

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 35–50 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Dewi Ratnasari*, Sugeng Maryanto*, Meilita Dwi Paundrianagari*

*Program Studi Gizi STIKes Ngudi Waluyo

E-mail: prodigizi.nw@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah. Konsumsi kopi sebanyak tiga cangkir / hari dan aktivitas fisik berat dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi.

Tujuan: Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Metode: Rancangan penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* dengan jumlah sampel 93 orang diambil dengan metode *teknik total sampling*. Tekanan darah diukur menggunakan *spygmanometer*. Kebiasaan konsumsi kopi diukur dengan menggunakan kuesioner. Aktivitas fisik diukur menggunakan *Form Record 24 Jam* berdasarkan nilai PAL. Analisis data menggunakan uji korelasi *Chi Square* dengan nilai $\alpha \leq 0,05$.

Hasil: kebiasaan konsumsi kopi kategori sangat sering 10,8% (n=10), kategori sering 46,2% (n=43), kategori jarang 43,0% (n=40). Aktivitas fisik dengan kategori berat 49,5% (n=46), kategori sedang 31,2% (n=29), kategori ringan 15,1% (n=14), kategori sangat ringan 4,3% (n=4). Laki – laki menderita hipertensi sebanyak 55,9% (n=52), dan yang tidak hipertensi 44,1% (n=41). Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi (p=0,004), dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi (p=0,467)

Simpulan: ada hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Kata kunci: konsumsi kopi, aktivitas fisik, hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena telah menjadi penyebab kematian utama di negara-negara maju maupun di negara berkembang, dan merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari kematian populasi pada semua umur (Kemenkes, 2010). Prevalensi penyakit hipertensi setiap tahun terus meningkat, tidak hanya di Indonesia, namun juga di dunia. Hampir lebih 10-30% penduduk dewasa di semua negara mengalami penyakit hipertensi (Adib, 2009).

Menurut laporan WHO (World Health Organization) (2011), hampir satu milyar orang diseluruh dunia menderita tekanan darah tinggi (hipertensi), dan dua per tiga diantaranya terjadi di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah dan wawancara secara langsung pada umur ≥ 18 sebesar 25,8%, prevalensi tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Selain daerah-daerah tersebut Provinsi Nusa Tenggara Barat merupakan salah satu daerah yang mempunyai prevalensi tertinggi ke 18 yaitu 24,3% setelah daerah Jambi 24,6% (Risikesdas, 2013). Peningkatan prevalensi ini meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Faktor pemicu hipertensi secara umum dapat dibedakan menjadi faktor yang tidak dapat di kontrol dan faktor yang dapat di kontrol. Faktor pemicu yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan usia (Dalimartha, 2008). Laki-laki lebih beresiko terkena hipertensi karena faktor pendorong seperti stres dan kelelahan serta umur karena pada umumnya hipertensi terjadi pada usia 31 tahun ke atas sedangkan pada wanita terjadi setelah usia 45 tahun. Faktor yang dapat dikontrol seperti pola konsumsi makanan yang mengandung natrium, lemak, perilaku merokok, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik (Palmer, 2007).

Hipertensi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang tinggi, dimana aktivitas fisik yang tinggi dapat menyebabkan penegangan otot jantung sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Gunawan, 2007). Berdasarkan pengamatan di Kecamatan Pujut terutama di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut merupakan daerah yang penduduknya sebagian besar petani dengan aktivitas yang tinggi.

Hipertensi juga dipengaruhi oleh pola makan. Pola makan yang dapat menyebabkan hipertensi seperti konsumsi tinggi lemak, garam, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kafein. Salah satu bahan makanan yang mengandung kafein adalah kopi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh National Coffe Association of the USA, dalam secangkir kopi terkandung 110-150 mg kafein dan dalam kopi instant 40-108 mg kafein, dengan demikian dalam tubuh seorang yang biasa minum kopi minimal 3 cangkir sehari, terdapat sekitar 330-450 mg kafein. Menurut European Society of Cardiology (ESC), peminum kopi lebih dari 2 cangkir perhari menunjukkan peningkatan tekanan darah yang dikaitkan dengan penyakit jantung dan meningkatnya risiko serangan jantung atau stroke. Konsumsi kopi 2-3 cangkir/hari (200-250 mg kafein) telah terbukti dapat meningkatkan tekanan darah sistolik 3-14 mmHg dan tekanan diastolik 4-13 mmHg dengan segera setelah dikonsumsi oleh orang yang normotensif atau orang yang memiliki tekanan darah normal (Noordzij et al, 2005).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Lombok Tengah di wilayah kerja Puskesmas Teruwai pada tahun 2013 penyakit hipertensi tidak hanya pada lansia namun juga terjadi pada usia produktif dan penyakit hipertensi menduduki peringkat ke 4 tertinggi yaitu 121 penderita setelah penyakit kulit, ISPA, dan sendi. Berdasarkan hasil survei studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah, dengan melakukan survei terhadap 25 orang laki-laki usia 35-50 tahun, 17 orang (68%) memiliki riwayat hipertensi, dari 17 orang yang riwayat hipertensi ada 13 yang menyatakan mempunyai kebiasaan konsumsi kopi, 3 orang menyatakan jarang

