada tabel 7, diketahui bahwa kadar Kolesterol Total kategori tinggi terdapat pada tingkatan aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 7 orang dengan persentase 58,3%.

- c. Kadar Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod berdasarkan jumlah konsumsi kopi

Hasil pemeriksaan Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga berdasarkan jumlah konsumsi kopi dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8

Hasil Pengukuran Kadar Kolesterol Total Berdasarkan Jumlah Konsumsi Kopi

Kadar Kolesterol Total								
Jumlah konsumsi kopi	Normal		Batas ambang tertinggi		Tinggi		Total	
	F	%	F	%	F	%	Σ	%
1-3 cangkir per hari	16	94,1	3	50,0	0	0	19	54,3
>3 cangkir per hari	1	5,9	3	50,0	12	100,0	16	45,7
Jumlah	17	100,0	6	100,0	12	100,0	35	100,0

Berdasarkan data pada tabel 8, dapat dilihat bahwa kadar Kolesterol Total kategori tinggi terdapat pada jumlah konsumsi kopi >3 cangkir per hari yaitu sebanyak 12 orang dengan persentase 100,0%.

B. Pembahasan

1. Kadar kolesterol total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5, diketahui bahwa hasil pengukuran kadar Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod dari 35 responden menunjukkan hasil dimana kadar Kolesterol Total pada peminum kopi lebih banyak ditemukan dalam kategori normal yaitu sebanyak 17 orang dengan persentase 48,6%, batas ambang tertinggi sebanyak 6 orang dengan persentase 17,1%, dan kategori tinggi sebanyak 12 orang dengan persentase 34,3%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Diarti, Pauzi dan Sabariah (2016) tentang Kadar Kolesterol Total pada Peminum Kopi Tradisional di Dusun Sembung Daye Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat, menunjukkan hasil kadar Kolesterol Total lebih dari normal lebih banyak dengan persentase 75,9% dibanding kadar Kolesterol Total normal yaitu 19,3% dan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Darmayani, Rosanty dan Rahmayani (2018) tentang Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Pecandu Kopi Kecamatan Poasia Kota Kendari diperoleh hasil pecandu kopi yang memiliki kadar Kolesterol Total tinggi lebih banyak dengan persentase 63,16% dibanding pecandu kopi dengan kadar Kolesterol Total normal dengan persentase 36,84%. Dari kedua hasil penelitian tersebut dapat dikatakan selaras dan mendukung terkait adanya peningkatan terhadap kadar Kolesterol Total pada peminum kopi.

Menurut Arjani dkk (2017), terdapat dua faktor yang mempengaruhi kolesterol dalam tubuh yaitu faktor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol seperti kelebihan berat badan, minum kopi yang berlebihan, kurang berolahraga, makanan yang mengandung banyak lemak,

stress, dan gaya hidup yang tidak sehat. Faktor yang tidak dapat dikontrol seperti usia dan genetik. Dengan menerapkan pola hidup yang sehat atau aktif melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dapat membantu tubuh dalam menurunkan kadar kolesterol total.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa, sebagian besar peminum kopi di Desa Antiga Kelod memiliki kadar Kolesterol Total normal. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor lain dari responden yang tidak dapat diamati oleh peneliti seperti pola konsumsi makanan dari responden, dan hal ini yang menjadi hambatan dalam penelitian ini.

2. Kadar kolesterol total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod berdasarkan usia

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6, dapat dilihat bahwa hasil pengukuran kadar Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod menunjukkan jumlah responden dengan kadar Kolesterol Total tinggi terbanyak pada usia 51-65 tahun yaitu sebanyak 6 orang dengan persentase 50,0%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani (2016), tentang Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Pecandu Kopi di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Poasia Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara, dari 38 pecandu kopi terdapat 24 orang pecandu kopi yang telah mengonsumsi kopi lebih dari 5 tahun dengan persentase 63,16% memiliki kadar kolesterol total tinggi dengan rata-rata berumur >36 tahun. Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Yoeantafara dan Martini (2017), dimana jumlah tertinggi kadar Kolesterol Total yang lebih dari normal adalah pada usia >45-75 tahun dengan persentase 75%. Secara teori menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia maka metabolisme tubuh secara

alami akan melambat dan rendahnya mobilitas dapat membuat cepatnya proses penggantian masa otot dengan lemak tubuh. Penurunan masa otot membantu untuk mengurangi konsumsi kalori dan hampir setiap makanan diubah menjadi lemak, hal tersebut dikarenakan seiring bertambahnya usia maka manusia akan mengalami yang namanya proses penuaan (Ujiani, 2015).

Pada peminum kopi dengan usia diatas 36 tahun banyak mengalami peningkatan kadar Kolesterol Total, hal ini dikarenakan semakin melemahnya organ-organ dalam tubuh dan laju metabolisme dalam tubuh juga melambat, sehingga dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan atau aktivitas reseptor kolesterol dan peningkatan kadar kolesterol total dalam darah semakin cepat (Rahmayani, 2016). Pria yang berusia diatas 45 tahun dan perempuan diatas 55 tahun akan semakin tinggi risikonya untuk memiliki kadar Kolesterol Total tinggi, hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia maka plak kolesterol yang menumpuk pada darah juga akan semakin menebal (Graha, 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri dan Novitasari (2021), menunjukkan hasil bahwa usia memiliki hubungan dengan kadar kolesterol, yang artinya semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin beresiko terhadap peningkatan kolesterol total.

