



ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KEBIASAAN MINUM
KOPI DENGAN KEJADIAN STADIUM HIPERTENSI DI
PUSKESMAS SUMBERSARI
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

**Oleh :
Sutrisno
1711012001**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KEBIASAAN MINUM KOPI
DENGAN STADIUM HIPERTENSI DI
PUSKESMAS SUMBERSARI
KABUPATEN JEMBER**



**Oleh :
Sutrisno
1711012001**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KONSUMSI MINUM
KOPI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS SUMBERSARI
KABUPATEN JEMBER**

Sutrisno

NIM. 17.11012001

Jurnal ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan telah disetujui untuk
dipertahankan dihadapan tim penguji artikel Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Januari 2019

Pembimbing I

Ns. M Ali Hamid, S.Kep. M.Kes
NIDN : 0707088101

Pembimbing II

Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep. Sp. MB
NIDN : 0710029002

PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KONSUMSI MINUM KOPI DENGAN STADIUM HIPERTENSI PADA MASYARAKAT KECAMATAN SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER

Sutrisno
NIM : 1711012001

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

- Penguji,
1. Ketua : Wahyudi Widada, SKP.M.Ked (.....)
NIDN : 0716126703
 2. Penguji I : Ns. M Ali Hamid. S.Kep. M.Kes (.....)
NIDN : 0707088101
 3. Penguji II : Ns. Ginanjar Sasmito Adi. M.Kep. Sp.Kep.MB (.....)
NIDN : 0710029002

Mengetahui,
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

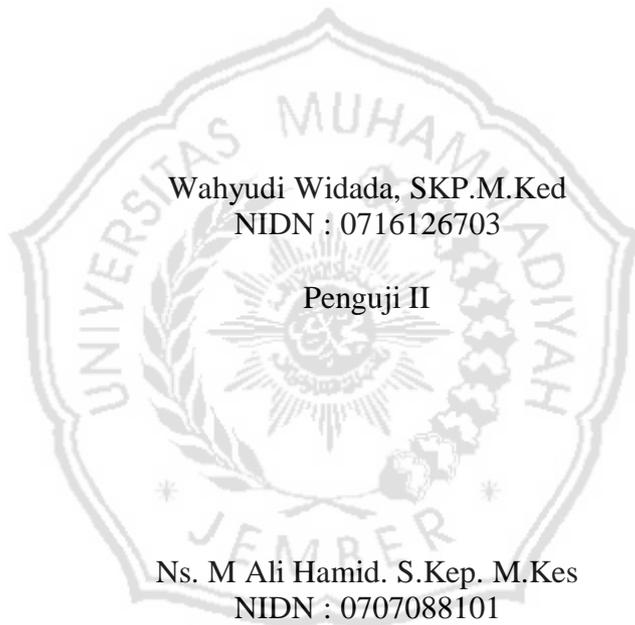
Ns. Awatiful Azza, M.Kep.,Sp.Kep.Mat
NIDN : 0013127001

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Artikel Jurnal pada Program S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Januari 2019

Penguji I



Penguji III

Ns. Ginanjar Sasmito Adi. M.Kep. Sp. MB
NIDN : 0710029002

Hubungan Tingkat Stres dan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Stadium Hipertensi pada Masyarakat Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember

Sutrisno ¹⁾, M Ali Hamid ²⁾, Ginanjar Sasmito Adi ³⁾

¹⁾Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember

²⁾Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember

³⁾Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember

Jl. Karimata 49 Jember **Telp** : (0331) 332240 **Fax** : (0331) 337957 **Email** :
fikes@unmuhjember.ac.id **Website** : <http://fikes.unmuhjember.ac.id>
Inosutrisno349@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah dalam tubuh yang lebih dari 140/90 mmHg, hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya stres dan konsumsi kopi, stres meningkatkan tekanan darah melalui peningkatan hormon adrenalin sehingga dapat meningkatkan tekanan darah, sedangkan konsumsi kopi dapat meningkatkan tekanan darah melalui efek kafein, penelitian ini menggunakan desain penelitian *Retrospektif* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua pasien yang berkunjung di Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember dengan jumlah sampel 37 responden berjenis kelamin dan mengonsumsi kopi sekali setiap hari. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive Sampling* dan Analisis yang digunakan menggunakan uji *Regresi Linear*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $R = 0,355$ atau 35,5% tingkat stres dan konsumsi kopi dapat mempengaruhi terjadi hipertensi, pada tingkat stres memiliki nilai $p\ value = 0,002 < 0,05$ artinya ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi, sedangkan jumlah konsumsi kopi memiliki nilai $p\ value = 0,175 < 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan jumlah konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi serta lama konsumsi kopi memiliki nilai $p\ value = 0,159 < 0,05$ artinya tidak ada hubungan lama konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Kesimpulan ada hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi, tidak ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi, dan 35,5% pengaruh tingkat stres dan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Rekomendasi: penelitian tentang hubungan tingkat stres dan konsumsi minum kopi terhadap stadium hipertensi dibutuhkan pengontrolan variabel *counfonding* yang lebih ketat.

