
KONSUMSI KOPI TIDAK BERHUBUNGAN SIGNIFIKAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA ORANG DEWASA

Lulu Dwi Yuniarista*, Nur Isnaini

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univeritas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. KH. Ahmad Dahlan, Dusun III, Dukuhwaluh, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*nurIsnaini@ump.ac.id

ABSTRAK

Kopi merupakan minuman yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat berbagai usia. Kandungan kafein di dalamnya dapat memengaruhi sistem kardiovaskular, termasuk tekanan darah. Namun, hasil penelitian sebelumnya tentang hubungan konsumsi kopi dan tekanan darah masih tidak konsisten. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan tekanan darah pada orang dewasa. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan 84 responden orang yang dipilih melalui metode cluster random sampling. Data konsumsi kopi diperoleh melalui kuesioner, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitas, seluruh item dinyatakan valid ($p < 0,05$) dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha $\alpha = 0,970$. Analisis data menggunakan uji korelasi Chi-Square. Mayoritas responden berusia dewasa madya (57,1%), dengan tingkat konsumsi kopi moderat (61,9%) dan tekanan darah normal (72,6%). Jenis kopi yang paling banyak dikonsumsi adalah kopi hitam (63,1%), dengan rata-rata satu gelas per hari (56,0%) dan lama konsumsi lebih dari dua tahun (79,8%). Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,945$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan tekanan darah. Konsumsi kopi dalam jumlah moderat tidak berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada orang dewasa. Faktor lain seperti usia, status gizi, aktivitas fisik, stres, dan riwayat keluarga tetap perlu diperhatikan dalam menjaga tekanan darah.

Kata kunci : hipertensi; konsumsi kopi; orang dewasa; tekanan darah

COFFEE CONSUMPTION IS NOT SIGNIFICANTLY ASSOCIATED WITH BLOOD PRESSURE AMONG ADULTS

ABSTRACT

Coffee is a beverage widely consumed by people of various ages. The caffeine content in coffee can affect the cardiovascular system, including blood pressure. However, previous studies on the relationship between coffee consumption and blood pressure have shown inconsistent results. To determine whether there is a relationship between coffee consumption and blood pressure among adults. This study used a cross-sectional design involving 84 respondents selected through cluster random sampling. Data on coffee consumption were obtained using a questionnaire, while blood pressure was measured with a digital sphygmomanometer. The questionnaire was tested for validity and reliability, with all items found to be valid ($p < 0.05$) and a Cronbach's Alpha value of $\alpha = 0.970$, indicating very high reliability. Data were analyzed using the Chi-Square correlation test. The majority of respondents were middle-aged adults (57.1%), with moderate coffee consumption (61.9%) and normal blood pressure (72.6%). The most commonly consumed type of coffee was black coffee (63.1%), with an average intake of one cup per day (56.0%) and a duration of consumption of more than two years (79.8%). Statistical analysis showed a p -value of 0.945 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between coffee consumption and blood pressure. Moderate coffee consumption does not have a significant effect on blood pressure among adults. Other factors such as age, nutritional status, physical activity, stress, and family history should still be considered in maintaining normal blood pressure.

Keywords: adults; blood pressure; coffee consumption; hypertension

PENDAHULUAN

Kopi merupakan minuman yang secara luas dikonsumsi oleh masyarakat dengan berbagai usia dan gender, baik di negara maju maupun berkembang (Fitriani, 2023). Lebih dari 80% populasi dunia mengonsumsi kopi setiap hari, termasuk di Indonesia (Ginting et al., 2022). Kafein memiliki dua sisi efek, jika dikonsumsi dalam jumlah wajar bisa bermanfaat, tetapi jika terlalu banyak dan terus-menerus justru bisa membahayakan kesehatan (Amin et al., 2023). Kandungan utama dalam kopi adalah kafein, zat psikoaktif yang juga ditemukan dalam teh, cokelat, minuman energi, dan beberapa produk farmasi (Januareva, 2023). Konsumsi kafein memberikan efek psikostimulan yang dapat membantu seseorang tetap terjaga, mengurangi rasa lelah, dan memicu respons fisiologis berupa peningkatan energi (Ginting et al., 2022). Selain itu, kopi juga mengandung antioksidan yang berperan dalam menetralkan radikal bebas, mencegah kerusakan sel (Pokharel et al., 2023). Kandungan antioksidan juga berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif, khususnya dalam hal memori atau daya ingat (Damayanti et al., 2023). Namun, konsumsi kopi yang berlebihan dapat berdampak buruk, terutama pada sistem kardiovaskular, dengan memicu peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (Ginting et al., 2022).

