

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kopi merupakan salah satu hasil perkebunan yang memiliki nilai ekonomis cukup tinggi di antara tanaman perkebunan lainnya dan berperan penting sebagai sumber devisa negara. Kopi juga merupakan sumber penghasilan satu setengah juta jiwa petani kopi di Indonesia. Konsumsi kopi dunia mencapai 70% berasal dari spesies kopi Arabika dan 26% berasal dari spesies kopi Robusta dan 4% berasal dari spesies lainnya (Damanik, Astuti, Silalahi, 2014).

Menurut Abrijanto (2015) ahli konsultan herbal mengungkapkan bahwa dalam penelitian lain mengkonsumsi 275 ml kopi instan mengurangi penyerapan besi (Fe). Anggapan mengenai wanita yang sedang hamil dilarang minum kopi atau teh ada benarnya karena dapat mengurangi penyerapan zat besi sehingga menimbulkan anemia/kurang darah/hb rendah. Sebuah penelitian terkontrol pada wanita hamil di Kosta Rika ditemukan bahwa konsumsi kopi dikaitkan dengan penurunan tingkat hemoglobin (anemia) dari ibu selama kehamilan, dan bayi mereka setelah lahir. Kopi memiliki kandungan kafein yang dikenal sebagai *trimetilsantin*. Kafein umumnya dapat meningkatkan kewaspadaan, menurunkan perasaan lelah, meningkatkan suasana hati, dan kepercayaan diri. Meskipun demikian, kafein dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaanya seperti dapat memacu detak jantung, bersifat diuretik, dan meningkatkan tekanan darah (Dewi, Anwar & Amalia 2009).

Sekarang banyak bermunculan berdirinya kafe-kafe kopi di pinggir-pinggir jalan, hotel dan mall. Sebanyak 80% pasar kopi di Indonesia dikuasai oleh jenis kopi robusta walaupun sebagian besar pasar kopi dunia dikuasai oleh jenis kopi arabika. Yang paling banyak disukai oleh para pencinta kopi saat ini adalah sajian kopi ala kafe seperti *capucino*, *americano*, *caffe latte*, *caffe mocca/mocchacino*, *liquer coffe* (Andryo, 2010).

Kafein pada teh dan kopi dapat menyebabkan proses penyerapan makanan menjadi terhambat (Kompasiana, 2009), sedangkan faktor pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia (Prihatiyono, 2016).

Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh kombinasi makanan yang diserap pada waktu makan makanan tertentu, terutama teh dan kopi kental yang akan menimbulkan pengaruh penghambatan yang nyata pada penyerapan zat besi. Senyawa tannin dari teh dan kopi yang berlebih dalam darah akan mengganggu penyerapan zat besi. Tubuh kekurangan zat besi maka pembentukan butir darah merah (hemoglobin) berkurang sehingga mengakibatkan anemia.

Kopi dapat menurunkan penyerapan besi bila dikonsumsi setelah makan sebesar 39 persen karena kopi mengandung zat polifenol yang dapat mengikat besi (Morck *et al.* 1983). Tanin yang terdapat dalam teh dan kopi dan beberapa jenis sayuran dan buah juga menghambat absorpsi besi dengan cara mengikatnya (Almatsier 2000). Absorpsi zat besi pada diet yang banyak mengandung makanan yang tinggi kandungan tanin akan menurun sekitar 1-2 persen (Wahyuningsih, 2014).

Dalam serangkaian uji klinis pada orang sehat, minum kopi 200ml dengan makanan yang mengandung zat besi berbagai tes menyebabkan penurunan penyerapan besi sekitar 39% sampai 83% pengurangan penyerapan zat besi. Penurunan diamati jika kopi diminum satu jam sebelum makan, tapi tidak mempengaruhi ketika kopi diberikan satu jam setelah makan (Abrijanto, 2015).

Peminum kopi berat mungkin mengalami kesulitan dalam mendapatkan mineral yang cukup dalam diet. Bahkan jika mereka makan makanan yang kaya mineral atau mengambil suplemen. Hal ini disebabkan kopi mempengaruhi penyerapan makanan yang mengandung zat besi. Khususnya kemampuan ginjal untuk mempertahankan kalsium, seng, magnesium dan mineral penting lainnya. Sementara semua mineral ini sangat penting untuk kesehatan, sehingga diperlukan untuk menjaga keteraturan usus.

Di Sampang 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 menurunnya kadar hemoglobin dalam tubuh.

Berdasarkan dengan uraian latar belakang di atas, maka peneliti ingin meneliti bagaimana kadar hemoglobin pada pengkonsumsi kopi dan bukan pengkonsumsi kopi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana perbandingan kadar hemoglobin antara pengkonsumsi kopi dan bukan pengkonsumsi kopi.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

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

1.3.2 Tujuan Khusus

Sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui kadar hemoglobin pada pengkonsumsi kopi
2. Mengetahui kadar hemoglobin pada bukan pengkonsumsi kopi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Memperdalam dan memperluas pengetahuan tentang bahayanya mengkonsumsi kopi.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan tentang bahayanya kopi yang menyerang berbagai organ salah satunya jantung.

1.4.3 Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan bagi mahasiswa Prodi D3 Analis Kesehatan dan menambah koleksi bagi perpustakaan.