Kata kunci : Hipertensi, tingkat Stres, Jumlah konsumsi kopi, Lama konsumsi Kopi, konsumsi kopi.

Daftar Putaka (2009-2019)

The Relationship of Stress Level and Habit of Coffee Drinking with Hypertension Stadium in Public Health Center of Summersari, Jember 2019.

Sutrisno ¹⁾, M Ali Hamid ²⁾, Ginanjar Sasmito Adi ³⁾

¹⁾Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember

²⁾Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember

³⁾Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember

*Jl. Karimata 49 Jember **Telp** : (0331) 332240 **Fax** : (0331) 337957 **Email** : fikes@unmuhjember.ac.id **Website** : <http://fikes.unmuhjember.ac.id> Inosutrisno349@gmail.com*

ABSTRACT

Hypertension is an increase of blood pressure in a body up to 140/90 mmHg, which is caused by various factors, including stress and coffee drinking. Stress has the potential to increase blood pressure through adrenaline hormone, while drinking coffee can possibly increase blood pressure through caffeine contained in the coffee. The present study used retrospective design with Cross Sectional approach. The study population included every patient visiting Community Health Center of Summersari, Jember and further sampled into 37 respondents who has built the habit of drinking a cup of coffee a day. The sampling technique implemented was Consecutive Sampling, while the analysis used Linear Regression test. The findings of the study indicated the value of $R = 0,355$ or equal to 35,5% of stress level and that the habit of drinking coffee can contribute to hypertension. The stress level indicated the p value = $0,002 < 0,05$, meaning that there is relationship between stress level and hypertension. On the other hand, drinking coffee indicated the p value = $0,159 < 0,05$, or there is no relationship between the length of coffee drinking habit and hypertension. It is concluded that there is relationship between the level of stress and hypertension, but there is no relationship between the habit of coffee drinking and hypertension, and that there is 35,5% of influence of stress level and habit of coffee drinking to hypertension. Recommendation: This study of finding relationship between stress level and coffee drinking habit towards hypertension stadium requires strict control over any confounding variables.

Keywords: Hypertension; stress level; amount of coffee drinking; period of coffee drinking; coffee drinking.

References (2009-2019)

PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatkannya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, sehingga dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Sari, 2017)

Prevalensi hipertensi sendiri di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung 30,8%, Kalimantan Timur 29,6 % dan Jawa Barat 29,4%, prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 % yang terdiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5 %, jadi ada 0,1 % yang minum obat sendiri. Responden yang memiliki tekanan darah normal tetapi mengonsumsi obat tekanan darah sebesar 0,7 %. Jadi Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 % (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya adalah Hipertensi di kota Jember mengalami peningkatan dari tahun 2016 sebanyak 18.935 penderita hipertensi menjadi 30.511 di tahun 2017, sedangkan penderita hipertensi di Puskesmas Sumbersari Kab. Jember merupakan yang tertinggi, data yang didapatkan adalah sebanyak 288 penderita hipertensi pada tahun 2017, dan 41 penderita pada bulan Januari sampai April 2018, data yang

didapatkan berdasarkan dengan wilayah kerja Puskesmas Sumbersari (Dinkes, 2017).

Stres rentan terhadap masyarakat yang hidup daerah perkotaan. Stres juga dapat menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Menurut Savitri (2017) Stres pada hipertensi dapat berupa kekhawatiran, ketegangan syaraf dan badai kejiwaan membuat tekanan darah semakin meningkat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andrian (2013) bahwa stres dan olahraga mempunyai hubungan bermakna dengan kejadian hipertensi pada lansia,

Selain stres faktor lain menyebabkan hipertensi adalah konsumsi kopi. Kopi juga merupakan minuman yang menjadi faktor penyebab terjadinya hipertensi, kopi mengandung kafein yang jika di konsumsi dapat menyebabkan gangguan sistem syaraf sehingga yang dapat mengganggu perasaan dan gangguan tidur sehingga jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah meningkat lalu akan turun kembali (Wade, 2016).

