

GAMBARAN POLA KONSUMSI KOPI DAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWI PENIKMAT KOPI DI JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

ABSTRAK

Pendahuluan : Pengaruh gaya hidup serta maraknya *cafe* yang menjual berbagai minuman menarik membuat persentase remaja dan dewasa muda sebagai konsumen kopi semakin meningkat. Didapatkan tingginya minat dalam mengkonsumsi minuman berkafein ini karena adanya tuntutan pelajaran dan tugas di kampus, sehingga mereka sering mengkonsumsinya untuk mendukung dalam menjaga performa selama belajar. Tapi sebaiknya kita harus mewaspadaai sisi negatif lain dari efek kafein yang dapat mempengaruhi sistem kardiovaskuler salah satunya tekanan darah. **Tujuan** : Mengetahui gambaran pola konsumsi kopi dan tekanan darah pada mahasiswi penikmat kopi di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. **Metode Penelitian** : Jenis pada penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan deskriptif. Sampel yang digunakan yaitu 34 orang penikmat kopi dipilih secara random sampling. Pengambilan data dengan melakukan tensi darah dan mengisi kuesioner tentang pola konsumsi kopi. **Hasil** : Sebagian besar saat melakukan tensi darah responden mempunyai tekanan darah normal sebanyak 25 orang (58,8%), dengan pola konsumsi kopi yaitu responden dengan mengkonsumsi kopi 1-3 kali sehari sebanyak 33 orang (97,06%), frekuensi minum kopi 1-3 hari/minggu-nya sebanyak 28 orang (82,3%) dan jenis kopi yang paling diminati yaitu kopi botol siap minum sebanyak 16 orang (47%) dan 18 orang lainnya meminati kopi kekinian yang ada di *cafe* dan kopi instan lainnya. **Kesimpulan** : Kafein pada kopi tidak menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi dikaitkan dengan pola konsumsi kopi responden yang masih dibatas aman. Pada Setiap orang memiliki kepekaan terhadap kopi atau kafein dengan dosis yang berbeda-beda, selama tidak melebihi batas dosis atau kadar kepekaan terhadap kafein maka tidak akan menimbulkan efek samping.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Pola Konsumsi Kopi, Mahasiswi, Penikmat Kopi.

**DESCRIPTION OF COFFEE CONSUMPTION PATTERNS
AND BLOOD PRESSURE
COFFEE CONNOISSEURS COLLEGE STUDENTS IN NUTRITION
DEPARTMENT OF SURABAYA HEALTH POLYTECHNIC**

ABSTRACT

Introduction : The influence of lifestyle and the proliferation of cafes that sell a variety of interesting drinks make the percentage of teenagers and young adults as coffee consumers increase. There was a high interest in consuming caffeinated drinks because of the demands of lessons and assignments on campus, so they often consumed them to support their performance while studying. But we should be aware of the other negative side of the effects of caffeine that can affect the cardiovascular system, one of which is blood pressure. **Objective:** Describe the pattern of coffee consumption and blood pressure coffee connoisseurs college students at the Department of Nutrition, Surabaya Health Polytechnic. **Research Methods:** This type of research is observational with a descriptive approach. The sample used is 34 coffee connoisseurs selected by random sampling. Collecting data by doing blood pressure and filling out a questionnaire about coffee consumption patterns. **Results :** most of the respondents when doing blood pressure had normal blood pressure amount 25 people (58.8%), with a coffee consumption pattern, namely respondents by consuming coffee 1-3 times a day amount 33 people (97.06%), the frequency of drinking coffee 1-3 days/week amount 28 people (82.3%) and the most popular type of coffee is ready-to-drink bottled coffee amount 16 people (47%) and 18 other people who are interested in contemporary coffee in cafes and other instant coffees. **Conclusion:** Caffeine in coffee does not cause high blood pressure, which is associated with the respondent's coffee consumption pattern which is still within safe limits. Everyone has sensitivity to coffee or caffeine with different doses, as long as it does not exceed the dose limit or level of sensitivity to caffeine, it will not cause side effects.

Keywords: Coffee Consumption Patterns, Blood Pressure, College Students,
Coffee Connoisseurs.