



Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Penikmat Kopi Susu Usia 20-50 Tahun di RT.002 RW.003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang

Description of Total Cholesterol Levels in Milk Coffee Avoiders Aged 20-50 Years in RT.002 RW.003 Village Sirnagalih, Tangerang City

Muhammad Arief Fadillah *, Nia Murniawati

Jurusan Teknologi Laboratorium Medik, Poltekkes Kemenkes Banten, Tangerang, Indonesia

*Correspondence: m.arief@poltekkesbanten.ac.id

ABSTRAK. Kolesterol total adalah jumlah kolesterol yang dibawa dalam semua partikel pembawa kolesterol dalam darah, termasuk High Density Lipoprotein (HDL), Low Density Lipoprotein (LDL), dan Very Low Density Lipoprotein (VLDL). Kadar kolesterol total yang meningkat dapat menyebabkan timbulnya penyakit tidak menular seperti jantung. Faktor resiko yang dapat meningkatkan kadar kolesterol total adalah konsumsi makanan lemak jenuh, rokok, alkohol dan konsumsi kopi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran kadar kolesterol total pada penikmat kopi susu usia 20-50 tahun di RT. 002 RW. 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan teknik purposive sampling sebanyak 34 responden. Hasil penelitian diperoleh bahwa penikmat kopi susu dengan kadar kolesterol total normal sebanyak 15 orang (44,1%), Borderline sebanyak 13 orang (38,2%), dan tinggi sebanyak 6 orang (17,6%), kadar kolesterol tinggi dengan berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebesar 5 orang (83,3%), kadar kolesterol total meningkat pada rentang usia 40-50 tahun sebanyak 6 orang (100%), dan kadar kolesterol meningkat pada penikmat kopi susu dengan banyaknya konsumsi kopi susu 5 gelas per hari sebanyak 5 orang (83,3%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kadar kolesterol total tinggi sebagian besar terjadi pada responden berjenis kelamin laki-laki, pada rentang usia 40-50 tahun dengan konsumsi kopi 5 gelas perhari.

Kata Kunci : Penikmat kopi susu, Kadar Kolesterol Total, Metode Cholesterol Oxidase Para Amino Phenazone (CHOD-PAP).

ABSTRACT. Total cholesterol is the amount of cholesterol carried in all cholesterol-carrying particles in the blood, including High-Density Lipoprotein (HDL), Low-Density Lipoprotein (LDL), and Very Low-Density Lipoprotein (VLDL). Increased total cholesterol levels can cause non-communicable diseases such as heart disease. Risk factors that can increase total cholesterol levels are consumption of saturated fat foods, cigarettes, alcohol, and coffee consumption. The purpose of this study was to determine the description of total cholesterol levels in milk coffee connoisseurs aged 20-50 years in the RT. 002 RW. 003 Sirnagalih Village, Tangerang City. This type of research is descriptive-analytic with a purposive sampling technique for as many as 34 respondents. The results showed that milk coffee connoisseurs with normal total cholesterol levels were 15 people (44.1%), Borderline were 13 people (38.2%), and height was 6 people (17.6%), high cholesterol levels based on male gender by 5 people (83.3%), total cholesterol levels increased in the age range of 40-50 years as many as 6 people (100%), and cholesterol levels increased in coffee milk lovers with the consumption of 5 glasses of milk coffee per day. day as many as 5 people (83.3%). From these results, it can be concluded that high total cholesterol levels mostly occur in male respondents, in the age range of 40-50 years with coffee consumption of 5 cups per day.

Keywords: Milk coffee connoisseurs, Total Cholesterol Levels, Cholesterol Oxidase Para Amino Phenazone (CHOD-PAP) Method.

Pendahuluan

Data *International Coffe Organization* (ICO) mencatat bahwa pola konsumsi kopi domestik di Indonesia terus meningkat selama lima tahun terakhir. Pada periode 2018-2019, jumlah konsumsi kopi domestik mencapai 4.800 kantong berkapasitas 60 kilogram (kg). Pada periode 2014-2015 jumlah konsumsi kopi domestik mencapai 4.417 kantong. Kemudian, pada periode tahun berikutnya mencapai 4.550 kantong. (Annur, 2020).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2013), Proporsi penduduk Indonesia dengan rentang umur ≥ 10 tahun dengan perilaku konsumsi kopi sebanyak ≥ 1 kali sehari. Dengan persentasi peminum kopi di Provinsi Banten, menyumbang persentase sebanyak 31,9% (Riskesdas, 2013). Dari data komunitas pegiat kopi di Banten (2017) mengatakan bahwa tingkat konsumsi kopi di Banten mencapai 20 ton per bulan, dengan 1 hektar kebun kopi standarnya menghasilkan 10 ton kopi dengan kualitas bagus (Mulyadi, 2018).