Konsumsi kopi di kota Jember rata-rata 2,91 kg/tahun perorang, konsumsi kopi pada laki-laki 3,83 kg/tahun pada perempuan 1,97 kg/tahun, di lihat dari hasil penelitian diatas bahwa laki-laki merupakan pengonsumsi kopi terbanyak pertahunnya.

maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Kec. Sumbersari Kab. Jember.

MATERIAL DAN METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain *Cross Sectional* dengan pendekatan *Retrospektif*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018 sampai Januari 2019 di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember.

Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah semua pasien yang berkunjung di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini sebanyak 37 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Teknik Sampling

Cara pengambilan sampling dengan *Consecutive Sampling*.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Food Frekuensi Quesioner* (FFQ) untuk mengetahui konsumsi kopi dan kuesioner Rahe dan Bane untuk mengetahui tingkat stres.

Pada tabel 5.1 distribusi umur terbanyak yaitu 46-50 tahu sebanyak 27 (73%) responden.

Analisa Data

1. Analisa data *Univariat*

Analisa univariat dalam penelitian ini menggunakan uji distribusi frekuensi

2. Analisa data *Bivariat*

Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rho*, untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan stadium hipertensi dan jumlah konsumsi kopi dengan stadium hipertensi.

3. Analisa data *Multivariat*

Analisa multivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Regresi Linear*, untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan jumlah konsumsi kopi dengan stadium hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel 5.1 Distribusi Umur Responden di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember tanggal 14 Nopember 2018 sampai 09 Januari 2019 (n = 37)

Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
40 - 45	10	27
46 - 50	27	73
Total	37	100

Tabel 5.2 Distribusi Pekerjaan Responden di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember tanggal 14

Nopember 2018 sampai 09 Januari		2019 (n = 37)	
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)	
PNS	2	5,4	
Wirausaha	14	37,8	
Petani	3	8,2	
Buruh	10	27	
Tidak Bekerja	4	10,8	
Lain Lain	4	10,8	
Total	37	100	

Berdasarkan tabel 5.2 distribusi pekerjaan, pekerjaan terbanyak adalah wirausaha sebanyak 15 (37,8%) responden.

Tabel 5.3 Distribusi Tingkat Stres di Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember pada tanggal 14 Nopember 2018 sampai 09 Januari 2019 (n = 37)

	Frekuensi	Persen (%)
Ringan	1	2,7
Sedang	23	62,2
Berat	13	35,1
Total	37	100

Berdasarkan tabel 5.3 tingkat stres terbanyak yaitu tingkat stres sedang sebanyak 23 (62,2%) responden.

Tabel 5.4 Distribusi Jumlah Konsumsi Kopi di Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember pada tanggal 14 Nopember 2018 sampai 09 Januari 2019 (n = 37)

	Frekuensi	Persen (%)
≥ 5 cangkir/hari	21	56,8
3-4 cangkir/hari	13	35,1
1-2 cangkir/hari	3	8,1
Total	37	100

Pada tabel 5.4 jumlah konsumsi kopi terbanyak adalah ≥ 5 cangkir/hari sebanyak 21 (56,8%) responden.

Tabel 5.5 Distribusi Lama Konsumsi Kopi di Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember pada tanggal 14 Nopember 2018 sampai 09 Januari 2019 (n = 37).

	Frekuensi	Persen (%)
< 10 tahun	15	40,5
>10 tahun	22	59,5
Total	37	100

Pada tabel 5.5 jumlah responden > 10 tahu lama konsumsi ko adalah yang terbanyak, yakni sebanyak 22 (59,5%) responden.

Tabel 5.6 distribusi Stadium Hipertensi di Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember pada tanggal 14 Nopember 2018 sampai 09 Januari 2019 (n = 37)

	Frekuensi	Persen (%)
Stadium 1	16	43,2
Stadium 2	21	56,8
Total	37	100

Pada tabel 5.6 tekanan darah terbanyak adalah pada stadium 2 sebanyak 21 (56.8%) responden.

