



Edukasi Gizi Tentang Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja

Nutrition Education on Coffee Consumption Habits with Hypertension in Adolescents

Tri Ardianti Khasanah^{1*}, Meyra Sakura Kinanti Mukti², Fawnia Dwiayu Wijayanti³, Ni'ma Ghida Alfaz⁴, Suti Patimah⁵, Nisrina Dhia Lathifah⁶, Hesty Hulandari⁷, Raisha Sonia⁸, Maulana Farid Rizky⁹, Mufidah Lia Santoso¹⁰

¹⁻¹⁰ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi/Prodi Gizi/Universitas Binawan, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Dewi Sartika – Kalibata Raya No. 25-30 Cawang Kramat Jati Jakarta Timur

Korespondensi penulis: ardianti@binawan.ac.id

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 14, 2025;

Accepted: Januari 28, 2025;

Published: Januari 30, 2025

Keywords: Coffee consumption; Hypertension in teenagers; Nutrition education

Abstract: Coffee is a drink that the Indonesian people have long favored. Coffee can affect blood pressure because polyphenols and potassium lower blood pressure, while caffeine increases blood pressure. The World Health Organization (WHO) has estimated that by 2025, 1.5 billion people in the world will suffer from hypertension per year. Blood pressure in adolescents who experience hypertension can have a higher risk of morbidity and mortality, not only that the more severe hypertension experienced in adolescents can lead to a fairly severe risk of complications such as heart attack, stroke, and coronary artery disease. This study aims to provide broad insights related to nutrition and hopes that our education can at least change the mindset of adolescents regarding the importance of frequent coffee consumption without clear reasons. This study used the Wilcoxon Signed Ranks Test method. This nutrition education was conducted at SMK Harapan Massa, Beji, Depok. On January 25, 2024. Using Descriptive Research type. Based on Wilcoxon analysis, 45 students experienced a decrease in scores, 3 students experienced an increase and 16 students had similar scores in the post-test and pre-test. Conclusion. there is an influence on the results of students' understanding before exposure to the material (Post-test) and after exposure (Pre-test).

Abstrak

Kopi merupakan minuman yang sejak lama digemari masyarakat Indonesia. Kopi dapat mempengaruhi tekanan darah karena kandungan polifenol dan kalium bersifat menurunkan tekanan darah, sedangkan kafein bersifat meningkatkan tekanan darah. *World Health of Organization* (WHO) telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, 1.5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi per tahunnya. Tekanan darah pada remaja yang mengalami hipertensi dapat memiliki resiko morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi, tidak hanya itu semakin parah hipertensi yang dialami pada remaja dapat mengakibatkan resiko komplikasi yang cukup parah seperti serangan jantung, stroke, dan penyakit arteri koroner. Penelitian ini Bertujuan Untuk memberikan wawasan luas terkait gizi serta berharap agar edukasi kami setidaknya dapat merubah pola pikir remaja terkait tidak baiknya terlalu sering konsumsi kopi tanpa alasan jelas. Penelitian ini menggunakan metode Wilcoxon Signed Ranks Test. Edukasi gizi ini dilakukan di SMK Harapan Massa, Beji, Depok. Pada tanggal 25 Januari, 2024. Menggunakan jenis Penelitian Deskriptif. Berdasarkan analisis Wilcoxon bahwa sebanyak 45 siswa/I mengalami penurunan nilai, 3 siswa/I mengalami peningkatan dan 16 siswa/I memiliki kesamaan nilai pada post-test dan pre-test. Terdapat pengaruh pada hasil pemahaman siswa/I sebelum pemaparan materi (Post-test) dan setelah pemaparan materi (Pre-test).

Kata Kunci: Edukasi gizi; Konsumsi kopi; hipertensi pada remaja

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia, kopi menjadi sumber kafein terbanyak pertama yang dikonsumsi terutama bagi remaja dan dewasa muda. Hal ini didukung dengan lebih dari 2.950 kedai kopi di Indonesia yang tercatat per Agustus 2019. Tingkat asupan kopi nasional pada tahun 2017 mencapai sekitar 276 ribu ton dibandingkan pada tahun sebelumnya 2016 yakni 250 ribu ton (Widodo & Lontoh, 2023). Meningkatnya konsumen kopi membuat berbagai *brand* kopi menjadi banyak bermunculan. Berdasarkan data komunitas kopi dunia, dikatakan bahwa Indonesia merupakan negara ke-4 yang menghasilkan kopi terbesar dari seluruh negara. Sampai dengan tahun 2019, hasil produksi kopi di Indonesia mencapai 658,28 ribu ton kopi berasan. Sedangkan konsumen yang mengkonsumsi langsung kopi di Indonesia mencapai 349,89 juta ton (AEKI, 2019).