konsumsi kopi, 1 orang menyatakan tidak konsumsi kopi namun konsumsi teh.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Konsumsi Kopi dan Aktivitas Fisik dengan kejadian Hipertensi pada Laki-laki Usia 35 - 50 tahun diwilayah Kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah”.

Tujuan Umum dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35 - 50 tahun diwilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah.

Manfaat Penelitian ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat mengenai dampak konsumsi kopi dan aktivitas fisik yang berhubungan dengan hipertensi. Serta dapat disarankan sebagai sumber informasi untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang hubungan konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35 - 50 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian studi korelasi, yang bertujuan mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Pengukuran aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi kopi dilakukan dengan survey wawancara, dan kuesioner, sedangkan pengukuran tekanan darah menggunakan *spygmanometer*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah laki-laki usia 35-50 tahun dan bersedia menjadi responden.

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan program SPSS. Analisis univariat pada penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi kopi, aktivitas fisik dan kejadian hipertensi, sedangkan analisis bivariat hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi menggunakan uji statistik kolerasi kai kuadrat (chi square) dan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi

menggunakan uji statistik korelasi *Two Sample kolmogorov-smirnov Test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Usia responden di wilayah kerja puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah.

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
35-40	35	37,63
41-45	11	11,82
46-50	47	50,55
Total	93	100,0

Pada Tabel 1 diketahui bahwa dari 93 orang responden dengan usia 35-40 tahun yaitu 37,63%, dan usia 41-45 tahun yaitu 11,82%, serta responden usia 46-50 tahun yaitu 50,55%. Data tersebut menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan usia 46-50 tahun.

Tabel 2 Pekerjaan responden di wilayah kerja puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah.

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Petani	47	50,53
Buruh bangunan	32	34,41
Guru	4	4,30
Pedagang	5	5,38
Pegawai kantor	3	3,23
Tidak bekerja	2	2,15
Total	93	100,0

Pada Tabel 2 diketahui bahwa dari 93 responden paling banyak bekerja sebagai petani yaitu 47 (50,53%) responden. Selanjutnya buruh bangunan 32 (34,41%) responden, sisanya 4 (4,30%) responden sebagai guru. Pedagang 5 (5,38) responden. Pegawai kantor 3 (3,22%) responden serta yang paling kecil yaitu tidak bekerja sebesar 2 (2,15%) responden.

Tabel 3 Riwayat penyakit (gagal ginjal, jantung, dan diabetes melitus) di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Riwayat penyakit	Frekuensi	Persentase (%)
------------------	-----------	----------------

Ya	20	21,5
Tidak	73	78,5
Total	93	100,0

Pada Tabel 3 diketahui bahwa dari 93 responden yang mempunyai riwayat penyakit yaitu sebesar 21,5% dan sisanya 78,5% tidak mempunyai riwayat penyakit.

Tabel 4 Kebiasaan merokok di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Kebiasaan Merokok	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	61	65,6
Tidak	32	34,4
Total	93	100,0

Pada Tabel 4 diketahui bahwa dari 93 responden sebagian besar mempunyai kebiasaan merokok yaitu sebesar 65,6% dan sisanya 34,4% tidak mempunyai kebiasaan merokok.

Tabel 5 Kebiasaan konsumsi alkohol di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Kebiasaan Konsumsi Alkohol	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	5	5,4
Tidak	88	94,6
Total	93	100,0

Pada Tabel 5 diketahui bahwa dari 93 responden yang mempunyai kebiasaan konsumsi alkohol yaitu sebesar 5,4% dan sebagian besar sisanya 94,6% tidak mempunyai kebiasaan konsumsi alkohol.