Tabel 5.7 Hubungan Tingkat Stres terhadap hipertensi di

Stres	Hipertensi				Total		P. Value	r
	Stadium 2		Stadium 1		f	%		
	f	%	f	%				
Ringan	0	0	1	2,7	13	2,7	0,001	0,543
Sedang	9	24,3	14	37,8	23	62,2		
Berat	12	32,4	1	2,7	13	35,1		
Total	21	56,8	16	43,2	37	100		

Pada tabel 5.7 pada stadium 2 dengan tingkat stres berat sebanyak 21 (32,4%) pada stadium 1 dengan tingkat stres sebanyak 14 (37,8%), menggunakan uji *Spearman Rho* didapatkan nilai *p-value* = 0,001 < 0,05 dengan nilai *r* = 0,543.

Puskesmas Sumpasari Kabupaten Jember pada tanggal 14 Nopember 2018 sampai 09 Januari 2019 (n = 37)

Tabel 5.8 Hubungan Jumlah Konsumsi Kopi terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Sumpasari Kabupaten Jember pada tanggal 14 Nopember 2018 sampai 09 Januari 2019 (n = 37)

Jumlah Konsumsi	Hipertensi				Total		P. Value	r
	Stadium 2		Stadium 1		f	%		
	f	%	f	%				
1-2 cangkir/hari	14	37,8	7	18,9	21	56,8	0,256	-0,192
3-4 cangkir/hari	5	13,5	8	21,6	13	35,1		
≥ 5 cangkir/hari	2	5,4	1	2,7	3	8,1		
Total	21	56,8	16	43,2	37	100		

Pada tabel 5.8 didapatkan jumlah stadium 2 dengan jumlah konsumsi kopi 1-2 cangkir/hari sebanyak 14 (37,8%) dan stadium 1 dengan jumlah konsumsi 3-4 cangkir/hari sebanyak 8 (21,6%) responden, dengan menggunakan uji *Spearman Rho* didapatkan nilai *p-*

value = 0,256 < 0,05 dengan nilai *r* = -0,192.

Tabel 5.9 Hubungan Lama Konsumsi Kopi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sumpasari Kabupaten Jember pada tanggal 14 Nopember 2018 sampai 09 Januari 2019 (n = 37)

Lama konsumsi	Hipertensi				Total		P. Value	r
	Stadium 2		Stadium 1		f	%		
	f	%	f	%				
< 10 tahun	10	27	12	32,4	22	59,5	0,098	0,276
>10 tahun	11	29,7	4	10,8	15	40,5		
Total	21	56,8	16	43,2	37	100		

Pada tabel 5.9 didapatkan tekanan darah stadium 2 dengan lama konsumsi > 10 tahun sebanyak 11 (56,8%) dan tekanan darah stadium 1 dengan lama konsumsi >

10 tahun sebanyak 12 (32,4%) dengan menggunakan uji *Spearman Rho* didapatkan nilai *p-value* = 0,098 < 0,05 dengan nilai *r* = 0,276

Tabel 5.10 Hubungan tingkat stres dan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Sumbersari

Kabupaten Jember pada tanggal 14 Nopember 2018 sampai 09 Januari 2019 (n = 37)

Variabel	P	OR	Beta	R. Square
Stres	0,002	0,466	0,492	
Jumlah konsumsi kopi	0,175	-0,156	-0,202	0,355
Lama konsumsi kopi	0,159	0,116	0,215	

Tabel 5.10 menunjukkan dari tiga variabel nilai R. Square = 0,355 atau 35,5% mempengaruhi tekanan darah dan 64,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Pada tabel ini juga menunjukkan variabel stres lebih mempengaruhi kejadian hipertensi dengan nilai Beta = 0,492 yang lebih besar dari variabel jumlah konsumsi kopi dan lama konsumsi kopi, stres mempengaruhi tekanan darah sebesar 46,6%, semakin berkurang konsumsi kopi dapat mempengaruhi konsumsi kopi sebesar 15,6%, dan semakin lama konsumsi kopi dapat mempengaruhi tekanan darah sebesar 11,6%, peluang stres menyebabkan kejadian hipertensi sebesar 46,6%.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebanyak 37 responden diambil umur 40 tahun sampai 50 tahun pengidap hipertensi, atau termasuk dewasa tua, sebagaimana diungkapkan oleh Sari (2017) bahwa menurut beberapa penelitian berpendapat kecenderungan pria dengan usia lebih 45 tahun atau dewasa tua lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah.

Responden penelitian ini sebagian besar memiliki pekerjaan, diketahui pekerjaan dapat mempengaruhi kejadian hipertensi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azhari (2017) bahwa

ada hubungan pekerjaan dengan kejadian hipertensi, yang mempunyai peluang sebanyak 3,2 kali.

