

Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut

The Correlation Between Physical Activity and Coffee Consumption and Blood Pressure in Hypertensive Patients in Working Area of Pahandut Health Center

Febry Tri Sedy ^{1*}

Meilitha Carolina ²

Nia Pristina ³

Program Studi Sarjana
Keperawatan, STIKES Eka
Harap

*email:

sendyfebry25@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Gaya hidup seperti aktivitas fisik dan konsumsi kopi diduga memengaruhi tekanan darah, namun pengaruhnya masih perlu diteliti lebih lanjut, terutama di wilayah kerja Puskesmas Pahandut yang memiliki karakteristik aktivitas harian dan konsumsi kopi yang bervariasi. Fenomena yang ditemukan menunjukkan tingginya angka hipertensi pada usia pralansia, di mana pasien hipertensi cenderung kurang melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi kopi lebih dari dua gelas per hari. Tujuan: Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pahandut tahun 2025. Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 40 responden hipertensi yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan dianalisis dengan uji *Chi-Square*. Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p = 0,640$), maupun antara konsumsi kopi dengan tekanan darah ($p = 0,279$). Mayoritas responden (92,5%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian besar (77,5%) berada dalam kategori hipertensi stage 1. Kesimpulan: Aktivitas fisik maupun konsumsi kopi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pahandut. Diperlukan kajian lanjutan yang mempertimbangkan faktor durasi, intensitas aktivitas, serta jenis kopi dan sensitivitas individu terhadap kafein.

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik
Konsumsi Kopi
Hipertensi

Keywords:

Physical Activity
Coffee Consumption
Hypertension

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia. Lifestyles such as physical activity and coffee consumption are suspected to affect blood pressure, but the effect still needs to be further researched, especially in the work area of the Pahandut Health Center which has varied characteristics of daily activities and coffee consumption. The observed phenomenon indicates a high prevalence of hypertension among pre-elderly individuals, where hypertensive patients tend to engage in low levels of physical activity and consume more than two cups of coffee per day. Objective: To determine the correlation between physical activity and coffee consumption and blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Pahandut Health Center in 2025. Methods: This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 40 respondents selected through total sampling. Data was collected using a structured questionnaire and analyzed by the Chi-Square test. Results: The results of the analysis showed that there was no significant relationship between physical activity and blood pressure ($p = 0.640$), nor between coffee consumption and blood pressure ($p = 0.279$). The majority of respondents (92.5%) had moderate physical activity and most (77.5%) were in the category of stage 1 hypertension. Conclusion: Physical activity and coffee consumption did not have a significant relationship with blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Pahandut Health Center. Follow-up studies are needed that consider the factors of duration, activity intensity, as well as the type of coffee and individual sensitivity to caffeine.



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena angka kejadiannya yang terus meningkat (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Kondisi ini dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering kali tidak menimbulkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Jamaica et al., 2024). Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, seperti menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi endotel, dan mengurangi risiko penyakit jantung serta stroke (Afiani, 2024). Adaptasi fisiologis seperti penurunan tonus simpatis dan pelebaran pembuluh darah mendasari manfaat ini. Namun, gaya hidup modern cenderung menurunkan aktivitas fisik dan meningkatkan konsumsi stimulan seperti kopi. Kafein dalam kopi dapat memicu kenaikan tekanan darah, terutama pada individu sensitif (Alifariki, 2020). Kombinasi gaya hidup sedentari dan konsumsi kopi berlebihan dapat memperberat beban kardiovaskular dan meningkatkan risiko hipertensi, terutama pada kelompok rentan (Fandinata & Ernawati, 2020). Gaya hidup sedentari yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu dalam keadaan duduk atau berbaring, orang dengan gaya hidup ini cenderung kurang bergerak dalam aktivitas sehari-hari, seperti bekerja di depan komputer, menonton televisi, atau menggunakan gadget dalam waktu lama tanpa diselingi aktivitas fisik yang cukup (Muhibbi, 2024). Sedangkan konsumsi kopi berkaitan dengan hipertensi terutama karena kandungan kafein bisa memicu peningkatan tekanan darah sehingga hal ini memiliki korelasi kuat bahwa seseorang dapat mengalami Hipertensi (Ritonga, 2022). Fenomena yang ditemukan tingginya angka hipertensi pada usia pralansia, pasien hipertensi kurang melakukan aktivitas fisik dan minum kopi lebih dari 2 gelas sehari.