Beberapa penelitian yang dilakukan menurut Demura *et al* (2013), menunjukkan bahwa ada enam alasan utama orang minum kopi, yaitu mencegah rasa kantuk, merelaksasi pikiran, menyegarkan napas, mempunyai cita rasa yang nikmat, sebagai alasan kesehatan, dan dapat mengurangi depresi. Peminum kopi mengatakan tidak memandang usia dan *gender* dalam budaya minum kopi. Menurut Sulistiowati (2020), dampak atau efek samping yang ditunjukkan apabila konsumsi kopi secara berlebihan seperti sering merasa cemas, sakit perut, jantung berdebar, diare, sulit tidur, merasa gelisah dan sakit kepala. Menurut Halidi dan Bahtiar (2021), mengkonsumsi kopi sebanyak 6 gelas atau lebih dalam satu hari secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan jumlah lipid (lemak) dalam darah secara signifikan, yang dapat meningkatkan munculnya resiko penyakit kardiovaskular.

Penelitian yang dilakukan oleh Zindany dan Kadri (2014), mengatakan bahwa didalam kopi mengandung kafein dan kafestol yang berhubungan dengan metabolisme lipid dan dapat mempengaruhi profil lipid serum. Faktor penyebab hiperkolesterolemia merupakan efek negatif dari kandungan kafestol dalam kopi.

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi global hiperkolesterol pada orang dewasa yaitu 37% untuk pria dan 40% untuk perempuan. Prevalensi peningkatan total kolesterol tertinggi yaitu di wilayah Eropa Barat sekitar 54% untuk kedua jenis kelamin, diikuti oleh wilayah Amerika 48% untuk kedua jenis kelamin dan 30% untuk kedua jenis kelamin di wilayah Asia Tenggara (WHO, 2018). Angka prevalensi hiperkolesterol di Indonesia pada usia ≥ 25 tahun sebanyak 36% dan perempuan merupakan prevalensi tertinggi sebanyak 38,2% (Lin *et al*, 2018 dalam Puspitaningrum *et al* 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), Proporsi penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun dengan kadar kolesterol total di atas kadar normal sebesar 21,2% . Dari data di Banten proporsi kebiasaan konsumsi makanan berlemak pada penduduk umur ≥ 3 tahun dalam mengkonsumsi makanan berlemak ≥ 1 kali per hari mencapai 49,5%, 1-6 kali per minggu mencapai 40,6%, ≤ 3 kali perbulan mencapai 9,9 %.

Kolesterol merupakan komponen utama sel otak dan saraf, serta merupakan bahan pembentuk sejumlah senyawa penting dalam tubuh (Waani, Tiho dan Kaligis, 2016). Kadar kolesterol yang dibutuhkan oleh tubuh sebanyak <200 mg/dL dalam kondisi normal, apabila melebihi kondisi normal dapat menyebabkan penimbunan kolesterol di dalam dinding pembuluh darah yang dapat menghambat aliran darah serta dapat menyebabkan aterosklerosis dan penyakit kardiovaskuler. (Rini, Karim dan Novayelinda, 2015). Kematian yang disebabkan oleh kolesterol mencapai 2,6 juta dalam setahun di seluruh dunia yang sebagian besar disebabkan oleh serangan jantung. Di Indonesia, Amerika Serikat, bahkan di dunia penyakit jantung dinobatkan sebagai pembunuh nomor satu (Wiradarma, 2017).

Telah dilakukan penelitian sebelumnya oleh Millah *et al*, (2014) tentang pengaruh pemberian kopi terhadap kadar kolesterol dan trigliserida pada tikus wistar (*Rattus norvegicus*), dan didapatkan hasil kadar kolesterol dan trigliserida normal pada tikus wistar yang tidak diberi kopi sedangkan terjadi peningkatan kadar kolesterol dan trigliserida pada tikus wistar yang diberi kopi (Zindany, Kadri, and Almurdi, 2014 dalam Darmayani, 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penikmat Kopi Susu Usia 20-50 tahun di RT. 002 RW. 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu "Bagaimanakah Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Penikmat Kopi Susu Usia 20-50 Tahun di RT. 002 RW. 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang" ?