Tabel 6 Kebiasaan konsumsi kopi di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Kebiasaan Konsumsi kopi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat sering	10	10,8
Sering	43	46,2
Jarang	40	43,0
Total	93	100,0

Pada Tabel 6 diketahui bahwa paling banyak responden mempunyai kebiasaan konsumsi kopi dengan kategori sering (3-4 kali/hari) yaitu 46,2% (n=43), sisanya yaitu 40 orang (43,0%) mempunyai kebiasaan konsumsi kopi dengan kategori jarang (1-2 kali/hari), dan 10,8 % (n=10) orang mempunyai kebiasaan konsumsi kopi dengan kategori sangat sering (≥ 5 kali/hari).

Tabel 7 Aktivitas fisik di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	46	49,5
Sedang	29	31,2
Ringan	14	15,1
Sangat ringan	4	4,3
Total	93	100,0

Pada Tabel 7 diketahui bahwa paling banyak responden memiliki aktivitas fisik berat yaitu 46 responden (49,5%), sisanya memiliki aktivitas fisik sedang yaitu 29 responden (31,2%), dan yang memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 14 responden (15,1%) serta yang memiliki aktivitas fisik sangat ringan yaitu 4 responden (4,3%). Jenis aktivitas berat yang banyak dilakukan responden pada penelitian ini yaitu sebagai mencangkul, buruh bangunan, dan bertani. Aktivitas fisik ringan seperti mengendarai motor, berjalan kaki, pekerja kantor, berdagang dan mengajar. Aktivitas fisik sangat ringan seperti tidur, dan nonton TV.

Tabel 8 Kejadian hipertensi pada responden di wilayah kerja puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah.

Kejadian hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak hipertensi	41	44,1
Hipertensi	52	55,9
Total	93	100,0

Pada Tabel 8 diketahui bahwa responden yang hipertensi sebanyak 52 orang (55,9%)

dan sisanya yaitu 41 orang (44,1%) tidak hipertensi.

Tabel 9 Tabulasi silang kebiasaan konsumsi Kopi dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Kebiasaan konsumsi kopi	Kejadian hipertensi						p value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		Total		
	N	%	n	%	N	%	
Sangat sering	0	0	10	100,0	10	100,0	0,0001
Sering	15	34,9	28	65,1	43	100,0	
Jarang	26	65,0	14	35,0	40	100,0	
Total	41	44,1	52	55,9	93	100,0	

Berdasarkan Tabel 9 hasil analisis statistik dengan menggunakan *Chi-Square* diperoleh p value 0,0001, karena $p < 0,05$ maka dapat dikatakan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian

hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah.

Tabel 10 Tabulasi silang aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Aktivitas fisik	Kejadian hipertensi						p value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Berat	18	39,1	28	60,9	46	100,0	0,467
Sedang	11	37,9	18	62,1	29	100,0	
Ringan	8	57,1	6	42,9	14	100,0	
Sangat ringan	4	100,0	0	0	4	100,0	
Total	41	44,1	52	55,9	93	100,0	

Berdasarkan Tabel 10 hasil uji analisis statistik dengan menggunakan *Two Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh p value = 0,467 maka karena nilai $p > 0,05$ dapat dikatakan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Konsumsi Kopi

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 93 orang responden tentang kebiasaan konsumsi kopi di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah, terdapat sepuluh orang mempunyai kebiasaan konsumsi kopi dengan kategori sangat sering (≥ 5 kali/hari) dan 43 responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi

dengan kategori sering (3-4 kali/hari), kemudian sisanya 40 orang konsumsi kopi dengan kategori jarang (1-2 kali/hari). Besarnya jumlah responden yang mengkonsumsi kopi dengan kategori sering dikarenakan konsumsi kopi sudah menjadi budaya penduduk di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah, hal ini juga karena kopi merupakan minuman yang biasa disediakan pada saat bekerja, acara adat dan sudah menjadi minuman keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa seluruh responden mempunyai kebiasaan konsumsi kopi, namun konsumsi kopi dari setiap responden berbeda yaitu ada responden yang konsumsi kopi dengan kategori sangat sering, sering dan jarang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap

responden yang konsumsi kopi dengan kategori sangat sering (≥ 5 kali/hari) kopi disediakan saat bekerja menjadi minuman sehari-hari. Hal ini serupa dengan responden yang konsumsi kopi dengan kategori sering menyatakan alasan yang sama dan juga ada yang menyatakan jika tidak mengkonsumsi kopi kepala menjadi pusing. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan kafein dapat mengakibatkan ketagihan ringan. Orang yang biasa minum kopi atau teh akan menderita sakit kepala pada pagi hari, atau setelah kira-kira 12-16 jam dari waktu ketika terakhir kali mengkonsumsinya (Misra et al, 2008).