Tekanan darah berfungsi penting dalam mempertahankan kinerja tubuh melalui distribusi oksigen dan zat gizi ke seluruh jaringan tubuh (Andarri, 2022). Pengukurannya menggunakan milimeter air raksa (mmHg) dan terdiri atas komponen sistolik dan diastolik, dengan nilai normal orang dewasa sekitar 120/80 mmHg (Nurul Qamarya, 2023). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung terus-menerus diklasifikasikan sebagai hipertensi (Musta'in et al., 2022). Kondisi ini menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas global karena meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan kerusakan organ target lainnya (Wulandari et al., 2023). Faktor penyebabnya beragam, meliputi predisposisi genetik, gaya hidup, lingkungan sosial, serta pola konsumsi (Berta Afriani et al., 2023). Pada tahun 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30,4% pada penduduk berusia di atas 15 tahun, dengan total kasus sekitar 8,7 juta jiwa (Dinas Kesehatan, 2021). Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, data terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2024 prevalensi hipertensi mencapai 10,7% pada usia 18–24 tahun dan meningkat menjadi 17,4% pada usia 25–34 tahun (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Di tingkat kabupaten, seperti di Banjarnegara, jumlah penderita hipertensi mencapai 325.625 jiwa pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan, 2023). Salah satu upaya yang terbukti efektif untuk menangani kondisi tersebut adalah penerapan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Pola makan ini, jika dijalankan secara konsisten, mampu menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik (Isnaini et al., 2025).

Berbagai penelitian telah mengevaluasi keterkaitan antara konsumsi kopi dan tekanan darah sebagai bagian dari faktor gaya hidup. (Melizza et al., 2021) dan (Miranda Saraswati et al., 2022) melaporkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan peningkatan tekanan darah. Namun, kedua penelitian tersebut berfokus pada pasien hipertensi dan populasi klinis, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi pada masyarakat umum. Penelitian (Putra & Lontoh, 2023) juga menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik, diastolik, dan frekuensi nadi meningkat 5–15 menit setelah konsumsi kopi. Akan tetapi, penelitian tersebut hanya melihat efek akut dalam jangka pendek dan tidak mencakup kebiasaan konsumsi harian. Sebaliknya, studi (Bistara & Kartini, 2018) dan (Budi Kristanto, 2021) tidak menemukan hubungan bermakna antara konsumsi kopi dan tekanan darah. Kedua penelitian ini juga memiliki keterbatasan karena sampelnya didominasi dewasa muda dan tidak mempertimbangkan faktor usia produktif serta gaya hidup rural. Ketidakkonsistenan tersebut menunjukkan bahwa bukti ilmiah tentang pengaruh konsumsi kopi terhadap tekanan darah masih belum konklusif dan sangat dipengaruhi oleh karakteristik populasi serta metode penelitian.

Meskipun sejumlah penelitian telah dilakukan, sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada populasi khusus seperti mahasiswa, pasien klinis, atau masyarakat perkotaan yang memiliki pola hidup dan