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui kadar kolesterol total pada penikmat kopi susu usia 20-50 tahun berdasarkan usia, jenis kelamin, karakteristik frekuensi minum kopi, dan lama konsumsi kopi.

Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif, yaitu melihat gambaran hasil pemeriksaan kadar kolesterol total menggunakan Instrumen Miura 200 dengan metode CHOD-PAP (*Cholesterol Oxidase Para Amino Phenazone*) pada pasien penikmat kopi, dan hasil dideskripsikan secara jelas.

Populasi penelitian adalah Seluruh Penikmat kopi yang berusia 20-50 tahun di RT. 002 RW. 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang yang secara rutin meminum kopi ≥ 2 kali dalam sehari dengan lama konsumsi ≥ 2 tahun. Sampel yang digunakan adalah serumdarah vena dari penikmat kopi susu di Desa Sirnagalih Kota Tangerang. Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Mei 2022. Pengambilan sampel dilakukan di RT. 002 RW. 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang dan pemeriksaan kolesterol total dilakukan di Labkesda Kota Tangerang.

Data diambil dengan cara pendekatan terlebih dahulu ke masyarakat sekitar. Pertama dilakukan wawancara terlebih dahulu, wawancara meliputi usia, jenis kelamin, frekuensi minum kopi dan lama konsumsi kopi. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner dan mengisi surat pernyataan persetujuan kepada masyarakat sebagai bukti bahwa responden bersedia untuk dilakukan pengambilan sampel serta ikut berperan dalam penelitian ini. Setelah responden menyetujui, kemudian dilakukan pengambilan sampel untuk responden yang termasuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi.

Data disajikan dalam bentuk tabel, kemudian dianalisis secara statistik menggunakan Analisa univariat. Analisa univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian dengan data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dimana data yang didapat akan diolah menggunakan SPSS guna mengetahui nilai rata-rata, nilai tertinggi, nilai normal dan nilai terendah terhadap variabel yang diteliti.

Hasil

Hasil penelitian gambaran kadar kolesterol total pada penikmat kopi usia 20-50 tahun di RT. 002 RW. 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang yang dilakukan pada bulan Januari-Maret 2022 dan telah terkumpul sebanyak 34 sampel. Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 34 sampel untuk pemeriksaan kolesterol total pada responden penikmat kopi, maka di peroleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Kategori penikmat kopi berdasarkan jenis kelamin

Kategori Jenis Kelamin			
No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	17	50
2	Perempuan	17	50
Total		34	100

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan bahwa responden pada penikmat kopi berdasarkan jenis kelamin Laki-laki 17 responden (50 %) dan Perempuan 17 responden (50%).

Tabel 4. Kategori penikmat kopi berdasarkan usia

Kategori Usia			
No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-29	9	26,5
2	30-39	7	20,6
3	40-50	18	52,9
Total		34	100

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan bahwa responden penikmat kopi dengan rentang usia 20-29 tahun sebanyak 9 responden (26,5%), usia 30-39 tahun sebanyak 7 responden (20,6%), dan usia 40-50 tahun sebanyak 18 responden (52,9%).

Tabel 5. Kategori penikmat kopi berdasarkan banyaknya konsumsi kopi susu

Kategori Banyaknya Konsumsi Kopi Susu			
No	Banyaknya Konsumsi Kopi Susu	Frekuensi	Persentase (%)
1	5 Gelas	9	26,5
2	4 Gelas	11	32,4
3	3 Gelas	8	23,5
4	2 Gelas	6	17,6
Total		34	100

Berdasarkan tabel 5. Menunjukkan bahwa banyaknya konsumsi kopi dari 34 sampel yang diteliti, hampir sebagian mengonsumsi kopi sebanyak 4 gelas yaitu sebanyak 11 responden (32,4%).

Tabel 6. Kategori penikmat kopi berdasarkan hasil kadar kolesterol total

Kategori Hasil Kadar Kolesterol Total				
No	Hasil Kadar Kolesterol Total	Frekuensi	Persentase (%)	Rata-rata
1	Normal	15	44,1	202.85 mg/ dL.
2	<i>Borderline</i>	13	38,2	
3	Tinggi	6	17,6	
Total		34	100	

Note : *Borderline* (Nilai ambang batas normal dan tinggi)

Berdasarkan tabel 6. Menunjukkan masih banyak terdapat penikmat kopi dengan frekuensi 13 responden (38,2%) hasil kadar kolesterol total di ambang batas tinggi dan terdapat hasil kadar kolesterol total tinggi dengan frekuensi 6 responden (17,6%).

