Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page 9201-9209

PENGARUH KONSUMSI KOPI TERHADAP PENINGKATAN RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI: *LITERATURE REVIEW*

Naila Fathiya Isnanto[1], Sutarto[2], Anisa Nuraisa Jausal[3], Dian Isti Angraini[4]
[1]Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
[2] Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
[3]Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
Corresponding Author : **Naila Fathiya Isnanto**, e-mail: nailafathiyaisnanto@gmail.com

Published: Februari , 2026

ABSTRACT
Latar Belakang: Hipertensi (tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg) menjadi krisis kesehatan global dengan 1,13 miliar kasus, sementara di Indonesia prevalensinya 29,2-30,8%. Tren konsumsi kopi meningkat di tengah perdebatan perannya sebagai faktor risiko hipertensi melalui vasokonstriksi akibat kafein. Tujuan: Tinjauan ini menganalisis pengaruh konsumsi kopi terhadap risiko hipertensi. Metode: Tinjauan pustaka kualitatif dari Google Scholar dan PubMed (2020-2025) dengan kata kunci "hipertensi," "tekanan darah," "konsumsi kopi." Populasi seluruh studi relevan nasional/internasional; sampel 10 artikel terpilih berdasarkan kriteria inklusi. Instrumen tabel analisis literatur; analisis deskriptif-komparatif dengan model Emzir. Hasil: Enam studi tunjukkan hubungan signifikan positif ($p<0,05$), terutama ≥3 cangkir/hari pada lansia (kenaikan SBP/DBP 5-15 mmHg); empat studi tidak temukan hubungan akibat toleransi kafein. Kesimpulan: Konsumsi kopi sedang-tinggi tingkatkan risiko hipertensi pada kelompok rentan, meski bervariasi berdasarkan dosis dan demografi.

Kata Kunci: Blood Pressure, Coffee Consumption, Hypertension, Risk Factors

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan diastolik ≥90 mmHg, sering disebut silent killer karena jarang menimbulkan gejala hingga merusak organ vital seperti jantung, ginjal, otak, dan mata. Kondisi ini bersifat progresif akibat interaksi faktor kompleks pada sistem kardiovaskular, yang dapat meningkatkan risiko mortalitas dan morbiditas jika tidak ditangani dini. Secara global, World Health Organization memperkirakan prevalensi mencapai 1,13 miliar orang dewasa, dengan proyeksi naik menjadi 1,5 miliar pada 2025, menyebabkan 9,4 juta kematian tahunan akibat komplikasi seperti stroke dan gagal jantung.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia ≥18 tahun menurun dari 34,1% pada Riskesdas 2018 menjadi 29,2-30,8% pada Survei Kesehatan Indonesia 2023, meski masih merepresentasikan jutaan kasus dengan angka mortalitas signifikan.

Klasifikasi hipertensi mengikuti JNC VII, dengan derajat 1 (sistolik 140-159 mmHg atau diastolik 90-99 mmHg) dan derajat 2 (sistolik ≥160 mmHg atau diastolik ≥100 mmHg), sementara secara etiologi dibagi menjadi primer (95% kasus, dipengaruhi genetik, obesitas, stres, natrium tinggi, merokok, alkohol, dan konsumsi kopi) serta sekunder (5%, akibat gangguan ginjal, endokrin, atau obat-obatan). Gejala seperti sakit kepala, pusing, gelisah, nyeri tengkuk, dan epistaksis sering muncul belakangan, memperburuk komplikasi kardiovaskular, serebrovaskular, renal, dan okular yang menurunkan kualitas hidup.

Konsumsi kopi sebagai faktor risiko tetap kontroversial, dengan tren meningkat di Indonesia di mana sekitar 50% dewasa minum ≥2 cangkir/hari, didorong coffee shop dan warung tradisional, terutama usia 25-34 tahun (prevalensi hipertensi 17,4% pada 2023).