karakteristik berbeda dari masyarakat pedesaan. Selain itu, banyak dari penelitian tersebut dilakukan pada kelompok dengan karakteristik yang tidak merepresentasikan masyarakat umum, baik dari segi usia, kebiasaan konsumsi, maupun lingkungan sosial, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Temuan yang bertentangan antara studi yang menemukan hubungan signifikan dan yang tidak, semakin memperlihatkan adanya gap ilmiah yang perlu dikaji pada populasi yang lebih representatif. Masyarakat pedesaan memiliki pola konsumsi kopi, aktivitas sosial, dan kebiasaan kesehatan yang berbeda dari masyarakat yang tinggal di perkotaan. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi kopi dan tekanan darah pada orang dewasa usia 30–50 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional, karena data konsumsi kopi dan tekanan darah dikumpulkan secara bersamaan pada satu waktu tanpa tindak lanjut jangka panjang. Desain ini dipilih untuk memperoleh gambaran hubungan antarvariabel secara cepat dan sesuai dengan kondisi lapangan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Dusun 1 Desa Wanakarsa, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara. Populasi penelitian adalah seluruh warga usia 30–50 tahun di Dusun 1 Desa Wanakarsa yang mengonsumsi kopi, dengan jumlah 519 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling berdasarkan pembagian wilayah RT, sehingga diperoleh 84 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi laki-laki atau perempuan yang mengonsumsi kopi minimal satu kali sehari dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi mencakup individu dengan riwayat penyakit kardiovaskular berat yang menjalani pengobatan rutin, pengguna obat yang memengaruhi tekanan darah, individu yang sedang mengalami sakit akut, ibu hamil atau menyusui, serta responden yang tidak mampu berkomunikasi dengan baik. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat konsumsi kopi, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah sistolik dan diastolik.

Instrumen penelitian berupa kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Kuesioner memuat data demografis (usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan) serta pola konsumsi kopi yang meliputi frekuensi, waktu konsumsi, jenis kopi, jumlah gelas per hari, lama kebiasaan minum kopi, keluhan saat tidak mengonsumsi kopi, dan gangguan tidur. Skor konsumsi kopi dikategorikan menjadi ringan (5–8), moderat (9–12), dan berat (13–15). Tekanan darah diukur secara langsung oleh peneliti menggunakan tensimeter digital dan dicatat dalam satuan mmHg. Kuesioner telah diuji validitas menggunakan Pearson Product Moment dengan nilai $p < 0,05$ dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai $\alpha = 0,970$ yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi.

Data yang terkumpul dianalisis melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat konsumsi kopi, dan kategori tekanan darah dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi kopi dan tekanan darah menggunakan uji Chi-Square, dengan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi KEPK/UMP/85/VII/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 46–50 tahun yaitu 23 orang (27,4%). Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden laki-laki dan perempuan sama, masing-masing 42 orang (50,0%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah pendidikan menengah sebanyak 71 orang (84,5). Jenis pekerjaan terbanyak adalah wirausaha 23 orang (27,4%). Pola konsumsi kopi responden sebagian besar berada pada kategori moderat yaitu 52

orang (61,9%). Sementara itu, berdasarkan tekanan darah, sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal yaitu 61 orang (72,6%).

Tabel 1
Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | f | % |
|----------------------------|----|------|
| Usia | | |
| Dewasa Awal (30-39 tahun) | 36 | 42.9 |
| Dewasa Madya (40-50 tahun) | 48 | 57.1 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 42 | 50.0 |
| Perempuan | 42 | 50.0 |
| Pendidikan Terakhir | | |
| SD | 1 | 1.2 |
| SMP | 7 | 8.3 |
| SMA | 71 | 84.5 |
| Perguruan Tinggi | 5 | 6.0 |
| Pekerjaan | | |
| Petani/Buruh | 21 | 25.0 |
| PNS | 1 | 1.2 |
| Pegawai | 14 | 16.7 |
| Honorar | 3 | 3.6 |
| Wirausaha | 23 | 27.4 |
| Ibu Rumah Tangga | 22 | 26.2 |
| Konsumsi Kopi | | |
| Ringan (5-8) | 21 | 25.0 |
| Moderat (9-12) | 52 | 61.9 |
| Berat (13-15) | 11 | 13.1 |
| Tekanan Darah | | |
| Tekanan Darah Normal | 61 | 72.6 |
| Tekanan Darah Tinggi | 23 | 27.4 |

Tabel 2.
Distribusi Jumlah Gelas Kopi per Hari

| Jumlah Gelas per Hari | f | % |
|-----------------------|----|------|
| 1 gelas | 47 | 56.0 |
| 2 gelas | 25 | 29.8 |
| >2 gelas | 12 | 14.3 |

Tabel 2, sebagian besar responden mengonsumsi kopi sebanyak 1 gelas per hari, yaitu sebanyak 47 orang (56,0%).