Dari 34 responden didapatkan nilai rata-rata kadar kolesterol total pada penikmat kopi susu di Rt. 002 Rw. 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang yaitu 202.85 mg/ dL.

Tabel 7. Kategori kadar kolesterol total berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kadar Kolesterol Total Normal		Kadar Kolesterol Total <i>Borderline</i> (Nilai ambang batas normal dan tinggi)		Kadar Kolesterol Total Tinggi		Jumlah	
	Jumlah (Responden)	Persentase (%)	Jumlah (Responden)	Persentase (%)	Jumlah (Responden)	Persentase (%)	F	%
Laki-laki	7	46,7	4	30,8	5	83,3	16	47,1
Perempuan	8	53,3	9	69,2	1	16,7	18	52,9
Total	15	100	13	100	6	100	34	100

Berdasarkan tabel 7. Menunjukkan sebagian besar kadar kolesterol total di ambang batas tinggi dengan jumlah 9 (69,2%) pada responden perempuan, dan kadar kolesterol total tinggi hampir seluruhnya dengan jumlah 5 (83,3%) pada responden laki-laki.

Tabel 8. Kategori kadar kolesterol berdasarkan usia

Usia	Kadar Kolesterol Total Normal		Kadar Kolesterol Total <i>Borderline</i> (Nilai ambang batas normal dan tinggi)		Kadar Kolesterol Total Tinggi		Jumlah	
	Jumlah (Responden)	Persentase (%)	Jumlah (Responden)	Persentase (%)	Jumlah (Responden)	Persentase (%)	F	%
20-29	6	40,0	3	23,1	0	00,0	9	26,5
30-39	5	33,3	2	15,4	0	00,0	7	20,6
40-50	4	26,7	8	61,5	6	100,0	18	52,9
Total	15	100	13	100	6	100	34	100

Berdasarkan tabel 8. Menunjukkan bahwa sebagian besar kadar kolesterol total berdasarkan usia dengan frekuensi usia 40-50 tahun yaitu 8 responden (61,5%), dan kadar kolesterol total tinggi seluruhnya dengan frekuensi usia 40-50 tahun yaitu 6 responden (100%).

Tabel 9. Kategori kadar kolesterol total berdasarkan banyaknya konsumsi kopi susu

Banyaknya Konsumsi Kopi Susu	Kadar Kolesterol Total Normal		Kadar Kolesterol Total Borderline		Kadar Kolesterol Total Tinggi		Jumlah	
	Jumlah (Responden)	Persentase (%)	Jumlah (Responden)	Persentase (%)	Jumlah (Responden)	Persentase (%)	F	%
5 Gelas	2	13,3	2	15,4	5	83,3	9	26,5
4 Gelas	2	13,3	8	61,5	1	16,7	11	32,4
3 Gelas	5	33,4	3	23,1	0	0,00	8	23,5
2 Gelas	6	40	0	0,00	0	0,00	6	17,6
Total	15	100	13	100	6	100	34	100

Berdasarkan tabel 9. Menunjukkan bahwa kadar kolesterol total tertinggi pada penikmat kopi dengan konsumsi kopi 5 gelas yaitu sebanyak 5 responden (83,3%).

Diskusi

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 34 sampel pada masyarakat desa sirnagalih, setelah diperiksa kadar kolesterol totalnya menggunakan metode CHOD-PAP dengan alat Miura 200 yang dilakukan di laboratorium kesehatan daerah Kota Tangerang.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada tabel 3 berdasarkan jenis kelamin diketahui terdapat 34 responden dimana 17 responden laki-laki dengan persentase (50%) dan 17 responden perempuan dengan persentase (50%). Menurut Demura *et al* (2013) Peminum kopi mengatakan tidak memandang usia dan *gender* dalam budaya minum kopi. Rosadi mengatakan dari data organisasi kopi dunia *International Coffe Organization* (ICO), tingkat konsumsi kopi di Indonesia tumbuh 44% dalam periode sepuluh tahun (Oktober 2008-September 2019).