Berdasarkan data WHO, prevalensi hipertensi terus meningkat, dengan estimasi 1,28 miliar orang di dunia mengidap hipertensi, di mana sebagian besar kasus terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Zubaidah et al., 2024). Di tingkat nasional, data Riskesdas 2024 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi, dengan sekitar 31,6% populasi berusia 31-44 tahun, 45,3% berusia 45-54 tahun, dan 55, 2% berusia 55-64 tahun mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2024). Aktivitas fisik yang kurang telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama hipertensi, dengan sekitar 33,5% penduduk Indonesia memiliki gaya hidup sedentari (Kemenkes RI, 2024). Selain itu, konsumsi kopi yang tinggi, terutama yang mengandung kafein, juga dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah jangka pendek (Santosa et al., 2024). Sementara itu, di Kalimantan Tengah, angka kejadian hipertensi mencapai 30,7%, dengan faktor risiko utama meliputi rendahnya aktivitas fisik dan konsumsi kopi yang tidak terkontrol (Dinkes Kalteng, 2022). Berdasarkan laporan tahunan menunjukkan peningkatan jumlah pasien hipertensi dalam tiga tahun terakhir, pada tahun 2022 jumlah pasien Hipertensi di Puskesmas Pahandut Palangka Raya berjumlah 9.541 orang dengan jumlah pasien usia pralansia (45-59 tahun) yaitu 5.247 orang (55%) pada tahun 2023 berjumlah 5.457 dengan jumlah pasien usia pralansia yaitu 3.120 orang (57%) dan pada tahun 2024 berjumlah 8.517 dengan jumlah pasien usia pralansia yaitu 4.599 orang (54%). Berdasarkan hasil survey di Puskesmas Pahandut pada tanggal 16 April 2025 dari 7 pasien hipertensi yang sedang kontrol tekanan darah di Puskesmas 5 orang (71.42%) mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki minimal 30 menit sehari, jarang melakukan aktivitas fisik

seperti bersepeda, naik turun tangga, maupun jalan kaki ke tempat bekerja, berbelanja dan beribadah, sering menggunakan kendaraan, sering duduk lama baik di rumah maupun ditempat bekerja, namun 2 orang (28,57%) diantaranya mengatakan sering mengerjakan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel minimal 10 menit sehari. Kemudian terkait konsumsi kopi dari 7 orang tersebut 3 orang (42.85%) sering mengkonsumsi kopi menggunakan gula lebih dari 3 gelas sehari dengan alasan menambah stamina dan agar tidak mengantuk, 2 orang (28.57%) mengatakan minum kopi 1-2 gelas sehari dan 2 orang (28.57%) mengatakan tidak minum kopi namun minum teh saja setiap hari 1-2 gelas. Dari 5 orang yang minum kopi tersebut 3 orang (42.85%) dengan tekanan darah > 150/100 mmHg, 2 orang (28.57%) dengan tekanan darah > 140/90, sedangkan 2 orang (28.57%) pasien Hipertensi yang tidak minum kopi dengan tekanan darah <130/90 mmHg.