Tabel 3.
Distribusi Jenis Kopi

| Jenis Kopi | f | % |
|-----------------------------|----|------|
| Kopi Instan | 11 | 13.1 |
| Campuran (Hitam dan Instan) | 20 | 23.8 |
| Kopi Hitam | 53 | 63.1 |

Tabel 3, menunjukkan bahwa jenis kopi yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah kopi hitam, yaitu sebanyak 53 orang (63,1%).

Tabel 4.
Distribusi Berapa Lama Konsumsi Kopi

| Lama Konsumsi Kopi | f | % |
|--------------------|----|------|
| <1 tahun | 4 | 4.8 |
| 1-2 tahun | 13 | 15.5 |
| >2 tahun | 67 | 79.8 |

Tabel 4, mayoritas responden telah mengonsumsi kopi selama lebih dari 2 tahun, yaitu sebanyak 67 orang (79,8%).

Tabel 5
Distribusi Keluhan Sakit Kepala

| Keluhan Sakit Kepala | f | % |
|----------------------|----|------|
| Tidak Pernah | 28 | 33.3 |
| Kadang-kadang | 22 | 26.2 |
| Sering | 34 | 40.5 |

Tabel 5, menunjukkan bahwa sebagian responden menyatakan sering mengalami sakit kepala, yaitu sebanyak 34 orang (40,5%).

Tabel 6.
Distribusi Gangguan Tidur

| Gangguan Tidur | f | % |
|----------------|----|------|
| Ya, Sering | 8 | 9.5 |
| Kadang-kadang | 17 | 20.2 |
| Tidak Pernah | 59 | 20.2 |

Tabel 6, sebagian besar responden tidak pernah mengalami gangguan tidur, yaitu sebanyak 59 orang (70,2%).

Tabel 7.
Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah

| | | Tekanan Darah | | Total | pvalue |
|---------------|---------|----------------------|----------------------|--------------|--------|
| | | Tekanan Darah Normal | Tekanan Darah Tinggi | | |
| Konsumsi Kopi | Ringan | 9 62.2% | 4 30.8% | 13 100.0% | 0,945 |
| Konsumsi Kopi | Moderat | 29 72.5% | 11 27.5% | 40 100.0% | |
| | Berat | 23 72.7% | 8 27.3% | 31 100.0% | |

Tabel 7, uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *Chi-Square* pada SPSS diperoleh nilai p value 0,945 (lebih besar dari 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan tekanan darah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 84 orang dengan rentang usia 30–50 tahun dan rata-rata usia 41 tahun. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa madya, yaitu kelompok usia yang umumnya masih produktif dalam bekerja dan aktif dalam kegiatan sosial. Masa dewasa merupakan periode dengan aktivitas yang padat sehingga konsumsi kafein, terutama melalui kopi, banyak digunakan untuk meningkatkan energi, kewaspadaan, serta menunjang performa akademik maupun pekerjaan (Lone et al., 2023).