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total, pada tabel 4 berdasarkan usia diketahui pada usia 20-29 tahun terdapat 9 responden dengan persentase (26,5%), pada usia 30-39 tahun terdapat 7 responden dengan persentase (20,6%) dan pada usia 40-50 tahun 18 responden dengan persentase (52%). Menurut Rezkisari (2019) dari data yang didapat bahwa 23% remaja berusia 12-17 tahun mengaku suka minum kopi. Ditemukan juga semakin bertambah usia, tingkat keseringan konsumsi kopi semakin meningkat. sebanyak 23% responden lansia bahkan minum kopi setidaknya 11 gelas perhari.

Sari (2021) dalam kutipannya mengatakan bahwa semakin sensitif seseorang terhadap rasa pahit dari secangkir kopi, maka semakin banyak juga yang mereka minum, ini dikarenakan kafein yang ada didalam kopi memberikan efek stimulasi pada otak, yang membuat efek ketagihan untuk meminum kopi.

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada tabel 5 berdasarkan banyaknya konsumsi kopi dalam 5 gelas perhari terdapat 9 responden dengan persentase (26,5%), dalam 4 gelas per hari terdapat 11 responden dengan persentase (32,4%), dalam 3 gelas perhari terdapat 8 responden dengan persentase (23,5%), dan dalam 2 gelas perhari terdapat 6 responden dengan persentase (17,6%).

Rezkisari (2019) mengatakan bahwa rata-rata mayoritas responden mengatakan menikmati kopi 1 gelas perhari (21,6%) namun tidak sedikit juga yang meminum sekitar 2-3 gelas per hari (10,5%) dan bahkan sekitar 1,9 % responden terbiasa minum kopi lebih dari 11 gelas setiap harinya.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada tabel 6 berdasarkan hasil kadar kolesterol total, dalam kategori normal terdapat 15 responden dengan persentase (44,1%), dalam kategori *borderline* (nilai ambang batas tinggi) terdapat 13 responden dengan persentase (38,2%), dan dalam kategori tinggi terdapat 6 responden dengan persentase (17,6%).

Menurut Darmayani, rosanty dan rahmayani (2018), mengatakan bahwa Kadar kolesterol total normal pada pecandu kopi dapat disebabkan pula oleh pola makan yang baik, seperti banyak mengkonsumsi makanan atau minuman yang dapat membuat kadar kolesterol dalam darah menurun. Kirana (2011) menyatakan bahwa mengatur pola makan, dan mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi akan menurunkan kadar kolesterol dalam darah, seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung omega-3. Omega-3 dapat mencegah peningkatan kadar kolesterol dan menurunkan kadar

LDL dalam darah dan meningkatkan kadar HDL, serta menurunkan resiko terjadinya pembekuan pada pembuluh darah (Sari, Azrimaidaliza and Purnakarya, 2010).

Pada tabel 6 juga dapat dilihat nilai rata-rata kadar kolesterol total pada penikmat kopi susu yaitu 202.85 mg/ dL. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui nilai rata-rata kadar kolesterol total pada penikmat kopi susu di RT. 002 RW. 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang dalam ambang batas tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diarti, dkk (2018) mengenai konsumsi kopi bubuk hitam dengan persiapan pasien, dimana didapatkan rerata kadar kolesterol total pada responden yang setelah diberikan kopi sebanyak 7 cangkir 202,6 mg/dl sehingga pada penelitiannya disimpulkan bahwa kadar kolesterol pada responden tersebut tinggi.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada tabel 7 dengan kategori kadar kolesterol total berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kadar kolesterol total tertinggi yaitu pada laki-laki sebanyak 5 responden (83,3%).

Dari hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diarti, Pauzi dan Sabariah (2016) Frekuensi tertinggi sampel berdasarkan jenis kelamin adalah pada laki-laki dengan jumlah sampel 46 dengan rerata kadar kolesterol total 225 mg/dL, dikarenakan pada responden laki-laki memiliki kebiasaan minum kopi lebih dari 2 gelas perharinya dan bahkan mencapai 5 gelas perharinya, tentu dengan jumlah konsumsi kopi tersebut maka senyawa kafestol dalam kopi yang diserap lebih banyak.

