

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan negara produsen kopi keempat terbesar dunia setelah Brazil, Vietnam dan Colombia. Dari total produksi, sekitar 67% kopinya diekspor sedangkan sisanya (33%) untuk memenuhi kebutuhan dalam negeri. Tingkat konsumsi kopi dalam negeri berdasarkan hasil survei LPEM UI tahun 1989 adalah sebesar 500 gram/kapita/tahun. Dewasa ini kalangan pengusaha kopi memperkirakan tingkat konsumsi kopi di Indonesia telah mencapai 800 gram/kapita/tahun. Dengan demikian dalam kurun waktu 20 tahun peningkatan konsumsi kopi telah mencapai 300 gram/kapita/tahun. (Anonim1,2010)

Kebiasaan penduduk Indonesia yang sering mengkonsumsi kopi, sehingga banyak sekali warung kopi. Mulai dari warung kopi dipinggir jalan, di setiap sudut kota, hingga di pusat perbelanjaan. Kopi tak hanya dikonsumsi oleh orang tua, tetapi anak muda pun banyak sekali yang suka mengkonsumsi kopi. Sehingga kopi menjadi kebutuhan tersendiri untuk penikmatnya.

Kopi mempunyai beberapa manfaat, yaitu mencegah penyakit syaraf, meningkatkan *mood*, mental, kewaspadaan, kemampuan kognitif, dan sebagai antioksidan (Putra,2009). Walaupun ada efek baiknya, tetapi kopi juga mempunyai efek buruk, seperti meningkatkan efek kecanduan, baik secara psikologis maupun fisiologis, menyebabkan gangguan kehamilan, meningkatkan resiko terkena stroke, meningkatkan kolesterol jahat dan trigliserida (Royyak, 2010).

Secara wajar, jumlah kopi yang dikonsumsi sebanyak 85 – 200 mg atau setara dengan 1 - 3 cangkir kopi. Sedangkan mengonsumsi kopi di atas 250 mg sekaligus dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti jantung berdebar, gelisah, insomnia (sulit tidur), gugup, tremor (tangan bergetar), bahkan mual sampai muntah-muntah (Jon, 2010).

Kolesterol atau yang disebut juga dengan lemak tak jenuh merupakan substansi seperti lilin yang warnanya putih, kolesterol secara alami sudah ada dalam tubuh kita. Hati yang memproduksi kolesterol. Kolesterol berfungsi untuk membangun dinding sel dan juga untuk membuat hormon-hormon tertentu. Sebenarnya tubuh manusia sudah bisa menghasilkan kolesterol sendiri, namun karena manusia mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol sehingga menyebabkan kadar lemak dalam tubuhnya berlebih (Ridwanaz, 2010).

Demikian juga dengan trigliserida, Trigliserida adalah suatu jenis lipid (lemak) yang terdapat dalam darah. Saat kita makan, tubuh kita mengubah sebagian kalori yang tidak terpakai menjadi trigliserida. Trigliserida disimpan di dalam sel-sel lemak tubuh. Berbeda dengan kolesterol, trigliserida berfungsi menghasilkan energi bagi tubuh (Anonim2, 2010).

Ada beberapa penyebab tingginya trigliserida, misalnya obesitas, kurang bergerak, konsumsi makanan yang kaya karbohidrat sederhana (gula, tepung) dan lemak jenuh. Pada beberapa kasus, lonjakan trigliserida juga terkait dengan penyakit diabetes, penyakit ginjal atau hati, serta faktor keturunan dalam keluarga. Faktor genetik paling sulit diatasi karena reseptor di dalam sel-sel hati yang bertugas untuk mengubah trigliserida yang berlebih untuk menjadi kolesterol telah mengalami cacat bawaan (Kompas, 2009)

Di Kalijudan banyak terdapat warung kopi, yang dikunjungi orang saat akan berangkat kerja atau pulang kerja untuk sekedar melepas lelah. Sedangkan kafein dalam kopi dapat meningkatkan stamina tubuh, sehingga memungkinkan resiko meningkatnya kadar trigliserida dalam tubuh.

Dengan uraian latar belakang yang tersebut di atas, maka peneliti ingin meneliti apakah ada perbedaan kadar trigliserida pada pengkonsumsi kopi dan bukan pengkonsumsi kopi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, maka masalah yang akan diteliti dirumuskan sebagai berikut, “Apakah ada perbedaan kadar trigliserida pada pengkonsumsi kopi dan bukan pengkonsumsi kopi?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kadar trigliserida pada pengkonsumsi kopi dan bukan pengkonsumsi kopi

1.3.2 Tujuan Khusus

Sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu:

- a. Mengetahui kadar trigliserida pada pengkonsumsi kopi
- b. Mengetahui kadar trigliserida pada bukan pengkonsumsi kopi

1.4 Manfaat Penelitian

Menambah pengetahuan pembaca tentang konsumsi kopi.