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan jumlah yang seimbang, yaitu 42 orang laki-laki (50%) dan 42 orang perempuan (50%). Temuan ini memperlihatkan bahwa konsumsi kopi tidak lagi identik hanya dengan laki-laki, melainkan juga telah menjadi bagian dari kebiasaan perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Lone et al., 2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam skor total konsumsi kopi antara laki-laki dan perempuan, sehingga keduanya memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi yang relatif sama. Karakteristik pendidikan terakhir menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah, yaitu sebanyak 71 orang (84,5%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan tingkat pengetahuan seseorang terhadap manfaat maupun risiko suatu kebiasaan. Pendidikan menengah yang mendominasi pada penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan dasar yang cukup, meskipun belum tentu memahami secara komprehensif dampak kopi terhadap kesehatan. Sejalan dengan penelitian (Stachyshyn et al., 2021), semakin tinggi tingkat pendidikan dan semakin banyak akses terhadap edukasi kesehatan, maka semakin besar pula kesadaran individu dalam mengatur pola konsumsi harian, termasuk asupan kafein. Jenis pekerjaan responden juga menunjukkan keragaman, dengan sebagian besar bekerja sebagai wirausaha (27,4%), diikuti ibu rumah tangga (26,2%) dan petani/buruh (25,0%). Wirausahawan cenderung memiliki jam kerja yang fleksibel tetapi padat, sehingga kopi sering dijadikan pilihan untuk menambah energi. Sementara itu, ibu rumah tangga dan petani juga sering mengonsumsi kopi sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari.

Berdasarkan tingkat konsumsi, sebagian besar responden berada pada kategori moderat yaitu 52 orang (61,9%). Konsumsi kopi dalam jumlah moderat, umumnya 2–3 cangkir per hari, terbukti memberikan manfaat kesehatan karena kandungan bioaktif seperti polifenol dan kafein berperan sebagai antioksidan serta mendukung metabolisme tubuh (Emadi & Kamangar, 2025). Konsumsi kopi dalam kategori moderat pada umumnya masih dapat ditoleransi tubuh dan tidak selalu menimbulkan gangguan kesehatan. Distribusi tekanan darah menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tekanan darah normal (72,6%), sementara 27,4% mengalami hipertensi. Tensi normal untuk orang dewasa umumnya kurang dari 120/80 mmHg. Fakta ini menarik karena meskipun mayoritas responden mengonsumsi kopi dalam kategori moderat, tetap terdapat sekelompok responden yang mengalami tekanan darah tinggi. (Putri & Purwati, 2021) menegaskan bahwa respons fisiologis terhadap kafein dapat berbeda pada setiap individu, sehingga konsumsi kopi tidak selalu berdampak sama terhadap tekanan darah.

Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,945 ($>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi kopi dengan tekanan darah pada orang dewasa di Desa Wanakarsa. Temuan ini menggambarkan bahwa pada populasi dengan konsumsi kopi mayoritas dalam kategori moderat dan tekanan darah normal, kopi tidak memberikan dampak signifikan terhadap tekanan darah. Hasil ini dapat menjadi indikasi bahwa faktor lain di luar konsumsi kopi berperan lebih besar dalam memengaruhi tekanan darah responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Made et al., 2025) mengatakan tidak adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan tekanan darah meskipun prevalensi konsumsi kopi berisiko cukup tinggi. Penelitian (Khan et al., 2024) juga mendukung hasil ini, di mana tidak ditemukan pengaruh kebiasaan konsumsi kopi terhadap tekanan darah. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi kopi, khususnya dalam jumlah moderat, tidak selalu berdampak pada peningkatan tekanan darah, terutama pada populasi yang mayoritas memiliki tekanan darah normal. Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan (Chodijah et al., 2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan tekanan darah pada laki-laki hipertensi di mana konsumsi kopi sering meningkatkan risiko tekanan darah tidak terkontrol. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh karakteristik responden yang berbeda, di mana penelitian tersebut dilakukan pada pasien hipertensi, sedangkan penelitian ini melibatkan responden umum dengan proporsi besar tekanan darah normal. Selain itu, hasil penelitian (Putra & Lontoh, 2023)

yang menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat meningkatkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dalam 5–15 menit setelah konsumsi. Hal ini mengindikasikan adanya efek akut kafein, namun efek jangka panjangnya mungkin berbeda dan lebih dipengaruhi oleh faktor kebiasaan serta toleransi individu.