Keadaan ini dapat mendukung penyebab kadar kolesterol total pada laki-laki menjadi tinggi. Pada laki-laki usia lanjut yang mengkonsumsi kopi menunjukkan hubungan positif peningkatan kadar apolipoprotein B, kolesterol LDL, dan kolesterol total plasma dengan diet lebih dari dua cangkir kopi per hari. Kelebihan kolesterol LDL ini tidak disertai peningkatan kolesterol HDL. Oleh karena itu, kolesterol HDL tidak dapat mengangkut kelebihan kolesterol total plasma untuk dihancurkan didalam hati. Sehingga terjadi penumpukan kolesterol LDL dalam pembuluh darah.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol pada penikmat kopi berdasarkan usia pada tabel 8 dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok yaitu usia 20-29 tahun, 30-39 tahun, dan 40-50 tahun. Hasil penelitian kadar kolesterol total pada penikmat kopi menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kadar kolesterol total tertinggi yaitu pada usia 40-50 tahun sebanyak 6 responden (100%).

Dari hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Diarti, Pauzi dan Sabariah (2016) Frekuensi tertinggi sampel berdasarkan usia adalah pada rentang umur 41-50 tahun dengan jumlah 21 sampel dan rerata kadar kolesterol total 217 mg/dL, dikarenakan pada usia lanjut kerja dari sistem metabolisme dalam tubuh akan menurun, terutama fungsi hepar dalam metabolisme kolesterol.

Oleh karena itu, proses pembentukan maupun penyerapan kolesterol dalam tubuh maupun dari luar tubuh tidak berlangsung secara optimal. Selain itu, ditambah dengan adanya konsumsi kopi yang menurut beberapa penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa konsumsi kopi dapat meningkatkan kadar beberapa jenis lipid darah. Kedua hal tersebut tentunya dapat meningkatkan resiko terjadinya penumpukan kolesterol dalam pembuluh darah yang dikenal dengan arterosklerosis. Hal tersebut mengakibatkan saluran pembuluh darah, khususnya pembuluh darah koroner menjadi sempit dan menghalangi aliran darah di dalamnya. Keadaan ini dapat meningkatkan resiko penyakit jantung koroner (PJK) dan stroke.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada tabel 9 berdasarkan frekuensi minum kopi dalam penelitian ini yaitu 34 sampel. Menunjukkan bahwa Hasil penelitian dengan kadar kolesterol total tertinggi yaitu dengan konsumsi kopi 5 gelas per hari sebanyak 5 responden (83,3%).

Dari hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari Ni Made (2019), frekuensi tertinggi sampel berdasarkan banyaknya konsumsi kopi adalah pada peminum kopi dengan konsumsi kopi sebanyak 4-5 gelas yaitu sebanyak 5 orang (16,7%), dikarenakan pada Seseorang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi berlebih memiliki resiko lebih tinggi mengalami kadar kolesterol total tinggi.

Peningkatan kadar kolesterol total pada penikmat kopi dikarenakan pada kopi mengandung kafestol dan kahweol pada minyak biji kopi. Dimana kafestol dan kahweol merupakan alkohol diterpen pentasiklik yang memiliki efek negatif seperti penyebab *hypercolesterlemic*. Secangkir kopi tubruk mengandung 4-6 mg kafestol dimana penambahan 10 mg kafestol per hari selama 4 minggu dapat meningkatkan kolesterol total sekitar 2% (Anggraeni dan Banamtuan, 2016).

Kelebihan dari penelitian ini adalah metode pemeriksaan yang dilakukan lebih akurat untuk hasil dari kadar kolesterol total. Sedangkan kelemahan dari penelitian ini adalah tidak memperhatikan adanya faktor-faktor resiko peningkatan kadar kolesterol total dari gaya hidup dan makanan yang dikonsumsi dari responden yang diperiksa. Oleh karena itu diperlukan penelitian eksperimen lainnya tentang kadar kolesterol total pada penikmat kopi dengan memperhatikan faktor-faktor yang menyebabkan tingginya kadar kolesterol.

Kesimpulan

Didapatkan rerata kadar kolesterol total pada penikmat kopi susu di RT. 002 RW. 003 Desa Sirnagalih Kota Tangerang dalam ambang batas tinggi yaitu 202.85 mg/ dL. Pada 34 sampel Penikmat kopi susu dengan hasil kadar kolesterol total normal sebanyak 15 responden (44,1%), pada ambang batas tinggi sebanyak 13 responden (38,2%), dan hasil tertinggi sebanyak 6 responden (17,6%). Didapatkan hasil kadar kolesterol total pada penikmat kopi susu dengan kadar tertinggi berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (83,3%) dan Perempuan sebanyak 1 responden (16,7%). Berdasarkan rentang usia 40-50 tahun dari 18 responden sebanyak 6 responden (33,3%) memiliki kadar kolesterol total tinggi. Berdasarkan hasil kadar tertinggi banyaknya konsumsi kopi dengan konsumsi kopi 5 gelas per hari sebanyak 5 responden (83,3%) dan konsumsi kopi 4 gelas per hari sebanyak 1 responden (16,7%).