3. Kadar kolesterol total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod berdasarkan aktivitas fisik

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 7, diketahui bahwa hasil pengukuran kadar Kolesterol Total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod menunjukkan hasil kadar Kolesterol Total tinggi terbanyak dengan aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 7 orang dengan persentase 58,3%. Hal ini selaras dengan penelitian yang

telah dilakukan oleh Kurniawati (2015), yang memperoleh hasil kadar Kolesterol Total tinggi terbanyak yaitu 21,1% dengan aktivitas fisik ringan.

Berdasarkan teori, seseorang yang memiliki aktivitas fisik ringan cenderung mengalami kegemukan, peningkatan pada kolesterol total, stress, dan bisa mengalami penyakit jantung koroner (Zahroh, 2021). Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin banyak pula kebutuhan ATP dan akan membuat sedikitnya pembentukan kolesterol total dan kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) serta peningkatan kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) (Zuhroiyyah dkk, 2017).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Agustiyanti, Pradigdo, dan Arube (2017) menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol darah, nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi memiliki sifat yang berlawanan arah, yang artinya semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin tinggi juga kadar kolesterol darah seseorang. Aktivitas fisik berpengaruh terhadap kadar kolesterol total, keseimbangan energi akan didorong ke arah positif dan berakibat mempengaruhi peningkatan kadar kolesterol total, hal ini disebabkan karena rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan. Terbukti pada penelitian ini, responden dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak memiliki kadar Kolesterol Total tinggi dibandingkan dengan responden yang melakukan aktivitas fisik berat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Zuhroiyyah dkk (2017) tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol *Low-Density Lipoprotein*, dan Kolesterol *High-Density Lipoprotein*

pada Masyarakat Jatinangor yang menunjukkan hasil bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kadar Kolesterol Total dan LDL.

4. Kadar kolesterol total pada peminum kopi di Desa Antiga Kelod berdasarkan jumlah konsumsi kopi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 8, menunjukkan hasil pengukuran kadar Kolesterol Total tinggi terbanyak pada peminum kopi yang mengonsumsi kopi >3 cangkir per hari yaitu sebanyak 12 orang dengan persentase 100,0%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sari (2019), penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil kadar Kolesterol Total tinggi terbanyak pada responden dengan jumlah konsumsi kopi 4-5 gelas yaitu sebanyak 5 responden dengan persentase 16,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Williams *et al* (2010), dimana dalam penelitian ini dilakukan terhadap 77 orang laki-laki yang mengonsumsi kopi bubuk sebanyak lebih dari dua cangkir dan maksimal sebanyak 7 cangkir dalam sehari menyatakan bahwa adanya peningkatan pada kadar Kolesterol Total. Dan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Diarti dkk (2018), memperoleh hasil kadar Kolesterol Total responden tinggi terbanyak pada responden dengan konsumsi kopi 7 gelas yaitu sebanyak 9 responden dengan persentase (60%).

Konsumsi kopi dalam kehidupan sehari-hari pada awalnya hanya diketahui memberikan dampak negatif yang sedikit terhadap kesehatan, oleh sebab itu tidak dibatasinya penggunaan kafein dalam kehidupan sehari-hari. Secara tidak langsung, pengaruh kopi dalam meningkatkan kadar Kolesterol Total dianggap sebagai salah satu mekanisme terjadinya penyakit kardiovaskuler. Senyawa diterpen yang banyak terkandung dalam minuman kopi yang tidak disaring menjadi penyebabnya.

Kafestol adalah zat pemicu kolesterol paling kuat. Pengaruh kopi terhadap kolesterol sebanding dengan jumlah kopi yang dikonsumsi (Mestiwani, 2017).

Menurut Diarti dkk (2018), peningkatan kadar Kolesterol Total terjadi karena adanya kandungan kafestol dan kahweol pada minyak biji kopi. Dimana *kafestol* dan *kahweol* merupakan alkohol diterpen pentasiklik yang memiliki efek negatif seperti penyebab *hypercholesterlemic*. Kopi yang dikonsumsi dalam jumlah yang terlalu banyak membuat kandungan *kafestol* yang masuk ke dalam tubuh akan lebih banyak, dan ini membuat fungsi *kafestol* dalam menghalangi proses beta oksidasi akan terus berjalan, sehingga dapat meningkatkan kadar Kolesterol Total (Diarthi dkk, 2016). Kopi tidak mengandung kolesterol, namun kopi mengandung zat yang membuat kadar kolesterol menjadi tinggi, zat tersebut adalah diterpenes *kafestol* dan *kahweol* alami (Anggraeni dan Banamtuan, 2016).

Pada penelitian ini terdapat beberapa hambatan dan tantangan yang dihadapi salah satunya yaitu tidak menganalisis jenis makanan yang dikonsumsi responden, jenis makanan merupakan salah satu faktor yang menentukan kadar Kolesterol Total darah, terjadinya *recall bias* pada saat pengambilan data melalui wawancara karena responden kesulitan dalam mengingat aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir, dan tidak adanya data riwayat keluarga untuk menghubungkan peningkatan kadar Kolesterol Total dengan faktor genetik.