

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kopi adalah minuman hasil seduhan dari biji kopi yang sudah disangrai dan dihaluskan menjadi bubuk kopi, selain rasa dan aroma yang khas kopi juga mengandung kafein yang dapat membantu menurunkan resiko terkena penyakit kanker, diabetes, jantung dan berbagai penyakit lainnya (Alam & Rusdi, 2021).

Indonesia merupakan salah satu negara terkemuka dalam produksi kopi global. Pada tahun 2023, Produksi kopi robusta dan arabika di Indonesia mencapai 760.200 ton, turun 1,9 persen dibandingkan tahun sebelumnya. Menurut perkiraan, konsumsi kopi di Indonesia diperkirakan akan meningkat sebesar 79 persen pada tahun yang sama (Aryo Fachrezi *et al.*, 2024).

Meningkatnya popularitas kafe, Permintaan kopi di masyarakat juga meningkat secara signifikan. Saat ini, orang cenderung menikmati kopi lebih sering, dengan beberapa individu bahkan mengonsumsinya lebih dari sekali sehari. Jenis kopi yang diminati juga sangat beragam, mulai dari kopi hitam murni, *espresso*, *cappuccino*, *latte*, hingga varian yang ditambahkan gula, krimer, atau bahan tambahan lain, yang dapat meningkatkan kandungan kalori dan

lemak dalam minuman (Anisa Sholikhatia, Bintari Tri Sukoharjantib 2023).

Tingkat konsumsi kopi di Indonesia menunjukkan peningkatan yang konsisten setiap tahun. Fenomena ini menjadi pendorong utama bagi kenaikan tren jumlah peminum kopi secara berkelanjutan. Berdasarkan laporan dari International Coffee Organization Indonesia (2017), Perkembangan sektor kopi di Indonesia kini mengalami kemajuan yang sangat mencolok. Beberapa wilayah di Indonesia diakui sebagai penghasil kopi berkualitas unggul di skala global, dan saat ini, peminat kopi mencakup berbagai segmen usia serta jenis kelamin, mulai dari kalangan remaja hingga dewasa lanjut, baik laki-laki maupun perempuan. Bagi kelompok tersebut, kopi telah menjadi bagian integral dari konsumsi harian dan elemen penting dalam pola makanan serta minuman sehari-hari (Rofi, 2021).

Menurut data dari *International Coffee Organization* (2023), konsumsi kopi global meningkat sebesar 25% selama dekade terakhir, dengan varian kopi hitam, seperti Americano, menjadi lebih populer di kalangan generasi muda. Tren ini mencerminkan pergeseran gaya hidup, di mana kafein tidak lagi dipandang hanya sebagai minuman rekreasi tetapi sebagai bantuan yang penting untuk meningkatkan kinerja. Secara ilmiah, efek kafein pada sistem saraf pusat telah lama menjadi objek penelitian. Kebiasaan konsumsi Americano juga menunjukkan pola yang menarik. Sebuah survei menemukan bahwa

68% konsumen minum 2–3 cangkir Americano setiap hari, dengan puncak konsumsi terjadi antara pukul 08.00–10.00 dan 14.00–16.00. Ironisnya, data dari Ceu (2023) melaporkan bahwa 45% pekerja kantoran mengalami gejala kelelahan (burnout), yang berkorelasi dengan konsumsi kafein berlebihan (Amru Ashodiki *et al.*, 2024).

Americano adalah salah satu minuman kopi yang dibuat dengan mencampurkan espresso dengan air panas. Konon nama americano ini muncul sebagai candaan terhadap kebiasaan orang Amerika yang lebih menyukai espresso dengan konsistensi lebih encer dan rasa yang tidak terlalu kuat. Namun justru minuman ini sekarang banyak digemari berbagai kalangan bahkan menjadi tren diet. Belakangan ini media sosial sedang marak tren diet dengan americano. Adanya tren ini memunculkan persepsi jika semakin banyak minum americano, semakin cepat berat badan turun. Faktanya konsumsi kafein yang berlebih bisa menyebabkan efek samping, seperti gangguan tidur, peningkatan stres, atau dehidrasi, yang justru dapat memperlambat proses penurunan berat badan. Karena persepsi itu, tidak sedikit orang mencoba mengganti makanan dengan americano demi cepat kurus. Meskipun kalorinya rendah, tubuh tetap butuh asupan nutrisi lengkap dari makanan. Jadi, jangan biarkan americano jadi pengganti makan (Hu *et al.*, 2025)