Kafein dalam kopi bertindak sebagai stimulan yang mengaktifkan reseptor adenosin, merangsang sistem simpatik, menyebabkan vasokonstriksi, peningkatan denyut jantung, dan resistensi

perifer, sehingga menaikkan tekanan darah 5-15 mmHg dalam 15-30 menit pasca 150-250 mg (2-3 cangkir). Selain itu, kafein mengganggu absorpsi kalsium dan vitamin B, memicu fluktuasi fisiologis, dengan European Society of Cardiology merekomendasikan batas ≤2 cangkir/hari untuk hindari risiko kardiovaskular pada normotensi.

Penelitian terkini menunjukkan variasi: konsumsi sedang-tinggi berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada lansia, sementara toleransi jangka panjang mungkin mengurangi efek pada usia muda.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh konsumsi kopi terhadap risiko hipertensi melalui tinjauan literatur 2020-2025. Urgensinya terletak pada prevalensi tinggi di Indonesia yang membebani kesehatan masyarakat, sehingga pemahaman ini mendukung pencegahan, intervensi, dan kebijakan efektif untuk kurangi komplikasi. Kebaruan muncul dari sintesis literatur mutakhir, memberikan perspektif komprehensif dan relevan yang lebih baik daripada ulasan sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode tinjauan pustaka (literature review) dengan pendekatan kualitatif untuk mengumpulkan dan menganalisis sumber literatur terkait pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan risiko hipertensi, sebagaimana dijelaskan Sugiyono dalam kerangka metodologi penelitian kualitatif yang menekankan eksplorasi mendalam terhadap data sekunder. Pendekatan ini mengikuti prinsip Creswell dan Creswell yang menyoroti integrasi proses pengumpulan data dari basis digital untuk sintesis tematik, dengan batasan publikasi 2020-2025 dari Google Scholar dan PubMed menggunakan kata kunci "hipertensi", "tekanan darah", "konsumsi kopi", serta "faktor risiko".

Instrumen utama adalah tabel analisis literatur yang mencakup pengaruh konsumsi kopi, metode penelitian, pengumpulan data, dan hasil utama dari setiap studi, didukung teknik deskriptif-komparatif untuk identifikasi pola, kecenderungan, serta hubungan antarvariabel. Teknik analisis mengadopsi model Emzir untuk analisis data kualitatif melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, serta triangulasi komparatif seperti yang direkomendasikan Sudaryono untuk validasi temuan lintas studi.

Populasi mencakup seluruh literatur ilmiah nasional dan internasional yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu studi kuantitatif/kualitatif yang secara eksplisit membahas hubungan konsumsi kopi dengan hipertensi beserta data lengkap variabel terkait, sementara sampel terdiri dari 10 artikel terpilih setelah seleksi ketat.

Prosedur penelitian meliputi tahap pengumpulan literatur awal, seleksi berdasarkan inklusi/eksklusi, ekstraksi data ke tabel, serta sintesis tematik untuk gambaran komprehensif, selaras dengan langkah sistematis Sugiyono dan Creswell guna memastikan reliabilitas dan objektivitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Peningkatan Risiko Kejadian Hipertensi

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Efendi *et al.*, 2025	Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia	Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian sebanyak 30 responden. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*	Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 13 responden laki-laki dan 17 responden perempuan mengalami peningkatan tekanan darah, dengan rata rata awal tekanan darah sebesar 132/83 mmHg dan meningkat menjadi 138/87 mmHg setelah konsumsi kopi. Rata-rata tekanan darah sistolik meningkat sebesar 6 mmHg dan diastolik sebesar

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				4 mmHg. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 (p < 0,05), yang menegaskan bahwa asupan kopi memiliki signifikansi statistik dalam memicu peningkatan tekanan darah pada kelompok lansia.
2.	Arini *et al.*, 2024	Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 83 responden. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-square*.	Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 34 responden (42,5%) memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam kategori sedang (3–4 cangkir per hari), 27 responden (33,7%) kategori tinggi (>5 cangkir per hari), dan 19 responden (23,7%) kategori rendah (1–2 cangkir kopi per hari). Selain itu, sebanyak 45 responden (56,2%) mengalami hipertensi derajat 1, 12 responden (15%) mengalami hipertensi derajat 2, dan 23 responden (28,7%) memiliki tekanan darah dalam batas normal, sehingga menunjukkan hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi kopi dan tekanan darah pada lansia, dengan nilai *p value* = 0,010 (p < 0,05).
3.	Jala *et al.*, 2024	Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa di Desa Wolonwalu	Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 85 responden. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square*.	Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (70,6%), dengan 75,3% di antaranya memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam kategori tinggi. Selain itu, sebanyak 65,9% responden mengalami hipertensi. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa, dengan nilai *p value* = 0,930 (p > 0,05).