Kebiasaan mengkonsumsi bermula dari tren yang menjadi sebuah kebiasaan, kopi sendiri memiliki peluang negatif bagi tubuh, yakni peningkatan tekanan darah. Tekanan darah pada remaja semakin menjadi perhatian karena adanya peningkatan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Kopi termasuk dalam golongan minuman *psycostimulant* yang apabila dikonsumsi dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan energi (Ginting, et al, 2022). Namun, kopi juga mengandung kafein yang dapat menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan resistensi pembuluh darah tepi yang akan menyebabkan tekanan darah naik karena memiliki sifat antagonis endogenous adenosin (Mahoney et al, 2019). Peningkatan tekanan darah merupakan faktor resiko utama penyakit jantung dan stroke. (Saputri & Lilfitriyani, 2021)

Hipertensi di dunia menurut WHO telah diperkirakan pada tahun 2025 nanti, 1,5 milyar orang akan menderita hipertensi. Serta prevalensi hipertensi di Indonesia akan terjadi peningkatan. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2025 sebesar 26,5%. Menurut Riskesdas tahun 2018, angka prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk >18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%. (Santoso et al, 2023) Dari yang terlampir di atas kebiasaan konsumsi kopi berdampak negatif untuk kesehatan tubuh remaja, dengan itu kami mahasiswa gizi Universitas Binawan melakukan kegiatan edukasi kepada siswa/i SMA yang dimana usia tersebut tergolong remaja dengan usia 15-18 tahun. Tujuan dari kegiatan ini untuk menambah pengetahuan siswa/i terkait kebiasaan konsumsi kopi yang berdampak bagi tubuh khususnya hipertensi. Kami melakukan kegiatan tersebut di SMK Harapan Massa, Depok, Jawa Barat karena provinsi Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan jumlah anak muda atau Gen Z terbanyak di Indonesia.

2. METODE

Tahapan Pengabdian Masyarakat

a. Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap pra pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dari survei ke Sekolah Menengah Kejuruan Harapan Massa, kemudian mengambil data masalah mitra, seperti pemeriksaan tekanan darah dan recall konsumsi kopi.

b. Tahap Pelaksana

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dari pengisian pre-test berupa pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa/i mengenai kebiasaan konsumsi kopi dan kejadian hipertensi pada remaja, setelah itu edukasi gizi berupa penyampaian materi ke 1 melalui slide power point tentang kopi dan hipertensi pada remaja, selanjutnya penyampaian materi ke 2 melalui poster tentang Antara kopi dan hipertensi pada remaja, dan diakhiri dengan pengisian post-test berupa pertanyaan yang sama seperti pre-test.

c. Tahap Pasca Pelaksanaan

Tahap pasca pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dari pengolahan data pretest dan post-test, kemudian menganalisis hasil pre-test dan post-test dengan membandingkan pengetahuan siswa/i sebelum diberikan materi edukasi dan sesudah diberikan materi edukasi.

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada siswa/i di Sekolah Menengah Kejuruan Harapan Massa. Lokasi Sekolah Menengah Kejuruan Harapan Massa ini berada Jl. Komp.Perum Depok Indah II Blok G No.15, Beji, Kec. Beji, Kota Depok, Prov. Jawa Barat. Waktu kegiatan dilaksanakan dalam 1 termin. yakni dilaksanakan pada hari Kamis, 25 Januari 2024.

Sasaran

Sasaran dari kegiatan edukasi gizi ini adalah siswa/i di Sekolah Menengah Kejuruan Harapan Massa. Lokasi Sekolah Menengah Kejuruan Harapan Massa.

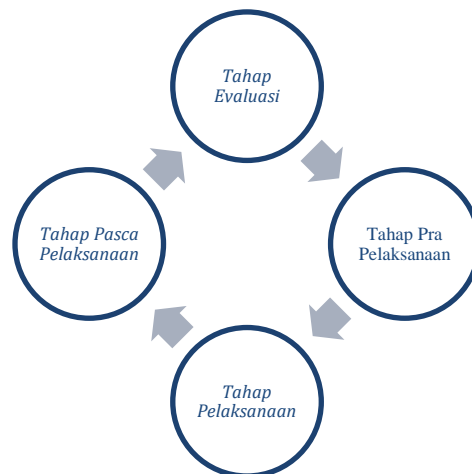
Metode/Pendekatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode langsung (ceramah) dilaksanakan secara luring (offline) pada hari Kamis, 25 Januari 2024. Metode ceramah berupa penyampaian materi ke 1 melalui slide power point tentang kopi dan hipertensi pada remaja, selanjutnya penyampaian materi ke 2 melalui poster tentang Antara kopi dan hipertensi pada remaja.