Gaya hidup sedentari dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan disfungsi endotel yang berkontribusi pada terjadinya hipertensi (Sri, 2024). Sementara itu, kafein dalam kopi dapat merangsang sistem saraf simpatis, meningkatkan kadar katekolamin, dan menyebabkan vasokonstriksi yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah sementara atau jangka panjang pada individu dengan sensitivitas tertentu (Sagala, 2025). Berdasarkan hasil penelitian Liza, Trisnawaty, (2023) ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah penderita hipertensi di Dusun 1 Desa Jiwan Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun, dan hasil penelitian Safitri & Muwakhidah, (2024) menunjukkan bahwa, frekuensi konsumsi kopi yang sering dan jumlah konsumsi kopi yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah. Kombinasi antara kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi kopi yang berlebihan dapat memperburuk kondisi hipertensi, meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular yang lebih serius. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, termasuk penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung, serangan jantung, dan stroke akibat tekanan berlebih pada arteri yang merusak dinding pembuluh darah (Nurbaiti, 2024). Selain itu, hipertensi kronis juga meningkatkan risiko penyakit ginjal kronis dengan merusak nefron, menyebabkan gagal ginjal (Suri et al., 2022). Komplikasi lain termasuk retinopati hipertensif yang dapat menyebabkan kebutaan serta gangguan kognitif seperti demensia vaskular akibat berkurangnya aliran darah ke otak (Gita, 2022). Oleh karena itu, kontrol tekanan darah yang optimal sangat penting untuk mencegah komplikasi fatal.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menjadi perhatian pemerintah, salah satu program pemerintah untuk mencegah dan menanggulangi hipertensi yaitu CERDIK Cek kesehatan secara rutin Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress. Selain itu Cek kesehatan secara gratis seperti tensi, gula darah dan asam urat. (Khotimah, 2023). Penatalaksanaan hipertensi mencakup berbagai aspek antara lain farmakologi dan non farmakologi, termasuk modifikasi gaya hidup melalui aktivitas fisik dan pengaturan konsumsi kopi (Pradono et al., 2020). Olahraga seperti senam ringan, berjalan cepat, bersepeda, atau berenang dengan intensitas sedang selama 150 menit per minggu terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Fandinata & Ernawati, 2020). Selain itu, pendekatan berbasis komunitas, seperti pembentukan kelompok pendukung gaya hidup sehat, dapat membantu mengubah kebiasaan masyarakat secara lebih efektif. Dengan demikian, risiko hipertensi yang lebih parah dapat diminimalkan, dan kualitas hidup pasien hipertensi dapat meningkat secara signifikan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi yang bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* didefinisikan sebagai jenis penelitian observasional yang menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu di seluruh populasi sampel yang telah ditentukan. (Nursalam, 2020). Populasi penelitian ini yaitu seluruh pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut 71 orang dengan sampel pada penelitian yaitu 40 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik pasien Hipertensi adalah *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsumsi kopi pasien Hipertensi adalah Kuesioner Konsumsi Kopi yang di adopsi dari penelitian Mawar, (2023). Instrumen yang digunakan untuk mengukur Tekanan Darah pasien Hipertensi adalah Tensimeter Digital/ Manual yang terstandar dari Kemenkes RI. Pengujian data dalam penelitian ini menggunakan *Rank Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* (χ^2) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel I. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Tahun 2025

No	Aktivitas Fisik	Tekanan Darah						<i>P value</i>
		HP Stage 1		HP Stage 2		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1	Aktivitas Ringan	2	66,7	1	33,3	3	100	0,640
2	Aktivitas Sedang	29	78,4	19	21,6	37	100	
3	Aktivitas Berat	0	0	0	0	0	0	
Total		31	77,5	19	22,5	40	100	