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
4.	Tat *et al.*, 2023	*The Relationship of Coffee Consumption with Hypertension*	Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 37 responden dari 74 populasi. Analisis data menggunakan uji *t-test*.	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (93,3%) mengonsumsi kopi kemasan, dan sebanyak 67,6% responden memiliki kebiasaan minum kopi dalam jumlah banyak. Selain itu, sebanyak 54,1% responden mengalami hipertensi derajat sedang, 37,8% mengalami hipertensi derajat ringan, dan 8,1% mengalami hipertensi derajat berat. Hasil uji statistik menunjukkan terdaoat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi, dengan nilai *p value* = 0,000 (p < 0,05), artinya semakin tinggi konsumsi kopi, semakin besar risiko terjadinya hipertensi.
5.	Negara dan Pandin, 2022	*The Habits of the Indonesian People by Drinking Coffee with the Incidence of Hypertension*	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 50 responden. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square*.	Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 35 responden (70%) memiliki kebiasaan minum kopi dalam kategori sedang, 7 orang (14%) dalam kategori rendah, dan 8 orang (16%) dalam kategori tinggi. Sebanyak 31 responden (62%) tidak mengalami peningkatan tekanan darah, sedangkan 19 orang (38%) mengalami peningkatan tekanan darah. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,411 (p > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan peningkatan tekanan darah.
6.	Melizza *et al.*, 2021	Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya dengan Tekanan Darah	Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat konsumsi kopi dan tekanan

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			36 responden. Analisis statistik menggunakan uji korelasi *Spearman*.	darah. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam kategori ringan hingga sedang, dengan mayoritas mengalami hipertensi derajat 1. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,424 yang mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara konsumsi kopi dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan ini menunjukkan peningkatan konsumsi kopi cenderung diikuti oleh peningkatan tekanan darah.
7.	Kristanto dan Diyono, 2021	Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi	Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 45 responden. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson*.	Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 97,8% responden memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam kategori ringan (1–3 cangkir per hari), dan hanya 2,2% responden dengan kategori sedang (4–6 cangkir per hari). Mayoritas responden memiliki tekanan darah dalam batas normal (82,2%), sementara 17,8% lainnya mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, diperoleh nilai *p value* = 0,058 (p > 0,05), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi.
8.	Kujawska *et al*., 2021	*Coffee Consumption and Blood Pressure: Results of the Second Wave of the Cognition of Older People, Education, Recreational Activities, Nutrition, Comorbidities, and Functional Capacity*	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi kohort. Sampel penelitian sebanyak 205 responden. Analisis data menggunakan regresi	Hasil penelitian menunjukkan responden yang minum kopi setiap hari mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dengan rata-rata 8,63 mmHg, dan tekanan darah rata-rata sebesar 5,55 mmHg setelah dua tahun (t = 2,37; p = 0,02