Aktivitas fisik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa paling banyak responden memiliki aktivitas fisik dengan kategori berat yaitu 46 (49,5%) responden. Banyaknya responden yang memiliki aktivitas fisik berat yaitu karena sebagian besar pekerjaannya sebagai petani dan buruh bangunan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan sebagian wilayah Kabupaten Lombok Tengah merupakan areal pertanian, maka sebagian besar penduduknya hidup sebagai petani. Secara keseluruhan, persentase pembagian penduduk di Kabupaten Lombok Tengah dari segi mata pencaharian adalah Pertanian 72%, Industri 7%, Jasa 7%, Perdagangan 7%, Angkutan 3%, Konstruksi 2%, lain-lain 2% (Arduyan, 2009). Sisanya memiliki aktivitas fisik dengan kategori sedang yaitu 29 responden dan yang memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 14 responden serta yang memiliki aktivitas fisik sangat ringan yaitu 4 responden. Berdasarkan data yang di dapat dari wawancara tentang pekerjaan responden diketahui bahwa sebagian besar yaitu 50,53% responden bekerja sebagai petani dan 34,41% responden sebagai buruh bangunan, hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerjaan responden sebagai petani dan buruh bangunan.

Kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 93 responden pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai

Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah diketahui bahwa setengah dari responden menderita hipertensi yaitu sebesar 55,9% dan sisanya 44,1% tidak menderita hipertensi. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah yang persisten yaitu dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg (Smeltzer & Bare, 2002). Tingginya hipertensi yaitu 55,9% dari responden menderita hipertensi dikarenakan kebiasaan konsumsi kopi responden di wilayah tersebut paling banyak dalam kategori sering yaitu 46,2% dan aktivitas responden yaitu paling banyak aktivitas fisik dengan kategori berat yaitu 49,5% serta faktor lain seperti stres, merokok, konsumsi alkohol dan riwayat penyakit (gagal ginjal, jantung dan Diabetes melitus). Selain hal tersebut responden dalam penelitian ini paling banyak usia 50 tahun. Dimana peningkatan tekanan darah semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia. Sesuai teori dari Dalimartha (2008) yang menyatakan Penyakit hipertensi sangat dominan terjadi pada kelompok usia 33-55 tahun dan umumnya meningkat saat individu mencapai usia paruh baya, yakni cenderung meningkat khususnya yang berusia lebih dari 40 tahun. Hipertensi umumnya menyerang laki-laki usia lebih dari 31 tahun dan wanita usia lebih dari 45 tahun (setelah menopause).

Hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji korelasi *Chi-Square* diperoleh *p value* 0,0001 karena nilai $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah.

Dimana kafein mempengaruhi tekanan darah yaitu karena kafein memicu peningkatan kortisol. Peningkatan kortisol memicu terjadinya stres mental sehingga

terjadi peningkatan tekanan darah. Kafein mempunyai efek langsung pada medula adrenal untuk mengeluarkan epinefrin. Dimana epinefrin memicu. Peningkatan denyut jantung, peningkatan denyut jantung tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga bisa berakhir menjadi hipertensi (Lingga, 2012). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ernita (2012) pada laki-laki di Kota Lhokseumawe Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi dengan OR 3.4 dan CI (1,2-9,4).

Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa kafein yang terkandung dalam kopi menyebabkan vasokonstriksi sehingga meningkatkan tahanan total perifer pembuluh darah (Weinberg dan Bealer, 2010). Konsumsi kopi jarang masih dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah, hal ini menunjukkan bahwa kandungan kafein dalam kopi sangat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Pengaruh kafein terhadap tekanan darah didukung oleh beberapa penelitian yang memperlihatkan konsumsi kopi yang sering dapat meningkatkan kadar plasma beberapa hormon seperti kortisol, epinefrin, dan non epinefrin yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji korelasi *Two Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai signficancy 0,467, karena $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah. Hal ini sesuai dengan penelitian Pranama (2012) yang menyatakan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Aktivitas fisik dapat memicu peningkatan tekanan darah yaitu dengan mekanisme aktivitas fisik tinggi dengan cepat akan meningkatkan tahanan perifer. Peningkatan tahanan perifer ini akan terus meningkat jika aktivitas semakin tinggi dan akan menurun ketika istirahat. Kemudian peningkatan ini akan menyebabkan pompa jantung bekerja semakin keras karena adanya tegangan. Hal ini yang akan menyebabkan peningkatan tekanan darah dan jika berlangsung terus menerus akan berakhir menjadi hipertensi (Muchid, 2006). Responden yang mempunyai aktivitas fisik dengan kategori berat dan hipertensi sebanyak 28 responden 60,9%. Hal ini menunjukkan aktivitas fisik mempengaruhi tekanan darah. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa Tekanan darah akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas fisik dan lebih rendah ketika beristirahat hal ini disebabkan karena pada saat beraktivitas jantung akan berdenyut lebih kencang karena adanya tegangan pada otot jantung (Palmer, 2007). Responden dengan kategori aktivitas fisik berat dan tidak hipertensi sebanyak 18 responden 20,3%. Hasil wawancara dari 18 orang dengan aktivitas fisik berat dan tidak hipertensi 12 orang menyatakan konsumsi kopi dalam kategori jarang. Sedangkan 28 orang responden untuk yang aktivitas fisik berat dan hipertensi 20 orang menyatakan konsumsi kopi dalam kategori sering dan 3 orang mengkonsumsi kopi dalam kategori sangat sering. Hal ini menunjukkan terjadinya hipertensi tidak hanya karena aktivitas fisik namun juga di dukung dengan kebiasaan konsumsi kopi responden.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden paling banyak yaitu konsumsi kopi dengan kategori sering sebanyak 46,2% dan sisanya konsumsi kopi dengan kategori jarang sebanyak 43,0% dan