2. Hubungan Tingkat Stres dengan Stadium Hipertensi.

Hasil penelitian dengan menggunakan *Spearman Row* menunjukkan bahwa nilai signifikansi α : 0,001 dengan *p value* : 0,05, menandakan bahwa ada hubungan stres dengan kejadian hipertensi, dengan nilai $r = 0,543$ artinya semakin tinggi stres maka semakin tinggi tekanan darah yang ditimbulkan. Dikarenakan stres dapat merangsang hormon adrenalin sehingga memicu jantung berdetak lebih kencang sehingga meningkatkan tekanan darah

Penelitian yang dilakukan oleh Islami (2015) bahwa apabila seseorang mengalami stres akan meningkatkan tekanan darah 0,541 kali lebih besar dari pada orang yang tidak mengalami stres.

Secara fisiologis, situasi stres mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespon terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktivasi berbagai organ dan otot polos yang berada dalam pengendaliannya seperti meningkatkan kecepatan jantung. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk

melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresi CRF, yaitu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat dibawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH, yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana, ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight* (Subramaniam, 2009).

3. Hubungan Jumlah Konsumsi Kopi dengan Stadium Hipertensi.

Hasil Penelitian yang menggunakan Uji *Spearman Rho* menunjukkan bahwa jumlah konsumsi kopi nilai signifikansinya $\alpha : 0,256$ dengan *P Value* : 0,05 menandakan bahwa tidak ada hubungan jumlah konsumsi kopi dengan tekanan darah, dan nilai $r = -0,192$ artinya semakin banyak jumlah kopi maka semakin kecil tekanan darah yang ditimbulkan

Hal ini juga disebabkan oleh jenis kopi yang digunakan oleh masyarakat pada umumnya adalah kopi jenis arabika dan robusta, kopi memiliki kandungan kafein dan polifenol yang tinggi, selain dari jenis kopi arabika dan torabika, masyarakat jember juga mengonsumsi kopi yang instan yang diketahui jumlah kafein yang rendah tetapi dengan bahan pengawet yang

tinggi yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Diasumsikan kandungan kafein dalam 150 ml kopi seduhan sebanyak 110-150 mg, kopi instan 40-108 mg, *decaffeinated* (kopi dengan kadar kafein rendah) sebanyak 2-5 mg. Dan jumlah kafein yang dapat menyebabkan kecanduan pada konsumsi sebanyak 600 mg (5-6 cangkir kopi 150 ml) selama 10-15 hari berturut-turut dan dapat mengakibatkan fatal pada konsumsi sebesar ± 10.000 mg (50-200 cangkir/hari) (Winata, Vannessa, Rico, Rumawas, & Kidarsa, 2010). Jadi diasumsikan jumlah konsumsi yang ditolerir adalah kurang dari 110 mg kadar kafein atau < 5 cangkir/hari, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Smith, & Roger (2000) dalam Artini (2013) dalam Larasati (2017) dikatakan bahwa 12,5-100 mg kafein dapat memberikan efek positif dan jarang menimbulkan efek samping.

4. Hubungan Lama Konsumsi Kopi dengan Stadium Hipertensi.

Berdasarkan uji *Spearman rho* yang diperoleh lama konsumsi kopi nilai signifikan $\alpha = 0,131$ dengan *P-value* < 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lama konsumsi kopi dengan kejadian tekanan darah, dengan nilai $r = 0,253$ artinya semakin lama konsumsi kopi semakin tinggi tekanan darah klien, hasil tersebut juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Winata, Vanessa, Rico, dkk (2010) bahwa tidak nilai signifikan secara statistik lama konsumsi kopi dengan tekanan darah setelah mengendalikan faktor IMT, Diit, kebiasaan merokok, kebiasaan minum beralkohol, dan keturunan hipertensi, sehingga lama konsumsi hanya akan mempengaruhi

kejadian hipertensi jika faktor IMT, Diet, kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol dan keturunan hipertensi di ikut sertakan.

efek kafein dalam konsumsi jangka lama dikarenakan oleh efek katagihan, efek lain juga akan berdampak pada kelelahan sistem syaraf dengan efek perangsang buatan. Menurut Savitri (2017) pengaruh kafein sudah melampaui batas kesehatan jika dikonsumsi dalam waktu yang lama akan menyebabkan kelelahan pada syaraf.