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		Studies (COPERNICUS)	linear berganda dengan kontrol variabel kovariat.	dan t = 2,17; p = 0,03), dibandingkan responden yang tidak pernah atau sangat jarang minum kopi. Sedangkan, tekanan darah diastolik dan denyut nadi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi konsumsi kopi.
9.	Miranda *et al.*, 2021	*Coffee Consumption and Risk of Hypertension: A Prospective Analysis in the Cohort Study*	Penelitian ini menggunakan metode studi kohort prospektif. Sampel yang digunakan sebanyak 8.780 responden. Analisis data menggunakan model regresi *poisson*.	Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang mengonsumsi kopi sebanyak 1-3 cangkir per hari memiliki hubungan yang rendah (18%) terhadap kejadian hipertensi dibandingkan orang yang tidak pernah mengonsumsi kopi (RR 0.82, 95% CI: 0.68-0.97). Respoden yang mengonsumsi kopi >3 cangkir per hari memiliki hubungan yang tidak signifikan terhadap kejadian hipertensi (RR 0.85, 95% CI: 0.70-1.04).
10.	Warni *et al.*, 2020	Perilaku Konsumsi Kopi dengan Resiko Terjadinya Hipertensi	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 147 responden. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-square*.	Berdasarkan hasil analisis univariat, sebanyak 92 responden (62,6%) memiliki kebiasaan konsumsi kopi dalam kategori tidak berisiko. Selain itu, sebanyak 91 responden (61,9%) tidak mengalami hipertensi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi, dengan nilai *p value* = 0,000 (p < 0,05) dan *odds ratio* (OR) sebesar 5,917, artinya responden dengan kebiasaan konsumsi kopi berisiko memiliki kemungkinan sekitar 6 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				responden dengan kebiasaan konsumsi kopi tidak berisiko.

PEMBAHASAN

Hasil telaah terhadap sepuluh artikel yang dianalisis pada Tabel 1 menunjukkan adanya variasi temuan mengenai pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan risiko kejadian hipertensi. Dari seluruh artikel, enam penelitian menyatakan terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi kopi terhadap peningkatan risiko kejadian hipertensi, sedangkan empat penelitian lainnya tidak menemukan hubungan yang bermakna. Perbedaan ini dapat dipicu oleh interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti karakteristik responden, metode penelitian, serta variasi pola konsumsi kopi.

Pada penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan, mayoritas responden menunjukkan habituasi terhadap konsumsi kopi dalam jumlah sedang hingga tinggi, yaitu tiga cangkir atau lebih per hari. Kandungan kafein yang bersifat stimulan diduga menjadi faktor utama yang mendorong peningkatan tekanan darah melalui mekanisme aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Beberapa penelitian juga mencatat bahwa respon peningkatan tekanan darah lebih jelas terlihat pada kelompok lanjut usia, yang secara fisiologis memiliki sensitivitas lebih tinggi terhadap efek kafein.

Penelitian yang dilakukan oleh Arini *et al* (2024) menyatakan konsumsi kopi dalam kategori sedang (3-4 cangkir per hari) memiliki jumlah responden tertinggi, yaitu 34 responden (42,5%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lansia dengan konsumsi kopi kategori sedang hingga tinggi memiliki proporsi hipertensi yang lebih besar, dan hasil uji statistik menunjukkan keterikatan yang bermakna. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Negara dan Pandin (2022) yang menyatakan maroritas responden menunjukkan kebiasaan minum kopi dengan kategori sedang, yaitu 35 responden (70%). Penelitian yang dilakukan oleh Kristanto dan Diyono (2021) menunjukkan sebanyak 97,8% responden menunjukkan kebiasaan mengonsumsi kopi dalam kategori ringan yaitu 1–3 cangkir per hari, dan hanya 2,2% responden dengan kategori sedang yaitu 4–6 cangkir per hari.

Pada penelitian Efendi *et al* (2025) menyatakan bahwa kebiasaan minum kopi terbukti berpengaruh terhadap fluktuasi tekanan darah secara signifikan pada lansia, dengan kenaikan rata-rata 6 mmHg (sistolik) dan 4 mmHg (diastolik). Pola serupa juga muncul pada penelitian Tat *et al* (2023) dan Melizza *et al* (2021), yang mengemukakan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah banyak berkorelasi dengan hipertensi derajat ringan hingga sedang. Selain itu, studi kohort oleh Kujawska *et al* (2021) menegaskan bahwa asupan kafein yang berlebihan berkaitan dengan peningkatan tekanan darah sistolik dalam jangka panjang, menandakan adanya efek kronis dari paparan kafein terhadap sistem kardiovaskular. Penelitian yang dilakukan oleh Warni *et al* (2020) mengkategorikan kebiasaan minum kopi menjadi dua kategori, yaitu berisiko dan tidak berisiko mengalami hipertensi, yaitu responden dengan kebiasaan konsumsi kopi yang termasuk kategori berisiko memiliki kemungkinan sekitar 6 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan kelompok tidak berisiko.