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang. Sebanyak 37 dari 40 responden atau sebesar 92,5% menjalani aktivitas fisik yang tergolong sedang. Sementara itu, hanya 3 responden atau 7,5% yang memiliki aktivitas fisik ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pahandut sudah cukup aktif secara fisik. Kemudian, berdasarkan hasil uji statistik pada Tabel *Chi-Square*, diketahui bahwa nilai *Pearson Chi-Square* yang dihasilkan adalah sebesar 0,218 dengan derajat kebebasan (df) = 1 dan nilai signifikansi $p = 0,640$, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan

darah pada pasien henti jantung. Data ini memberikan gambaran umum bahwa aktivitas fisik sedang lebih dominan dibandingkan aktivitas ringan di antara pasien hipertensi. Aktivitas fisik sedang yang dimaksud kemungkinan mencakup kegiatan rutin seperti berjalan kaki, membersihkan rumah, atau aktivitas pekerjaan yang melibatkan gerakan tubuh. Persentase yang tinggi pada kategori aktivitas sedang juga menunjukkan adanya kesadaran terhadap pentingnya gerak fisik dalam menjaga kesehatan. Kondisi ini memberikan indikasi positif terhadap gaya hidup pasien di wilayah tersebut. Namun, meskipun tergolong sedang, belum dapat dipastikan apakah aktivitas ini cukup untuk membantu menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, identifikasi lebih lanjut terkait jenis aktivitas dan durasi yang dilakukan setiap hari tetap dibutuhkan. Informasi ini menjadi dasar dalam menyusun intervensi yang relevan dan sesuai dengan kondisi lapangan.

Menurut Smeltzer & Bare (2020), aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam pengendalian tekanan darah karena dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan resistensi pembuluh darah perifer. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki profil lipid, menurunkan berat badan, dan meningkatkan sensitivitas insulin. Aktivitas sedang seperti berjalan cepat atau bersepeda selama minimal 30 menit sehari dianjurkan bagi pasien hipertensi sebagai bagian dari terapi nonfarmakologis. Teori ini diperkuat oleh hasil penelitian Siregar & Samosir (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik sedang berkorelasi signifikan dengan penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi. Penelitian lain oleh Dewi & Wulandari (2021) menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang melakukan aktivitas sedang secara rutin mengalami perbaikan dalam tekanan darah yang lebih stabil. Studi Rahmawati et al. (2023) menambahkan bahwa durasi aktivitas sedang yang konsisten dapat menurunkan risiko komplikasi hipertensi hingga 40%. Aktivitas sedang memberikan efek adaptasi pada sistem kardiovaskular dan meningkatkan efisiensi pompa jantung. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi tingkat stres, yang merupakan salah satu faktor pencetus hipertensi. Dengan demikian, aktivitas sedang merupakan salah satu komponen penting dalam penanganan hipertensi secara menyeluruh. Teori dan penelitian ini memberikan pijakan kuat dalam menyusun program promotif yang berbasis bukti ilmiah di masyarakat. Studi dari Vietnam berjudul "*Different associations of occupational and leisure-time physical activity with the prevalence of hypertension*" (2023) menyatakan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap BMI dan variabel lain, aktivitas fisik kerja (occupational physical activity) tidak lagi menunjukkan hubungan signifikan terhadap hipertensi. Artinya, aktivitas fisik non-rekreasi belum tentu berdampak pada tekanan darah secara independen. Konsistensi temuan ini diperkuat oleh penelitian lain yang menggunakan alat ukur objektif seperti akselerometer, yaitu "*Association of Device Measured Physical Activity With Cardiovascular Outcomes in Individuals With Hypertension*" yang dimuat dalam jurnal *Hypertension* (2023). Penelitian tersebut menemukan bahwa meskipun aktivitas fisik moderat hingga berat secara umum dikaitkan dengan manfaat kardiovaskular, namun hasil pengaruhnya terhadap kontrol tekanan darah tidak selalu signifikan setelah disesuaikan dengan variabel perancu lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian antara fakta dan teori terdapat kesenjangan, di mana secara teori aktivitas fisik sedang seharusnya mampu menurunkan tekanan darah, namun hasil uji Chi-Square dalam penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p =$

