

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi kopi di Indonesia meningkat pesat, dengan jumlah gerai kafe meningkat dari 1.000 pada tahun 2016 menjadi 4.150 pada tahun 2020. Meskipun populer, konsumsi kopi dikaitkan dengan risiko hipertensi. Perbedaan kadar kafein antara kopi Arabika (0,8-1,5%) dan Robusta (2-2,7%) menimbulkan pertanyaan tentang efek diferensial terhadap tekanan darah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah pada orang yang mengonsumsi kopi Arabika dan Robusta, serta menganalisis pengaruh faktor usia, jumlah konsumsi harian, lama konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok terhadap perubahan tekanan darah.

Metode: Studi kuantitatif korelasional ini melibatkan 66 responden laki-laki perokok berusia 18-28 tahun di Titiek Terang Coffee, Medan. Tekanan darah diukur sebelum dan 30 menit setelah konsumsi satu cangkir kopi Americano (Arabika atau Robusta).

Hasil: Mayoritas responden mengalami peningkatan tekanan darah setelah mengonsumsi kopi, dengan 72,2% untuk Arabika dan 84,8% untuk Robusta. Analisis menunjukkan hubungan signifikan dan tidak antara usia ($p=0,001$ untuk Arabika; $p=0,679$ untuk Robusta), total konsumsi kopi harian ($p=0,001$ untuk kedua jenis kopi), dan lama konsumsi kopi ($p=0,001$ untuk kedua jenis kopi) dengan perubahan tekanan darah. Lama menjadi perokok tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p=0,052$ untuk Arabika; $p=0,590$ untuk Robusta).

Kesimpulan: Penelitian ini mengungkapkan bahwa usia, total konsumsi kopi harian, dan lama konsumsi kopi memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada konsumen kopi Arabika dan Robusta. Temuan ini menyoroti kompleksitas interaksi antara konsumsi kopi dan tekanan darah, menekankan perlunya pertimbangan individual dalam konsumsi kopi terkait kesehatan kardiovaskular.

Kata Kunci: Kopi Arabika, Kopi Robusta, Tekanan Darah, Hipertensi, Kafein

ABSTRACT

Background: *Coffee consumption in Indonesia has increased rapidly, with the number of coffee shops rising from 1,000 in 2016 to 4,150 in 2020. Despite its popularity, coffee consumption is associated with hypertension risk. The difference in caffeine levels between Arabica (0.8-1.5%) and Robusta (2-2.7%) coffee raises questions about their differential effects on blood pressure.*

Objective: *This study aims to determine the differences in blood pressure among people consuming Arabica and Robusta coffee, as well as to analyze the influence of age, daily consumption amount, duration of coffee consumption, and smoking habits on blood pressure changes.*

Method: *This quantitative correlational study involved 66 male smoker respondents aged 18-28 years at Titiék Terang Coffee, Medan. Blood pressure was measured before and 30 minutes after consuming one cup of Americano coffee (Arabica or Robusta).*

Results: *The majority of respondents experienced an increase in blood pressure after consuming coffee, with 72.2% for Arabica and 84.8% for Robusta. Analysis showed significant and not significant relationships between age ($p=0.001$ for Arabica; $p=0.679$ for Robusta), total daily coffee consumption ($p=0.001$ for both types), and duration of coffee consumption ($p=0.001$ for both types) with changes in blood pressure. The duration of being a smoker did not show a significant relationship ($p=0.052$ for Arabica; $p=0.590$ for Robusta).*

Conclusion: *This study reveals that age, total daily coffee consumption, and duration of coffee consumption have significant effects on blood pressure changes in Arabica and Robusta coffee consumers. These findings highlight the complexity of the interaction between coffee consumption and blood pressure, emphasizing the need for individual consideration in coffee consumption related to cardiovascular health.*

Keywords: *Arabica Coffee, Robusta Coffee, Blood Pressure, Hypertension, Caffein*