Daftar Pustaka

- Annur C. M. 2020. Konsumsi Kopi Domestik Di Indonesia Terus Meningkatkan Selama 5 Tahun Terakhir. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/24/konsumsi-kopi-domestik-di-indonesia-terus-meningkat-selama-5-tahun-terakhir>. 1 Desember 2021 (14:53).
- Darmayani S, Rosanty A, A Rahmayani D. 2018. Gambaran kadar Kolesterol Total Pada Pecandu Kopi Kecamatan Poasia Kota Kendari. *Health Information : Jurnal Penelitian*. 10(1): 2622-5905.
- Diarti M.W, Jiwintarum Y, Reka I,A. 2018. Kadar Kolesterol Total Pada Pengonsumsi Kopi Bubuk Hitam (Tradisional) Dengan Persiapan Pasien. *Jurnal Kesehatan Prima*. 12 (1):73-83.
- Diarti M.W, Pauzi I, dan Sabariah S.R. 2016. Kadar Kolesterol Total Pada Peminum Kopi Tradisional Di Dusun Sembung Daye Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*. 10(1): 1626-1637.
- Halidi R., Bahtiar A.R., 2021. Studi Ungkap Kaitan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Risiko Masalah Jantung. <https://www.suara.com/health/2021/02/22/143000/studi-ungkap-kaitan-kebiasaan-minum-kopi-dengan-risiko-masalah-jantung> . 2 Desember 2021 (20:47).
- Mulyadi. 2018. Banten Punya 6.468 Hektar Kebun Kopi Produknya Bisa Jadi Fine Robusta. <https://www.newsmedia.co.id/ekonomi/pr-60498829/banten-punya-6-468-hektare-kebun-kopi-produknya-bisa-jadi-fine-robusta-indonesia>. 3 Desember 2021 (16:45).
- Puspitaningrum M., Safitri W., dan Kanita M. W. 2021. Pengaruh Air Sari Tebu Hitam Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol. *Jurnal Keperawatan*. 13(01): 15-24.
- Rezkisari Indira. 2019. Bukti Kopi Sudah Jadi Gaya Hidup Masyarakat Indonesia. <https://www.republika.co.id/berita/py0gka328/bukti-kopi-sudah-jadi-gaya-hidup-masyarakat-indonesia> 18 Mei 2022. (00:26).
- Rini, T. P., D. Karim dan R. Novayelinda. 2015. Gambaran Kadar Kolesterol Pasien yang Mendapatkan Terapi Bekam. *JOM PSIK*. 1(2): 1-8.
- RISKESDAS : Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Perilaku Konsumsi Berisiko ≥1 Kali Per Hari*. Kepala Badan Penelitian dan Pengembang Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- RISKESDAS : Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Proporsi Kebiasaan Konsumsi Makanan Berlemak/Berkolesterol/Gorengan Pada Penduduk Umur ≥ 3 Tahun menurut Provinsi*. Kepala Badan Penelitian dan Pengembang Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Sari Y. M. 2021. Mengapa Orang Kecanduan Minum Kopi? Ini Alasannya Menurut Ahli. <https://food.detik.com/info-sehat/d-5778885/mengapa-orang-kecanduan-minum-kopi--ini-alasannya-menurut-ahli>. 21 Mei 2022 (09:06).
- Sulistiowati T. 2020. Efek Samping Minum Kopi Untuk Kesehatan Yang Wajib Anda Ketahui. <https://amp.kontan.co.id/news/efek-samping-minum-kopi-untuk-kesehatan-yang-wajib-anda-ketahui>. 3 Desember 2021 (16:45).
- Waani, O. T., Tiho, M., & Kaligis, S. H. 2016 Gambaran Kadar Kolesterol Total Darah Pada Pekerja Kantor. *eBiomedik*. 4(2).
- Wiradarma K. 2017. Mati Karena Kolesterol, Mungkinkah ?. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3347222/mati-karena-kolesterol-mungkinkah> . 1 Desember 2021 (17:19).