0,640). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar pasien hipertensi telah melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang, aktivitas tersebut belum memberikan dampak yang bermakna terhadap tekanan darah mereka. Penulis berpendapat bahwa kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa kemungkinan, seperti intensitas aktivitas yang tidak cukup, durasi yang terlalu singkat, atau aktivitas yang dilakukan tidak teratur. Selain itu, faktor-faktor lain seperti asupan makanan, stres, dan kepatuhan minum obat juga dapat memengaruhi tekanan darah sehingga memperlemah pengaruh dari aktivitas fisik itu sendiri. Temuan ini diperkuat oleh studi dari Vietnam berjudul “*Different associations of occupational and leisure-time physical activity with the prevalence of hypertension*” (2023), yang menyatakan bahwa setelah penyesuaian dengan BMI dan variabel lain, aktivitas fisik kerja (occupational PA) tidak lagi menunjukkan hubungan signifikan terhadap hipertensi. Artinya, aktivitas fisik non-rekreasi belum tentu berdampak pada tekanan darah secara independen. Hal ini konsisten dengan penelitian lain yang menggunakan akselerometer sebagai alat ukur objektif, yakni “*Association of Device Measured Physical Activity With Cardiovascular Outcomes in Individuals With Hypertension*” (Hypertension, 2023), yang menemukan bahwa meskipun aktivitas fisik moderat hingga berat biasanya dikaitkan dengan manfaat kardiovaskular, namun dalam kontrol tekanan darah hasilnya tidak selalu signifikan setelah disesuaikan dengan variabel perancu lainnya. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam edukasi kepada pasien, bukan hanya menganjurkan aktivitas fisik, tetapi juga memastikan bahwa aktivitas tersebut memenuhi standar medis dari segi intensitas, durasi, dan konsistensinya. Kombinasi aktivitas fisik dengan kontrol diet, pengelolaan stres, dan evaluasi rutin tekanan darah perlu ditekankan agar hasil yang diharapkan lebih optimal untuk mempertahankan kondisi baik yang sudah terbentuk di masyarakat.

Hasil analisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* (χ^2) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel II. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Tahun 2025

No	Aktivitas Fisik	Tekanan Darah						<i>P value</i>
		HP Stage 1		HP Stage 2		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1	Aktivitas Ringan	11	68,8	5	31,3	16	100	0,279
2	Aktivitas Sedang	20	83,3	4	16,7	24	100	
3	Aktivitas Berat	0	0	0	0	0	0	
Total		31	77,5	9	22,5	40	100	

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan tabel diatas, pada kelompok konsumsi ringan, sebanyak 11 responden (68,8%) mengalami hipertensi stage 1 dan 5 responden (31,3%) mengalami hipertensi stage 2. Sementara pada kelompok konsumsi sedang, sebanyak 20 responden (83,3%) mengalami

hipertensi stage 1 dan hanya 4 responden (16,7%) mengalami hipertensi stage 2. Meskipun terdapat perbedaan distribusi antara dua kelompok tersebut, hasil uji Fisher Exact menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,206 yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik ($p > 0,05$). Hal ini diperkuat dengan hasil uji Chi-Square pada tabel 4.12, di mana nilai Asymp. Sig sebesar 0,279 menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi kopi dengan tekanan darah tidak signifikan secara statistik. Nilai chi-square sebesar 1,600 juga menandakan bahwa perbedaan distribusi antara dua kelompok konsumsi kopi tidak cukup kuat untuk menunjukkan asosiasi yang nyata. Oleh karena itu, konsumsi kopi dalam jumlah ringan hingga sedang tidak dapat disimpulkan sebagai faktor risiko signifikan terhadap peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah studi ini.