Pada penelitian yang tidak menemukan hubungan signifikan cenderung melibatkan responden dengan konsumsi kopi kategori ringan, atau populasi yang sudah terbiasa mengonsumsi kopi dalam jangka panjang. Toleransi terhadap kafein dapat terbentuk seiring waktu sehingga efek peningkatan tekanan darah menjadi minimal. Selain itu, jenis kopi, cara pengolahan, serta komposisi zat lain di dalam kopi seperti antioksidan juga dapat memengaruhi respons fisiologis setiap individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Jala *et al* (2024) melaporkan bahwa meskipun responden mereka mengonsumsi kopi dalam kategori sedang hingga tinggi, tidak terdapat hubungan statistik yang bermakna terhadap kejadian hipertensi. Di sisi lain, studi prospektif oleh Miranda *et al* (2021) menunjukkan konsumsi kopi 1–3 cangkir per hari justru berkaitan dengan risiko hipertensi yang lebih rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa efek kopi dapat dipengaruhi oleh toleransi individu terhadap kafein, komposisi antioksidan pada kopi, dan pola konsumsi jangka panjang.

-Berdasarkan hasil temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi bukan satu-satunya faktor yang menentukan kejadian hipertensi, melainkan bagian dari interaksi kompleks antara faktor gaya hidup, predisposisi genetik, dan kondisi kesehatan masing-masing individu. Populasi lansia pada beberapa studi cenderung menunjukkan peningkatan tekanan darah setelah konsumsi kopi, karena

sensitivitas fisiologis yang lebih tinggi terhadap rangsangan kafein. Sementara itu, responden usia produktif yang terbiasa mengonsumsi kopi setiap hari memiliki toleransi terhadap efek kafein, sehingga peningkatan tekanan darah tidak tampak signifikan. Meskipun demikian, sebagian besar literatur menegaskan bahwa konsumsi kopi dalam jumlah berlebihan berpotensi menjadi faktor risiko tambahan, terutama pada kelompok rentan seperti lansia atau individu dengan riwayat hipertensi.

KESIMPULAN

Tinjauan pustaka terhadap 10 studi periode 2020-2025 mengungkap temuan utama bahwa konsumsi kopi secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi pada enam penelitian, terutama melalui efek kafein yang memicu vasokonstriksi dan elevasi tekanan darah sistolik-diastolik (5-15 mmHg), khususnya pada lansia dengan asupan sedang-tinggi (≥3 cangkir/hari), sementara empat studi lain tidak menemukan hubungan bermakna akibat toleransi kafein jangka panjang atau konsumsi ringan. Variasi ini menegaskan peran interaksi faktor seperti usia, pola konsumsi, dan komposisi kopi dalam dinamika risiko hipertensi.

Meskipun demikian, keterbatasan penelitian mencakup dominasi desain cross-sectional yang membatasi inferensi kausalitas, minimnya studi longitudinal, serta kurangnya standarisasi pengukuran kafein dan variabel peng confounding seperti gula atau jenis kopi. Implikasi praktisnya mendorong pembatasan konsumsi kopi ≤2 cangkir/hari bagi kelompok rentan, edukasi primer di puskesmas, dan skrining tekanan darah rutin. Saran untuk penelitian lanjutan meliputi desain kohort prospektif dengan variabel tambahan (jenis kopi, genetik, durasi konsumsi) guna klarifikasi hubungan sebab-akibat yang lebih akurat dan mendukung intervensi berbasis bukti.

REFERENCES

American Heart Association. (2025). Guideline for the prevention, detection, evaluation and management of high blood pressure in adults: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Circulation, 152*, 114-218.

Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik, 2*(2), 54-61.

Arini, L., Syarli, S., Rahmadeni, A. S., & Widya, F. (2024). Hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pariaman. *Jurnal Ners, 8*(1), 122-127.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024, December 1). *Bahaya hipertensi mengintai anak muda Indonesia*. **https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/**

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Efendi, H. N., Laili, A. N., & Mohammat, F. (2025). Pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Vokasi Kesehatan, 4*(2), 181-188.