Secara fisiologis, kafein dalam kopi bekerja sebagai antagonis reseptor adenosin, yang menghambat efek vasodilatasi alami sehingga pembuluh darah mengalami vasokonstriksi. Selain itu, kafein merangsang pelepasan katekolamin seperti epinefrin dan norepinefrin yang meningkatkan denyut jantung dan resistensi pembuluh darah perifer (Putra & Lontoh, 2023). Kombinasi efek ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, terutama pada individu yang jarang mengonsumsi kopi atau memiliki sensitivitas tinggi terhadap kafein. Akan tetapi, efek kafein sangat bervariasi antar individu. Konsumen rutin kopi dapat mengalami desensitisasi reseptor adenosin, sehingga respons peningkatan tekanan darah menjadi lebih kecil (Made et al., 2025). Faktor genetik yang mengatur metabolisme kafein, juga memengaruhi kecepatan metabolisme kafein. Individu dengan metabolisme lambat mungkin mengalami efek peningkatan tekanan darah yang lebih lama dibandingkan dengan individu yang metabolisme kafeinnya cepat.

Tekanan darah memiliki hubungan yang signifikan dengan usia, status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), dan aktivitas fisik di tempat kerja. Hasil ini mengindikasikan bahwa faktor biologis seperti penuaan dan komposisi tubuh, serta tingkat aktivitas fisik, berperan penting dalam regulasi tekanan darah (Rahayuni et al., 2024). Sementara itu, (Widiharti et al., 2020) menemukan bahwa jenis kelamin, beban kerja, pendapatan, dan riwayat keluarga merupakan faktor yang signifikan. Perbedaan faktor signifikan pada kedua penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh karakteristik responden, kondisi lingkungan, dan situasi khusus seperti pandemi yang memengaruhi faktor fisik maupun psikologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada populasi dengan mayoritas tekanan darah normal dan konsumsi kopi moderat, tidak ditemukan hubungan signifikan antara kebiasaan minum kopi dan tekanan darah. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa kopi dapat memberikan efek negatif pada kelompok berisiko tinggi, seperti penderita hipertensi atau individu dengan sensitivitas tinggi terhadap kafein. Temuan ini dapat menjadi masukan bagi masyarakat untuk membatasi konsumsi kopi berlebihan dan memantau tekanan darah secara rutin. Rekomendasi umum adalah membatasi asupan kafein hingga 200–400 mg per hari (sekitar 2–4 cangkir kopi seduh) sesuai dengan panduan kesehatan internasional, namun tetap perlu memperhatikan faktor risiko lain seperti usia, status gizi, aktivitas fisik, beban kerja, dan riwayat keluarga.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan tekanan darah pada orang dewasa di Desa Wanakarsa, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara, dengan nilai *p*-value sebesar 0,945 ($>0,05$). Mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi kopi kategori moderat dan tekanan darah normal, sehingga kopi tidak memberikan dampak yang berarti terhadap tekanan darah pada populasi ini. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah wajar relatif aman bagi tekanan darah pada individu sehat. Namun demikian, efek konsumsi kopi dapat berbeda pada kelompok berisiko tinggi seperti penderita hipertensi atau individu yang sensitif terhadap kafein. Oleh karena itu, meskipun konsumsi kopi moderat tidak terbukti berbahaya dalam penelitian ini, pemantauan tekanan darah secara rutin dan pengendalian faktor risiko lain seperti usia, status gizi, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga tetap dianjurkan untuk menjaga kesehatan kardiovaskular.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, S., Wahab, A., & Atika, R. A. (2023). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Pada Pengunjung Warung. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2458–2465. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16960>
- Andarri, F. N. (2022). Upaya Pengontrolan Tekanan Darah Masyarakat Dengan Hipertensi. *Jurnal Sapta Mengabdi*, 2(1 SE-), 24–29. <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jsm/article/view/264>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia*. December.
- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.34079>
- Budi Kristanto. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 73–84. <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.215>
- Chodijah, S., Utari, D. M., Sartika, R. A. D., & Putri, P. N. (2025). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dan Minuman Sumber Kafein terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1989–2002. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19958>
- Damayanti, A. E., Wirjatmadi, B., & Sumarmi, S. (2023). Benefits of Coffee Consumption in Improving the Ability to Remember (Memory): A Narrative Review. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 463–468. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.463-468>
- Dinas Kesehatan. (2021). Jawa Tengah Tahun 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021*, i–123.
- Dinas Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatahan Kabupaten Banjarnegara*. 8.
- Emadi, R. C., & Kamangar, F. (2025). Coffee's Impact on Health and Well-Being. *Nutrients*, 17(15), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu17152558>
- Fitriani, D. (2023). Daya Nasional Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora Eksistensi budaya minum kopi dari era kolonial hingga era modern. *Daya Nasional: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 114–119. <https://doi.org/10.26418/jdn.v1i3.70369>
- Ginting, G. A., Prayoga, A., & Masyhitah, C. (2022). Edukasi Tentang Bahaya Konsumsi Kopi Yang Mengandung Kafein pada Kesehatan Ginjal Di Rumah Sakit wilayah Deli Serdang. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3, 561–565.
- Isnaini, N., Dewi, F. S. T., Madyaningrum, E., & Supriyadi. (2025). Blood pressure impact of dietary practices using the DASH method: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Hypertension*, 31(1), 1–11. <https://doi.org/10.5646/ch.2025.31.e12>
- Januareva, T. S. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3, 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>