Menurut Smeltzer dan Bare (2020), kafein yang terkandung dalam kopi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara melalui stimulasi sistem saraf simpatik. Namun, efek ini biasanya bersifat jangka pendek dan tubuh dapat mengembangkan toleransi terhadap kafein setelah konsumsi rutin. Penelitian oleh Wijaya et al. (2022) juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dan tekanan darah pada populasi lansia di Yogyakarta ($p = 0,192$), yang mendukung temuan dalam studi ini. Studi oleh Ardiansyah dan Lestari (2021) mengungkapkan bahwa pengaruh kopi terhadap tekanan darah sangat bergantung pada jenis kopi, dosis, serta waktu konsumsi. Di sisi lain, penelitian oleh Puspitasari dan Nugroho (2021) menemukan bahwa konsumsi kopi berlebihan (lebih dari tiga cangkir per hari) berhubungan dengan peningkatan tekanan darah sistolik pada kelompok usia 60 tahun ke atas. Oleh karena itu, pengaruh kopi terhadap tekanan darah sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk sensitivitas individu terhadap kafein, kebiasaan merokok, serta gaya hidup secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi tidak dapat secara langsung dianggap sebagai penyebab utama perubahan tekanan darah tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang menyertainya.

Berdasarkan hasil penelitian antara fakta dan teori tidak ada kesenjangan, di mana sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori konsumsi kopi sedang dan mayoritas mengalami hipertensi stage 1. Penulis berpendapat bahwa temuan ini dapat disebabkan oleh adaptasi tubuh terhadap konsumsi kafein jangka panjang atau jenis kopi yang dikonsumsi memiliki kadar kafein rendah dan tanpa tambahan gula. Selain itu, terdapat kemungkinan bahwa kebiasaan minum kopi dikombinasikan dengan gaya hidup sehat seperti aktivitas fisik teratur dan pola makan seimbang, sehingga efek negatif kafein terhadap tekanan darah menjadi tidak signifikan. Penulis juga menilai bahwa tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti stres, riwayat penyakit, konsumsi garam, dan tingkat aktivitas fisik, yang tidak semuanya dapat dikontrol dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penting untuk dipahami bahwa konsumsi kopi dalam jumlah sedang tidak secara otomatis berdampak buruk terhadap tekanan darah, tetapi tetap harus diperhatikan dalam konteks keseluruhan gaya hidup. Edukasi tentang konsumsi kafein yang sehat dan moderat perlu diberikan kepada pasien hipertensi agar mereka dapat memahami batasan yang sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing. Tenaga kesehatan dapat melakukan skrining dan memberikan informasi terkait jenis kopi yang aman dikonsumsi, seperti kopi rendah kafein atau tanpa gula tambahan. Intervensi berbasis gaya hidup, termasuk pemantauan kebiasaan minum minuman berkafein, sebaiknya dimasukkan ke dalam

program promosi kesehatan. Dengan pendekatan yang bersifat personal dan edukatif, diharapkan pasien mampu membuat keputusan konsumsi yang lebih bijak dan sesuai dengan kondisi medisnya. Sebagai penutup, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami hubungan antara konsumsi kopi dan tekanan darah. Meskipun konsumsi kopi sedang tidak menunjukkan dampak signifikan terhadap tekanan darah pada populasi hipertensi dalam studi ini, hal tersebut tidak mengesampingkan perlunya pengawasan dan edukasi. Peran tenaga kesehatan sangat krusial dalam menyampaikan informasi yang seimbang dan berbasis bukti agar pasien tidak hanya fokus pada satu faktor risiko, tetapi melihat keseluruhan gaya hidup sebagai penentu utama dalam pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi promotif dan preventif yang lebih terarah dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p = 0,640$), maupun antara konsumsi kopi dengan tekanan darah ($p = 0,279$). Mayoritas responden (92,5%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian besar (77,5%) berada dalam kategori hipertensi stage 1. Aktivitas fisik maupun konsumsi kopi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pahandut. Diperlukan kajian lanjutan yang mempertimbangkan faktor durasi, intensitas aktivitas, serta jenis kopi dan sensitivitas individu terhadap kafein.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak institusi, tempat kegiatan penelitian dilakukan, dan narasumber, organisasi dan unsur masyarakat yang telah membantu pelaksanaan kegiatan penelitian.