Emzir. (2021). *Analisis data: Metodologi penelitian kualitatif*. Pustaka Pelajar.

European Society of Cardiology. (2024). ESC guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. *European Heart Journal, 45*, 3912-4018.

Geriatri Indonesia. (2023, January 6). *Bisa picu komplikasi, klasifikasi hipertensi menurut JNC, AHA dan WHO*. **https://www.geriatri.co.id/artikel/1447/bisa-picu-komplikasi-klasifikasi-hipertensi-menurut-jnc-aha-dan-who**

Haghighatdoost, F., Hajihashemi, P., Romeiro, A. M. S., Mohammadifard, N., Sarrafzadegan, N., Oliveira, C. D., & Silveira, E. A. (2023). Coffee consumption and risk of hypertension in adults: Systematic review and meta-analysis. *Nutrients, 15*(13), Article 2918. **https://doi.org/10.3390/nu15132918**

Jala, A. M., Wida, A. S. W. D., & Nababan, S. (2024). Hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Desa Wolonwalu. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 11*(2), 68-76.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*

dalam angka. Kemenkes BKPK.
Kristanto, B., & Diyono. (2021). Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan, 9*(2), 73-84.
Kujawska, A., Kujawski, S., Hajec, W., Skierkowska, N., Kwiatkowska, M., Husejko, J., Newton, J. L., Simoes, J. A., Zalewski, P., & Kornatowska, K. K. (2021). Coffee consumption and blood pressure: Results of the second wave of the Cognition of Older People, Education, Recreational Activities, Nutrition, Comorbidities, and Functional Capacity Studies (COPERNICUS). *Nutrients, 13*(11), Article 3372. **https://doi.org/10.3390/nu13113372**
Melizza, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L. P. Y. B., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi konsumsi kopi dan hubungannya dengan tekanan darah. *Faletehan Health Journal, 8*(1), 10-15.
Miranda, A. M., Goulart, A. C., Benseñor, I. M., Lotufo, P. A., & Marchioni, D. M. (2021). Coffee consumption and risk of hypertension: A prospective analysis in the cohort study. *Clinical Nutrition, 40*(2), 542-549. **https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.05.040**
Negara, C. K. N., & Pandin, M. G. R. (2022). The habits of the Indonesian people by drinking coffee with the incidence of hypertension. *Preprints*. **https://doi.org/10.20944/preprints202208.0123.v1**
Ondeway. (2025, August 18). *Perkembangan konsumsi kopi di Indonesia*. **https://www.ondeway.co.id/perkembangan-konsumsi-kopi-di-indonesia/**
Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2021). *Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2021: Update konsensus PERHI 2019*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
Sudaryono. (2021). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif untuk penelitian kepustakaan*. Pustaka Pelajar.
Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Laporan SKI 2023 dalam angka*. Kemenkes BKPK.
Sari, T. P., Agusfar, A. Z., Sari, D. S., Farsida, Fachri, M., Zuhdi, M. I., & Akbar, M. I. N. I. (2022). Kenali 3J cegah dan obati obesitas pada remaja dan lansia. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ, 1*(1), 1-6.
Syah, H., Yusmanizar, & Maulana, O. (2023). Karakteristik fisik bubuk kopi Arabika hasil penggilingan mekanis dengan penambahan jagung dan beras ketan. *Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia, 5*(1), 32-37.
Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi si pembunuh senyap "Yuk kenali pencegahan dan penanganannya"*. CV. Pusdikra Mitra Jaya.
Tat, F., Aty, Y. M. V. B., Hamu, S., Herwanti, E., & Y., R. A. B. (2023). The relationship of coffee consumption with hypertension. *Jurnal Mutiara Ners, 6*(1), 84-89.
Warni, H., Sari, N. N., & Agata, A. (2020). Perilaku konsumsi kopi dengan resiko terjadinya hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 1*(1), 1-6.
World Health Organization. (2024). *Global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030*. World Health Organization.