Metode Evaluasi

Feedback yang diharapkan dari kegiatan edukasi gizi ini dilakukan melalui proses evaluasi untuk menunjang perbaikan metode dalam penyampaian informasi melalui penyuluhan gizi.

- a. Melakukan evaluasi terhadap peningkatan atau penurunan pengetahuan dan pemahaman siswa/i Sekolah Menengah Kejuruan Harapan Massa tentang hipertensi dan konsumsi kopi, setelah melalui kegiatan pre-post kuesioner. Poin yang ada dalam pre-post kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan dari pengertian hipertensi, Faktor resiko hipertensi, cara pencegahan, anjuran konsumsi kopi, zat aktif pada kopi, batas konsumsi kopi, dan cara menetralkan kafein.
- b. Melakukan evaluasi terhadap partisipasi siswa/i Sekolah Menengah Kejuruan Harapan Massa dalam kegiatan edukasi gizi. Poin yang menjadi bahan evaluasi adalah tingkat pengetahuan remaja tentang hipertensi dan konsumsi kopi.



Gambar 1. Tahapan Pengabdian Masyarakat

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan penyuluhan yang diberikan kepada siswa/i Sekolah Menengah Kejuruan Harapan Massa yang dilaksanakan pada hari Kamis, 25 Januari 2024. Siswa/i yang berpartisipasi dalam kegiatan ini yaitu berjumlah 64 orang yang terbagi menjadi 2 ruangan dikarenakan ruangan yang kurang memadai. Terdapat 2 sesi yakni sesi pertama dilaksanakan pada pukul 09.15-10.15 WIB dan sesi kedua dilaksanakan pada pukul 10.15-11.15 WIB. Penyampaian materi dilakukan oleh Dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Binawan dan terdapat 9 orang dari tim mahasiswa. Kegiatan penyuluhan didahului dengan siswa/i melakukan pengisian *pre-test*. Selanjutnya, pemaparan materi mengenai kebiasaan konsumsi kopi dan pengaturan tekanan darah pada remaja dalam bentuk *power point* yang disampaikan oleh dosen dan dilanjutkan dengan

pemaparan materi menggunakan poster yang disampaikan oleh tim mahasiswa. Setelah pemberian materi, siswa/i diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan, siswa/i dipersilahkan untuk mengisi *post-test* dari link g-form yang telah disediakan. Kegiatan acara berjalan dengan baik, siswa/i menunjukkan antusiasme mereka terhadap kegiatan penyuluhan dengan aktif bertanya dan menjawab, serta terdapat peningkatan pengetahuan siswa/i terlihat dari hasil pengisian *pre-test* dan *post-test*.

4. DISKUSI

Hasil Evaluasi *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa/i SMK

Tabel 1. Gambaran *Pre Test* Pengetahuan Siswa/i

Kategori Pengetahuan Pre-test	Frekuensi
Pengetahuan baik	11
Pengetahuan kurang	53
Total Siswa/i	64

Sumber: Data primer, 2023

Nilai *cut off* kategori pengetahuan adalah nilai >80 kategori baik dan <80 kategori kurang. Kategori terbanyak pada hasil *pre-test* atau sebelum pemaparan materi “Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Kejadian Hipertensi Pada Remaja” sebanyak 53 siswa dengan pengetahuan kurang terkait materi tersebut.

Tabel 2. Gambaran *Post Test* Pengetahuan Siswa/i

Kategori Pengetahuan Post-test	Frekuensi
Pengetahuan baik	53
Pengetahuan kurang	11
Total Siswa/i	64

Sumber: Data primer, 2023

Nilai *cut off* kategori pengetahuan *post test* yaitu nilai >80 kategori baik dan <80 kategori kurang. Pada hasil *post-test* atau setelah pemaparan materi “Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Kejadian Hipertensi Pada Remaja” sebanyak 53 siswa dengan pengetahuan baik dan 11 siswa dengan pengetahuan kurang terkait materi tersebut.