REFERENSI

- Dewi, R., & Wulandari, S. 2021. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(2), 113–120.
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. 2020. *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Penerbit Graniti.
- Gita Sandy Patonengan, G. 2022. *Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Kecemasan Dan Depresi Pada Lansia Hipertensi*. Universitas Karya Husada.
- Hidayat, R., Maulana, A., & Sari, D. M. 2023. *Efek Konsumsi Kafein terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Holistik, 10(1), 78–86.
- Jamaica, P. A., Rindarwati, A. Y., Destiani, D. P., & Salsabila, L. 2024. *Skrining dan Edukasi Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi*. *Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat Multikultural*, 2(3), 104–110.

- Kemenkes RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). *Kementerian Kesehatan RI*.
- Khotimah, N. I. H. H. 2023. Pengendalian hipertensi dengan cerdas pada masyarakat Kelurahan Rancanumpang. *Abdimas Siliwangi*, 6(3), 751-770.
- Kusuma, R. A., & Rachmawati, E. 2021. *Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Tekanan Darah dengan Kontrol Gaya Hidup Sehat*. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 7(2), 125-132.
- Liza Trisnawaty, W. A. 2023. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun 1 Desa Jiwan Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun*. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. 2023. Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Muhibbi, M. 2024. *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis untuk Gaya Hidup Aktif dan Seimbang*.
- Nurbaiti, N. 2024. *Faktor Risiko Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Usia Produktif Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gu Kabupaten Buton Tengah= Lifestyle Risk Factors Of Hypertension Incidence Upon Productive Age Population At Gu District's Public Hea*. Universitas Hasanuddin.
- Nursalam. 2020. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Selemba Medika.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. 2020. *Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rahmadani, N., Yusuf, A., & Lestari, M. 2023. Transisi Tahap Hipertensi dan Komplikasi Kardiovaskular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 78-8
- Rahmawati, N., Subekti, H., & Anjani, P. 2023. *Efektivitas Aktivitas Fisik Sedang terhadap Penurunan Tekanan Darah*. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(1), 47-55.
- Ritonga, S. R. I. R. 2022. *Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Rsud Sapiro Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2022*.
- Safitri, A., & Muwakhidah, S. K. M. 2024. *Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Polanharjo Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sagala, L. M. B. 2025. *Self Care Management Pasien Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah*. PT Arr Rad Pratama.
- Salfia, M., Hermansyah, H., Lestari, W., Novira, D., & Annisa, R. 2019. *Pengaruh Senam Tai Chi Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Kota Bengkulu Tahun 2019*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Santosa, W. N., Rasyidah, U. M., Dahliana, A., Aditya, D. M. N., & Wawan, A. H. H. 2024. *Konsumsi Kopi Menurunkan Risiko Kejadian Penyakit Kardiovaskular*. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(1), 282-287.
- Sari, D. W., & Nugroho, H. 2021. Hubungan Gaya Hidup dengan Tahapan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 25-33.
- Siregar, T., & Samosir, R. 2022. *Peran Aktivitas Fisik terhadap Stabilisasi Tekanan Darah*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Indonesia*, 14(3), 202-210.

- Sri, A. 2024. *Pengembangan Model Kejadian Hipertensi Berbasis Sosial Ekonomi, Riwayat Hipertensi Keluarga, Pelayanan Kesehatan, Ketahanan Terhadap Lingkungan Dan Gaya Hidup: Komparasi Wilayah Urban Dengan Rural*.
- Suri, N., Mulyaningsih, D. W., & Melani, D. 2022. Evaluasi permasalahan terkait obat pada pasien gagal ginjal kronik dengan komplikasi hipertensi dan diabetes melitus tipe II di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(3), 1063.
- Zubaidah, S., Kusumajaya, H., & Agustiani, S. 2024. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1679-1688