konsumsi kopi dengan kategori sangat sering sebanyak 10,8%.

2. Responden paling banyak yaitu aktivitas fisik dengan kategori berat sebanyak 49,5%, dan sisanya aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 31,2%, dan aktivitas fisik dengan kategori ringan sebanyak 15,1% serta aktivitas fisik dengan kategori sangat ringan sebanyak 4,3%.
3. Responden paling banyak menderita hipertensi sebanyak 55,9% dan sisanya tidak menderita hipertensi sebanyak 44,1%.
4. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada Laki – laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah.
5. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada Laki – laki usia 35-50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Teruwai kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah

DAFTAR PUSTAKA

1. Adib. M. 2009. *Cara Muddah Memahami dan Menghindari Hipertensi, Jantung dan Stroke. Edisi ke-2.* Yogyakarta : Dianloka Printika.
2. Dalimartha, S. et al, 2008. *Care Your Self Hipertensi.* Jakarta: Penebar Plus. http://books.google.co.id/books?id=19GpkjB_TpcC&pg=PP6&dq=Dalimartha,+2008+hipertensi&hl=id&sa=X&ei=pJVU9_oLsL58QW3sYKQAg&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q=Dalimartha%2C%202008%20hipertensi&f=false. [10 April 2014]
3. Dinas Pertanian Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2007. Dalam Ardyan, E. 2009. http://infocampursari.blogspot.com/2009/04/kabupaten-lombok-tengah_25.html [5 Juli 2014]
4. Ernita, 2011. *Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Kota Lhoksumawe Nanggoroe Aceh Darusalam.* http://www.ph-gmu.org/test/wisuda/publikasi/online/foto_berita/Ernita.pdf [15 Maret, 2014]
5. Gunawan, L. 2007. *Hipertensi : Tekanan darah tinggi.* Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
6. Kementrian Kesehatan Indonesia, 2010, *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2009,* Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
7. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia. 2013. Jakarta: badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementrian kesehatan republik indonesia
8. Misra. H, D. Mehta, B.K. Mehta, M. Soni, D.C. Jain. 2008. *Study of Extraction and HPTLC – UV Method for Estimation of Caffeine in Marketed Tea (Camellia sinensis) Granules.* *International Journal of Green Pharmacy* : 47-51. [15 Juli 2014]
9. Muchid, A., et al. 2006. *Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Hipertensi.* Direktorat Bina Farmasi Komunitas Dan Klinik, Ditjen Bina Kefarmasian Dan Alat Kesehatan, Departemen Kesehatan. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21480/4/Chapter%2011.pdf> [17 Agustus 2014]
10. Noordzij, M. et al. 2005. *Blood pressure response to chronic intake of coffee and caffeine: a meta analysis of randomized controlled trials, vol 23. no 5, pp. 921-928.* <http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/12512> [26 Januari 2014]
11. Palmer, A. 2007. *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi.* Jakarta: Penerbit Erlangga
12. Pranama, F, V. 2012. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Pomahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo.* KTI Universitas Muhamadiyah Ponorogo <http://lib.umpo.ac.id/gdl/files/disk1/5/jkptu>

mpo-gdl-vendyikfha-233-1-abstrak-i.pdf
[16 Juli 2014. 07:00]

13. Smeltzer, C. Suzanne & Bare, G. Brenda.
2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Vol 2, edisi 8*. Jakarta. EGC
14. *World Health Organization. 2005. Clinical Guideline for the Management of Hypertension.*