

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 sampel didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) kolesterol adalah 98,26 mg/dl. Hasil analisis data dengan menggunakan uji normalitas menunjukkan nilai signifikan bahwa nilai signifikan (p) lama konsumsi = 0,308 dan nilai signifikan (p) kadar LDL kolesterol = 0,974 disimpulkan bahwa kedua data signifikan (p) > 0,05 hal ini membuktikan data tersebut terdistribusi normal oleh sebab itu di uji statistik yaitu uji korelasi. Dalam pengujian korelasi didapatkan nilai signifikan (p) lama konsumsi = 0,719 terhadap kadar LDL kolesterol dan nilai signifikan (p) kadar LDL kolesterol = 0,719 terhadap lama konsumsi, sehingga $P > 0,05$ maka artinya tidak ada hubungan antara kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) kolesterol terhadap pengonsumsi kopi.

Dari hasil penelitian di dapatkan 3 sampel dengan hasil yang di atas normal dan 27 sampel memiliki hasil normal, dari hasil tersebut menyatakan bahwa kadar kolesterol pada pengonsumsi kopi di Kelurahan Sutorejo, Kecamatan Mulyorejo, Kota Surabaya termasuk dalam kisaran normal, dikarenakan pada saat peneliti mengambil sampel pada saat bulan ramadhan. Kemungkinan mereka mengonsumsi kopi hanya pada saat setelah berbuka puasa dan saat sahur saja. Sehingga hasil yang didapatkan di katakan dalam kategori normal. Sampel pengonsumsi kopi penelitian kali ini di ambil 2 minggu masa bulan ramadhan dan tidak bisa di katakan jika karena masa bulan ramadhan

sehingga kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) seseorang pengkonsumsi kopi secara drastis akan normal dalam waktu 2 minggu, ini di karenakan juga karena faktor pengkonsumsi kopi rata-rata seorang pekerja keras seperti pekerja kuli sehingga itu adalah salah satu faktor yang menyebabkan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) seorang pengkonsumsi kopi menjadi normal. Karena tidak seperti orang kantoran yang mengkonsumsi kopi dan hanya berolahraga seminggu sekali saat seorang pekerja kantoran libur kerja pada hari minggu. Seharusnya jika seseorang pengkonsumsi kopi dalam jumlah banyak setiap harinya dan sudah mengkonsumsi kopi dalam waktu yang lama harusnya kadar LDL nya tinggi dikarenakan kopi mengandung *cafestol* dan *kahwoel* yang dapat meningkatkan kadar kolestrol LDL darah, kopi tanpa filter mengandung *cafestol* 4-6 mg/cangkir, kopi tanpa filter lebih besar meningkatkan kadar kolestrol *Low Density Lipoprotein* (LDL) dari pada kopi filter.

Kopi tidak mengandung kolesterol, tetapi mengandung dua senyawa kimia yang dapat meningkatkan kadar kolesterol, yaitu *cafestol* dan *kahweol*. *Cafestol* dan *kahweol* adalah senyawa yang larut dalam lemak, yang berada dalam minyak yang berada pada biji kopi. *Cafestol* adalah zat pemicu kolesterol paling kuat dalam makanan termasuk *Low Density Lipoprotein* (LDL) dan trigliserida. Jenis kopi yang di konsumsi dalam penelitian ini adalah kopi instan yang hanya mengandung 0,1 mg *cafestol* dan kopi tubruk yang disajikan dengan menuang air mendidih tanpa penyaringan yang mengandung 4-6 mg *cafestol* per cangkir (Indriani, 2012).

Cafestol dan *kahweol* merupakan pentalik diterpene alkohol. Senyawa bioaktif dan turunanya sebageaian besar adalah garam atau ester dari asam lemak

yang tersaturasi dan nonsaturasi , mewakili 20% dari fraksi lipid kopi. *Cafestol* dan *kahweol* berpengaruh meningkatkan serum kolesterol dengan penurunan aktivitas reseptor *Low Density Lipoprotein* (LDL) yang menyebabkan akumulasi ekstraseluler *Low Density Lipoprotein* (LDL) dan merangsang aterosklerosis (Yuliana, 2015).

Menurut, WHO yang di maksud aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Energi ini di dapatkan dari makanan yang di konsumsi. Pola makan dan aktifitas fisik dapat menentukan kadar kolesterol di dalam tubuh. Makanan yang di konsumsi akan mengalami proses metabolisme dan menghasilkan *adenosin triphosphate* (ATP). ATP ini merupakan energi untuk melakukan aktifitas fisik. Pembentukan ATP ini disesuaikan dengan kebutuhan, sehingga tidak semua makanan yang di konsumsi akan di ubah langsung menjadi ATP melainkan ada yang di simpan dalam bentuk kolesterol. Semakin banyak aktifitas fisik yang di lakukan maka semakin banyak kebutuhan ATP. Dan akan menyebabkan sedikitnya pembentukan kolesterol total dan kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) serta peningkana kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) (Zuhroiyyah,2017).

Kebanyakan dari masyarakat punya kebiasaan mengkonsumsi kopi setiap harinya dalam jumlah banyak, jumlah kopi yang banyak dikonsumsi akan berpengaruh pada kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) seseorang karena semakin banyak kopi yang dikonsumsi maka semakin banyak kandungan kopi pada darah yang mengakibatkan darah lebih pekat dan meningkatkan kadar kolesterol, sehingga mengakibatkan penyempitan lubang pembuluh darah akibat

endapan lemak, yang beresiko mengundang serangan jantung dan stroke (Indriani, 2012).

Tetapi, lemak sangat berperan penting dalam produksi beberapa hormone dan bentukan kolesterol yang sebagian besar di bentuk oleh tubuh sendiri terutama dalam hati. Walaupun penting namun jika kadarnya berlebihan didalam tubuh akan di sebut dengan kadar kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia) yang dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi-komplikasi tersebut sangat berbahaya. Perencanaan pola makan atau terapi gizi merupakan salah satu pilar utama, Allah SWT juga telah memberikan suatu anjuran bagi umatnya yaitu umat muslim untuk melakukan perencanaan pola makan dengan cara berpuasa (Putranto, 2016).

Minuman yang mengandung kafein, seperti kopi sudah sejak lama dianggap tidak terlalu menguntungkan bagi kesehatan tubuh. Apalagi bila diminum secara berlebihan, kopi memiliki dampak negatif karena mengandung kafein dan tidak bagus untuk kesehatan. Kafein sebagai kandungan utama kopi bersifat stimulan yang mencandu (Hastuti, 2014).