Tabel 3. Perubahan Pengetahuan antara *Pre Test* dan *Post Test*

Ranks	N
Negative ranks	45
Positive ranks	3
Ties	16

Sumber: Data primer, 2023

Sebanyak 45 siswa/i mengalami penurunan nilai antara hasil post-test sebelum pemaparan materi dan sesudah pemaparan materi (*pre-test*), sebanyak 3 siswa/i mengalami peningkatan nilai antara hasil *post-test* sebelum pemaparan materi dan sesudah pemaparan materi (*pre-test*), dan sebanyak 16 siswa memiliki kesamaan nilai post-test sebelum pemaparan materi dan sesudah pemaparan materi (*pre-test*). Hasil analisis *Wilcoxon* memiliki hasil *Asymp.sig. (2-tailed)* bernilai 0,00 bahwa ada pengaruh hasil pemahaman siswa/i setelah pemaparan materi “Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Kejadian Hipertensi Pada Remaja”. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap pra pelaksanaan, tahap pelaksanaan, pasca pelaksanaan, dan tahap evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini di lakukan bersama dengan Dosen dan mahasiswa Prodi Gizi Universitas Binawan.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi sesi 1



Gambar 3. Kegiatan Edukasi sesi 2

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Edukasi Gizi Tentang Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Pengaturan Tekanan Darah Pada Remaja dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2024 di SMK Harapan Massa diperoleh hasil pre-test 53 siswa dengan pengetahuan kurang. Namun, hasil post-test menyatakan 53 siswa dengan pengetahuan baik dan 11 siswa dengan pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hasil pemahaman siswa/i setelah pemaparan materi “Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Kejadian Hipertensi Pada Remaja”

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada dosen mata kuliah Isu Mutakhir Gizi yaitu Ibu Lina Agestika, SGz., MHSc yang telah membantu memberikan masukan demi kesempurnaan kegiatan ini. Kepada Ibu Tri Ardianti Khasanah, S.Gz, M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah membantu memimpin berjalannya kegiatan Pengabdian Masyarakat di Lapang. Kami ucapkan terima kasih kepada Sekolah SMK Harapan Massa yang telah mengizinkan dan mendukung kegiatan ini. Serta tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada tim pelaksana pengabdian masyarakat yang telah berdedikasi untuk menyukseskan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- AEKI, Asosiasi Eksportir Kopi Indonesia. (2019). *Laporan pasar kopi*. AEKI.
- Amrullah, H. U. (2022). Studi aktivitas antioksidan dari beberapa jenis perlakuan kopi. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(Special Issue 2), 474–480.
- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1).
- Damayanti, D., Pritasari, & L, N. T. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh gaya hidup terhadap hipertensi pada remaja: Literature review. *Faletehan Health Journal*, 10(2).
- Ginting, S. S., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Ventinly. (2022). Tingkat pengetahuan efek konsumsi kafein dan asupan kafein pada mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 264–271.
- Krisnayana, R. (2020). Realitas budaya ngopi di cafe pada remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7, 51–64.
- Lestari, F., Wirandoko, I. H., & Sanif, M. E. (2020). Pengaruh kebiasaan minum kopi terhadap grade hipertensi pada laki-laki usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Larangan Kota Cirebon.

- Mahoney, C. R., Giles, G. E., Marriott, B. P., Judelson, D. A., Glickman, E. L., Geiselman, P. J., et al. (2019). Intake of caffeine from all sources and reason for use by college students. *Clinical Nutrition*, 38(2), 668–675.
- Nugroho, D. U., Saraswati, L. D., & Udiyono, A. (2016). Gambaran faktor risiko peningkatan tekanan darah pada remaja usia 12–14 tahun (studi pada siswa SMP Islam Al Azhar 14 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Santoso, B. R., Gaghauna, E. E. M., & Akbar, I. (2023). Prediksi kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 1–11.
- Saputri, R. K., & Lilfitriyani, H. (2021). Hubungan konsumsi minuman ringan dan kopi dengan kejadian hipertensi remaja. *Jurnal Medika Cendikia*, 7(2), 108–117.
- Unger, T., et al. (2020). International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357.
- Widodo, V. M., & Lontoh, S. O. (2023). Gambaran konsumsi minuman pada konsumen dewasa muda di kedai kopi kawasan Jakarta Timur. *Tarumanegara Medical Journal*, 5, 167–171.
- Zulfitri, R. (2022). Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 138–147.