

BAB 5

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang diperoleh kemudian diuji secara statistik analisis dengan menggunakan uji t-bebas yang menunjukkan bahwa ada perbedaan kadar trigliserida pada pengkonsumsi kopi dan bukan pengkonsumsi kopi di RT 03 RW 02 Kelurahan Kalijudan Kecamatan Mulyorejo Surabaya.

Kadar trigliserida pada pengkonsumsi kopi dalam penelitian ini dengan rata-rata sebesar 245 mg/dl. Kadar tersebut dalam kisaran nilai tinggi, yaitu 200-499 mg/dl (Kosasih, 2008). Dengan prosentase 67% untuk kadar trigliserida dalam kisaran batas tinggi dan 33% untuk kadar trigliserida dalam kisaran tinggi. Sedangkan kadar trigliserida pada yang bukan pengkonsumsi kopi memiliki rata-rata sebesar 113,33 mg/dl dengan prosentase 80%. Kadar tersebut dalam kisaran nilai normal, yaitu < 150 mg/dl (Kosasih, 2008)

Hal ini menyatakan bahwa kadar trigliserida pada pengkonsumsi kopi di RT 03 RW 02 Kelurahan Kalijudan Kecamatan Mulyorejo Surabaya termasuk dalam kisaran tinggi, dikarenakan di dalam kopi mengandung zat yang dapat meningkatkan kadar kolesterol, yaitu kahfestol dan kahweol. Selain itu, saat mengkonsumsi kopi juga digunakan gula, sehingga kadar trigliserida juga akan meningkat. Sedangkan kadar trigliserida pada bukan pengkonsumsi kopi di RT 03 RW 02 Kelurahan Kalijudan Kecamatan Mulyorejo Surabaya termasuk dalam kisaran normal, dikarenakan jika mereka menkonsumsi kopi, jenis kopi yang dikonsumsi adalah kopi instan dan didalam kopi instan hanya mengandung sedikit atau tidak ada zat yang dapat meningkatkan kadar kolesterol, yaitu kahfestol dan kahweol. Dan pada bukan pengkonsumsi yang kadar trigliserida berada dalam kisaran batas tinggi, karena sampel kurang berolahraga.

Kopi tidak mengandung kolesterol, tetapi mengandung dua senyawa kimia yang dapat meningkatkan kadar kolesterol, yaitu Cahfestol dan Kahweol. Cahfestol dan Kahweol adalah senyawa yang larut dalam lemak, yang berada dalam minyak yang berada pada biji kopi dan memiliki efek anti karsinogenik. Cahfestol adalah zat pemicu kolesterol paling kuat dalam makanan termasuk LDL, trigliserida, alanina aminotransferase (Raka, 2010). Jenis kopi yang dikonsumsi dalam penelitian ini adalah kopi tumbuk yaitu kopi yang disiapkan dengan menuang kopi bubuk ke dalam air mendidih tanpa penyaringan. Menurut Faritz (2007), kandungan cahfestol dan kahweol dalam kopi tumbuk jauh lebih tinggi dari pada kopi instan. Kopi tumbuk mengandung 4-6 mg cahfestol per cangkir sedangkan dalam kopi instan hanya mengandung rata-rata 0,1 mg cahfestol.

Ada beberapa penyebab tingginya trigliserida, misalnya saja kegemukan, 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).

Perbedaan kadar trigliserida pada pengonsumsi kopi didukung oleh data hasil angket yang menyatakan bahwa responden (pengonsumsi 15 orang) sedang dalam keadaan sehat, tidak mempunyai riwayat penyakit kolesterol, tidak mengalami hipertrigliserida, mengonsumsi kopi dalam waktu 2-3 bulan terakhir dan bahkan lebih, sebagian besar jenis kopi yang dikonsumsi adalah kopi tumbuk, dengan mengonsumsi 3 cangkir atau lebih setiap harinya, dan kopi yang dikonsumsi kental.