- Khan, M. F., Marisa, D., Kaidah, S., Muttaqien, F., & Illiandri, O. (2024). *Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Kopi Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Pegawai Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023*. 7, 2–3.
- Lone, A., Alnawah, A. K., Hadadi, A. S., Alturkie, F. M., Aldreweesh, Y. A., & Alhedhod, A. T. (2023). Coffee Consumption Behavior in Young Adults: Exploring Motivations, Frequencies, and Reporting Adverse Effects and Withdrawal Symptoms. *Psychology Research and Behavior Management*, 16(September), 3925–3937. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S427867>
- Made, N., Sukanty, W., Bayu, I. P., Saputra, A., Fajriani, L. N., & Darma, W. (2025). *Konsumsi Kopi , Indeks Massa Tubuh , dan Risiko Hipertensi Studi pada Masyarakat Pesisir Coffee Consumption , Body Mass Index , and Hypertension Risk : A Study in Coastal Communities*. 8(7), 4198–4203. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7876>
- Melizza, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Bekti, Y., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). *Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya dengan Tekanan Darah Prevalence of Coffee Consumption and It ' s Relationship to Blood Pressure*. 8(1), 10–15.
- Miranda Saraswati, Astuti, A., & Octavia, D. (2022). Kopi Dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Indonesian Journal of Health Community*, 3(1), 12–19. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/ijheco>
- Musta'in, Rahmasari, I., Nunes, C. F. da C., Yuniarti, T., & Darwati, L. E. (2022). *1135-Article Text-6208-1-10-20220728*. 3(1), 111–118.
- Nurul Qamarya. (2023). Sahabat Sosial Sahabat Sosial. *Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–3. <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/27/29>
- Pokharel, S., Pandey, G. R., Shrestha, A., Shrestha, R., Tiwari, D., Khanal, B. C., & Silwal, S. (2023). Molecular Identification and Antioxidant Activity Determination among Coffee Varieties Cultivated in Nepal. *Scientific World Journal*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/7744647>
- Putra, M. D. D., & Lontoh, S. O. (2023). Hubungan Tekanan Darah, Frekuensi Nadi dan Konsumsi Kopi dengan Fokus Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6, 17–23.
- Putri, D. A., & Purwati, N. H. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja di SMAN 5 Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1–10.
- Rahayuni, M. D., Sifai, I. A., & Pramitasari, R. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Pekerja Di Wilayah Desa Penadaran Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. *Journal Occupational Health Hygiene And Safety*, 2(1), 222–236. <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/johhs/index>
- Stachyshyn, S., Wham, C., Ali, A., Knightbridge-Eager, T., & Rutherford-Markwick, K. (2021). Motivations for caffeine consumption in New Zealand tertiary students. *Nutrients*, 13(12), 0–13. <https://doi.org/10.3390/nu13124236>
- Widiharti, W., Widiyawati, W., & Fitrihanur, W. L. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 61–67. <https://doi.org/10.24929/jik.v5i2.1089>

Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.