5. Hubungan Tingkat Stres dan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Stadium Hipertensi

Pada uji regresi linear yang telah dilakukan menunjukkan variabel stres, jumlah konsumsi kopi dan lama konsumsi kopi mempengaruhi tekanan darah sebesar 35,5% yang artinya ada 64,5% dipengaruhi oleh variabel lain tanpa pengabaian konsumsi obat captoril dan keturunan hipertensi setelah variabel lain di kontrol seperti konsumsi alkohol, konsumsi garam, aktifitas fisik, dan obesitas. Variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap kejadian hipertensi adalah tingkat stres sebesar 49,2%, peluang stres mempengaruhi kejadian hipertensi sebesar 46,6% dengan nilai $P = 0,002 < 0,05$ artinya ada hubungan antara stres dan kejadian hipertensi

Stres lebih dominan dibandingkan dengan konsumsi kopi, diakarenakan kopi hanya akan meningkatkan tekanan darah dalam waktu singkat sekitar 15-30 menit pertama, dan selanjutnya akan kembali normal sehingga tidak menyebabkan keterpanjangan pada tekanan darah dan memperburuk tekanan darah sedangkan stres yang

berkepanjangan akan menyebabkan tekanan darah menjadi memburuk.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil diatas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.
2. Tidak ada hubungan jumlah konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.
3. Tidak ada hubungan lama konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.
4. Tingkat stres dan kebiasaan minum kopi mempengaruhi kejadian hipertensi sebesar 35,5% pada masyarakat Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

B. Saran

Diketahui hasil penelitian ini kami dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Puskesmas

Temuan pada penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk menyusun, dan melakukan penyuluhan dalam promosi kesehatan yang akan dilakukan dalam meningkatkan (*promotif*), dan mencegah (*preventif*). Peningkatan tekanan darah dengan promosi kesehatan tentang manajemen stres dan efek kopi yang dikonsumsi masyarakat saat ini, seperti, pengurangan jumlah konsumsi yang dianjurkan yakni kurang

dari 110 mg kafein kopi (12,5-100 mg).

2. Ilmu keperawatan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan kajian mengenai stres dan konsumsi kopi pada penderita hipertensi dengan sentuhan keperawatan.

3. Peneliti

Peneliti dapat mengambil kesimpulan bertindak untuk pasien hipertensi dengan mempertimbangkan hasil dari penelitian ini, dengan penyuluhan kesehatan tentang stres dan konsumsi kopi yang seharusnya.

4. Responden

Diharapkan pada responden untuk lebih mencegah konsumsi kopi dengan jumlah konsumsi kopi 12,5-100 mg kafein kopi dan konsumsi kopi harus murni tanpa campuran gula dan beras. Responden juga diharapkan mengelola stres seperti mempertahankan shalat dikarenakan shalat dapat menekan stres dan menurunkan tekanan darah, responden juga diharapkan lebih sering kontrol rutin memeriksakan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

Andrian, K. M. (2013). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres, dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia. *Promkes Jurnal*, 111-117.

Azhari, M. H. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu

Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Aisyah*, 23-30.

Dinkes. (2017) *Rekap Laporan PTM Kabupaten Jember*. Jember: Dinas Kesehatan Kabupaten Jember.

Islami, K. I. (2015). Hubungan antara Stres dengan Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur. *Unimuh Surakarta*, 1-17.

Kemenkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Pusat Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI*, 216-235.

Larasati, W. S. (2017) Pengaruh Pemberian Kopi Arabika, Teh, dan Minuman Energi terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Semester VII Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Respiratory Univerditas Muhammadiyah Purwokerto*, 1-7.

Ruus, M., Kepel, B. J., & Umboh, J. M. (2013). Hubungan antara Konsumsi Alkohol dan Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki di Desa Ongkaw Dua Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Univ. Sam Ratulangi*, 65-72.

Sari, Y. N. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*, Jakarta : Bumi Medika.

Savitri, D. (2017). *Diam Diam Mematikan Cegah Asam Urat dan Hipertensi*. Yogyakarta : Healthy.

Subramaniam. (2009). Hubungan Antara Stres dan Tekanan Darah Tinggi pada Mahasiswa. *ISM*, 4-7.

Wade, C. (2016). Mengatasi Hipertensi. Bandung : Nuansa Cendikia.

Winata. W., Vannessa, A., Rico, A., Rumawas, M. E., & Kidarsa, V. B. (2010). Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Tekanan Darah pada Pasien berumur 20 tahun atau Lebih. *Ebers Papyrus*, 135-255

