

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bagi pecinta kopi, meminum kopi memang memiliki manfaat baik untuk kesehatan tubuh, antara lain meningkatkan stamina, merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan gairah. Namun, jika kopi di konsumsi secara berlebihan pasti dapat mengakibatkan efek samping yang berbahaya bagi kesehatan.

Seseorang ingin mengonsumsi kopi karena cita rasa yang khas, aroma, dan jenis kopi yang mereka suka, alasan lain dalam mengonsumsi kopi adalah sebagai sarana pergaulan bersama teman dan mengunggah inspirasi. Sedang sebagian orang tidak menyukai minum kopi karena khawatir efek kopi terhadap kesehatan

Kebanyakan dari mereka memang sudah mengetahui kopi dapat dijadikan sebagai penghilang rasa kantuk dan membuat tubuh selalu siaga. Kopi yang dikonsumsi sesuai takaran akan di dapat manfaat yang begitu besar terhadap kesehatan bagi tubuh. Dari penelitian berbagai ahli, antioksidan yang terkandung di dalam kopi sangat di perlukan oleh tubuh untuk mencegah pengaruh buruk radikal bebas. Namun mereka tidak mengetahui bahaya kopi terhadap kesehatan bila dikonsumsi secara terus menerus dan tidak teratur. Hal ini yang membuat penulis bergerak untuk meneliti bahaya kopi tersebut terhadap kesehatan. Ini didasari fakta yang ada bahwa tidak semua orang mengetahui bahaya kopi terhadap kesehatan bila dikonsumsi secara terus menerus.

Kopi mengandung lebih dari seribu molekul zat, antara lain senyawa fenolik, vitamin, mineral, dan alkaloid. Kafein, kafestol, kahweol, dan chlorogenic acid berhubungan dengan metabolisme lipid dan secara teoritis dapat mempengaruhi profil lipid serum (Zindany dan Kadri, 2014).

Studi klinis telah melaporkan dampak dari kafein atau kopi pada aritmia jantung, fungsi hati, kolesterol serum, dan tekanan darah. Studi-studi epidemiologi sebagian besar telah memfokuskan pada hubungan antara konsumsi kopi dan faktor resiko kardiovaskular, termasuk tekanan darah dan kadar kolesterol serum atau kejadian penyakit kardiovaskular itu sendiri (Nawrot, dkk., 2003).

Kolesterol adalah suatu senyawa yang sangat penting di dalam tubuh. Kolesterol merupakan penyusun membran semua sel-sel tubuh, kolesterol juga merupakan prekursor berbagai senyawa penting di dalam tubuh, termasuk hormon-hormon steroid dan asam-asam empedu. Tubuh manusia yang sehat memerlukan lebih kurang 1 gram kolesterol per hari (Sinaga, 2012).

Dua pertiga dari seluruh kolesterol yang ada di dalam tubuh diproduksi oleh hati dan sepertiga dari seluruh kolesterol dalam tubuh diserap oleh sistem pencernaan dari makanan yang dikonsumsi. Kelebihan jumlah kolesterol di dalam pembuluh darah akan menyebabkan penumpukan kolesterol, yang dikenal sebagai aterosklerosis, merupakan faktor resiko utama penyakit jantung koroner dan stroke (Nilawati, dkk., 2008).

Hal ini yang membuat penulis untuk meneliti bahaya tingginya kolesterol tersebut terhadap kesehatan, Karena pengecekan kolesterol bukanlah upaya untuk mendiagnosis penyakit, melainkan untuk mencari tahu apakah seseorang berisiko

terhadap suatu penyakit, seperti penyakit kardiovaskuler terutama pada kalangan masyarakat yang berada di lingkungan sutorejo.

Orang yang mengonsumsi kopi dalam jangka panjang akan berdampak buruk bagi tubuh kita. Pada kopi ada kandungan seperti kafein, kafestol dan kahweol menyebabkan kadar kolesterol meningkat. Terutama pada zat kafestol yang dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh sebesar 1%.

Faktor-faktor resiko yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol di dalam darah antara lain keturunan, usia, jenis kelamin, merokok, konsumsi alkohol, kurang konsumsi sayuran dan buah, obesitas, diabetes melitus, stress, dan kebiasaan minum kopi berlebih (Nilawati, dkk., 2008).

Zat seperti alkohol diterpenoid yang mengandung senyawa kafestol dan kahweol yang ditemukan dalam kopi matang pada tingkat yang signifikan dan telah diidentifikasi sebagai komponen hiperkolestrolemik. Walaupun komponen-komponen ini telah tersaring, terdapat beberapa bukti bahwa kopi yang sudah disaring berhubungan dengan sedikit peningkatan pada kolesterol serum. Senyawa kafestol dan kahweol adalah alkohol diterpen pentasiklik. Kafestol adalah konstituen utama dari reaksi penyabunan minyak kopi, yaitu sekitar 0,2–0,6% dari berat kopi. Zat ini bersifat anti kanker dan hepatoprotektif. Hasil berbeda didapatkan bila zat ini dikonsumsi dalam jumlah tinggi atau mengonsumsi lebih dari 5 gelas kopi perhari akan meningkatkan resiko terjadinya kerusakan pada dinding pembuluh darah. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif konsumsi kafestol dan kahweol dengan peningkatan serum kolesterol, Low Density Lipoprotein (LDL) plasma, dan peningkatan homosistein yang mungkin

secara tidak langsung meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular (Zindany dan Kadri, 2014).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :
“Bagaimana hubungan antara lama mengonsumsi kopi dengan kadar kolesterol ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara lama mengonsumsi kopi dengan kadar kolesterol.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kadar kolesterol pada seseorang yang lama mengonsumsi kopi.
2. Menganalisis hubungan antara lama mengonsumsi kopi dengan kadar kolesterol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Sebagai pertimbangan dan masukan upaya meningkatkan derajat kesehatan.
2. Untuk menambah pengetahuan bagi pembaca dan peneliti terhadap hubungan antara lama mengonsumsi kopi dengan kolesterol.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi dan pengetahuan pada masyarakat tentang hubungan antara lama mengonsumsi kopi dengan kadar kolesterol.