

BAB 6

PEMBAHASAN

Penelitian ini tergolong dalam penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan dengan melakukan pengambilan data secara langsung melalui pengisian kuisioner dan pemeriksaan tekanan darah responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dan kebiasaan merokok terhadap peningkatan tekanan darah pada nelayan di Desa Warulor Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. Sebanyak 75 responden yang bermata pencaharian sebagai nelayan dibutuhkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan peningkatan tekanan darah pada nelayan. Sebaliknya, (Naraswari et al., 2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi kopi hitam terhadap tekanan darah. Terdapat beberapa klasifikasi konsumsi kopi, yaitu minum kopi ringan apabila mengkonsumsi kopi kurang dari 200 mg perhari atau setara dengan 1-2 gelas perhari, minum kopi sedang apabila mengkonsumsi kopi 200-400 mg perhari atau setara dengan 3-4 gelas perhari, dan minum kopi berat apabila mengkonsumsi kopi lebih dari 400 mg perhari atau setara dengan >5 gelas perhari (Martiani & Lelyana, 2012). Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, sebanyak 60 responden mengkonsumsi kopi sebanyak 1-2 gelas per hari, hal tersebut termasuk dalam kategori konsumsi kopi ringan. Pada sampel penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan konsumsi kopi kategori ringan dan kategori sedang tidak menunjukkan adanya kecenderungan tertentu dengan peningkatan tekanan darah. Pada penelitian ini dilakukan uji korelasi *Spearman* dari analisis *crosstabs* dihasilkan nilai *p-value* > 0,05, sehingga hasil ini

menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi kopi dengan peningkatan tekanan darah.

Sejalan dengan pernyataan (Weinberg & Bealer, 2010) bahwa konsumsi kafein dalam kopi hitam yang minimal akan memberikan efek yang minimal pada tekanan darah, sedangkan konsumsi kopi hitam yang lebih banyak akan memberikan efek yang lebih besar terhadap tekanan darah. Akan tetapi, hal tersebut bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Martiani & Lelyana, 2012) yang menyatakan bahwa berdasarkan frekuensi konsumsi kopi pada responden yang mengkonsumsi kopi 1-2 cangkir per hari memiliki nilai secara statistik signifikan yaitu $p\text{-value} < 0,05$ dan hal itu membuktikan bahwa responden yang mengkonsumsi kopi 1-2 cangkir perhari meningkatkan risiko hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak mengkonsumsi kopi.

Berdasarkan pernyataan yang dikemukakan oleh (Mullo et al., 2018) di dalam penelitiannya menyatakan bahwa responden yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi tidak mempengaruhi tekanan darah secara berlebihan akan tetapi dapat menyebabkan naiknya peningkatan tekanan darah dalam waktu yang singkat dan kemudian akan kembali normal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amaluddin & Malik, 2018) yang menyatakan bahwa tidak terdapat adanya pengaruh antara jumlah kopi terhadap peningkatan tekanan darah. Kopi memiliki kandungan berupa kafein, polifenol, dan kalium. Kandungan kafein dalam kopi dapat menyebabkan peningkatan tekanan melalui mekanisme biologi dimana kafein akan mengikat reseptor adenosin, meningkatkan konsentrasi *catecholamines* dalam plasma sehingga mengaktifasi sistem saraf simpatik dan menstimulasi kelenjar adrenalin serta meningkatkan produksi kortisol. Hal tersebut berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resistensi perifer yang akan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kandungan polifenol bekerja

dengan menghambat terjadinya atherogenesis dan memperbaiki fungsi dari vaskuler. Sedangkan kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan menghambat pelepasan renin sehingga terjadi peningkatan ekskresi natrium dan air dan selanjutnya akan menyebabkan terjadinya penurunan volume plasma, curah jantung, dan tekanan perifer sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Kandungan polifenol dan juga kalium dalam kopi dapat menyeimbangkan efek dari kandungan kafein di dalam kopi. Hal tersebut menyebabkan tubuh memiliki regulasi hormon kompleks sehingga tubuh memiliki toleransi terhadap paparan kafein di dalam kopi. (Martiani & Lelyana, 2012)

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok terhadap peningkatan darah pada nelayan. Penelitian di didukung oleh (Tawbariah et al., 2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan perubahan tekanan darah. Kebiasaan merokok dapat dikelompokkan berdasarkan indeks brinkman yaitu perkalian antara lama merokok dengan jumlah rata-rata seseorang konsumsi batang rokok perharinya. Perkalian antara lama merokok dan rata-rata jumlah rokok perharinya dapat dikategorikan menjadi ringan apabila hasil perkalian tersebut kurang dari 200, dapat dikategorikan sedang apabila hasil perkalian tersebut antara 200 hingga 599, dan dapat dikategorikan sebagai perokok berat apabila hasil perkalian tersebut lebih dari 600. (Amelia et al., 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil perokok ringan sejumlah 41 responden (54,7%), perokok sedang sejumlah 22 responden (29,3%), dan perokok berat sejumlah 12 responden (16,0%). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat hasil bahwa apabila sampel penelitian memiliki kebiasaan merokok (sedang) maka sampel penelitian akan cenderung mengalami peningkatan tekanan darah. Sebaliknya apabila sampel penelitian

dengan kebiasaan merokok (ringan) maka akan cenderung tidak mengalami peningkatan tekanan darah, dan apabila sampel penelitian memiliki kebiasaan merokok (berat) maka sampel penelitian akan cenderung mengalami peningkatan tekanan darah. Sebaliknya apabila sampel penelitian memiliki kebiasaan merokok (ringan) maka akan cenderung tidak mengalami peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada nelayan di Desa Warulor Paciran Lamongan dan dilakukan uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh (Budianto et al., 2017) didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku merokok, minum kopi dengan tekanan darah pada laki-laki dewasa.

Hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah dimana tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting dalam sistem sirkulasi. Penurunan dan peningkatan tekanan darah nantinya akan mempengaruhi homeostasis didalam tubuh seseorang. Apabila sistem sirkulasi dalam darah tidak memadai akibat nikotin yang terkandung di dalam rokok. Nikotin akan meningkatkan tekanan darah dengan cara merangsang sistem saraf simpatik yang akan melepaskan hormon norepinefrin sehingga menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan pembuluh darah mengalami vasokonstriksi, selanjutnya tekanan darah seseorang akan meningkat. (Tawbariah et al., 2014). Dengan menghisap satu batang rokok maka seseorang akan mempunyai pengaruh besar terhadap peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Mengonsumsi rokok satu batang setiap hari akan meningkatkan tekanan darah sistolik 10-25 mmHg serta menambah detak jantung 5-20 kali/menit. (Aryati, 2015)

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti membutuhkan 75 responden yang bermata pencaharian sebagai nelayan sesuai dengan rumus slovin yang mengacu pada jumlah populasi yang sudah ditentukan. Pada penelitian ini jumlah populasi masyarakat yang bermata pencaharian sebagai nelayan di Desa Warulor Paciran Lamongan yang ditunjukkan dengan Kartu Tanda Penduduk sebanyak 300 orang. Sehingga pada rumus slovin dengan populasi nelayan sebanyak 300 orang didapatkan besar sampel yang dibutuhkan dalam penelitian adalah 75 responden dimana hasil tersebut juga telah mencakup nilai dari batas kekeliruan atau limit error yang ditentukan oleh peneliti.

Konsumsi kopi dan kebiasaan merokok pada nelayan di Desa Warulor Paciran Lamongan sudah menjadi hal yang biasa dilakukan dikarenakan hal tersebut sudah dilakukan semenjak usia remaja. Konsumsi kopi dan kebiasaan merokok para nelayan umumnya adalah di malam hari saat mereka bekerja di laut. Para responden menyatakan bahwa mengkonsumsi kopi dan menghisap rokok saat bekerja dapat memberikan efek hilangnya rasa kantuk, menghilangkan rasa lelah, membuat badan menjadi segar, mengurangi stress, dan memberikan efek hangat pada tubuh para nelayan saat bekerja di laut saat malam hari.

Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan dalam menunjukkan hubungan antara konsumsi kopi dan kebiasaan merokok terhadap peningkatan tekanan darah. Akan tetapi, terdapat beberapa faktor lain atau variabel lain yang disebutkan dalam teori yang memiliki potensi hubungan terhadap peningkatan darah. Oleh karena itu, terdapat beberapa kondisi atau faktor eksternal yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian yang perlu dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya. Selain itu, keterbatasan dari penelitian ini adalah masih menggunakan metode penelitian yang lemah yakni dengan pendekatan *cross sectional study* sehingga diharapkan untuk penelitian berikutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan metode

penelitian yang lebih baik misalnya menggunakan metode penelitian dengan pendekatan *case control*.

Adapun beberapa cara untuk mengurangi konsumsi kopi dan kebiasaan merokok yaitu dengan cara mengalihkan fokus subyek ke hal lain dengan mengkonsumsi permen, minum susu, mengkonsumsi minuman yang memiliki rasa kuat seperti jahe. Sehingga secara bertahap pola kebiasaan kurang baik tersebut dapat berubah menjadi kebiasaan yang lebih baik. (Rijal & Suprihatin, 2014)