Coffee Shop di Indonesia menjadi tempat berkumpul bagi anak muda dan simbol gaya hidup Anak muda dan kebiasaan berkumpul adalah dua hal yang sudah melekat. Tren ini berkembang pesat dengan hadirnya cafe. Coffee shop lokal dan ritel besar, serta convenience store di kota besar di Indonesia. Maraknya cafe dan terutama coffee shop di Kota besar di Indonesia mengakibatkan coffee shop menjadi tempat interaksi sosial dan gaya hidup anak muda saat ini. Coffee shop tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk menikmati kopi, tetapi telah menjadi sebuah tempat berkumpul, bersosialisasi, hiburan, produktivitas, dan kegiatan bisnis yang secara berkala dilakukan baik secara individu maupun kelompok (Setiati *et al.*, 2015).

Penelitian ini bertujuan memberikan wawasan tentang dosis Americano yang optimal untuk meningkatkan fokus tanpa mengganggu kesehatan. Minuman meningkatkan produktivitas harian mereka. Selain itu, temuan penelitian diharapkan mendorong kebiasaan mengonsumsi kopi yang lebih bijaksana dan sehat sebagai bagian dari gaya hidup yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik. Kafein dalam kopi merupakan stimulan yang paling banyak dikonsumsi di dunia globalisasi dan teknologi (Widaryanti *et al.*, 2025).

Kopi americano dikenal memiliki kandungan kafein serta senyawa bioaktif seperti diterpen (cafestol dan kahweol) yang berpotensi memengaruhi metabolisme lipid dalam tubuh, khususnya kadar kolesterol darah. Oleh karena itu, kebiasaan mengonsumsi kopi

americano secara rutin diduga dapat memberikan gambaran tertentu terhadap kadar kolesterol pada individu (Amru Ashodiki *et al.*, 2024).

Penulis telah melakukan survei di Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu yang merupakan wilayah dengan pertumbuhan coffee shop yang cukup pesat, sehingga meningkatkan frekuensi konsumsi kopi americano di kalangan masyarakat, terutama usia produktif. Namun, hingga saat ini masih terbatas data ilmiah yang menggambarkan kadar kolesterol pada pengonsumsi kopi americano di wilayah tersebut. Dari pemaparan diatas maka diperlukannya penelitian tentang “Gambaran kadar kolesesterol pada pengonsumsi kopi americano di coffee shop Kota Bengkulu Kecamatan Ratu Agung 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, Maka didapatkan perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana gambaran kadar kolesterol pada pengonsumsi kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui kadar kolesterol Pada Pengonsumsi Kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui Kadar kolesterol Pada Pengonsumsi Kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu.

- b. Diketahui Kadar Kolesterol Pada Pengunjung Kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu Berdasarkan Lama Kebiasaan Mengonsumsi kopi.
- c. Diketahui Kadar Kolesterol Pada Pengunjung Kopi Americano di Coffee Shop Kota Bengkulu berdasarkan variasi kopi yang dikonsumsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Menjadi sumber data ilmiah untuk pengembangan program penelitian dan pendidikan di bidang kesehatan dan nutrisi serta meningkatkan reputasi institusi sebagai pusat kajian kesehatan masyarakat dan gaya hidup.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai pengaruh konsumsi kopi Americano terhadap kadar kolesterol dalam tubuh serta membantu masyarakat mengelola pola konsumsi kopi agar tidak meningkatkan risiko gangguan kesehatan akibat kadar kolesterol tinggi.

3. Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi awal untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi kopi dengan kadar kolesterol dan kesehatan jantung.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Penelitian	Variable Penelitian	Jenis Penelitian	Tahun
	Profil Lipid pada Masyarakat Peminum Kopi di Babadan Dusun Plumbon Kelurahan Banguntapan Bantul Barinta	Barinta Widaryanti dan Nasa Hamidatussalamah	Profil Lipid	Kuantitatif	2025
	Analisa Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Yang Mengonsumsi Kopi Di Posyandu Kelurahan Tlogopatut Kabupaten Gresik	Anggraeni, D.A Banamtuan, Adytia	Kadar Kolestrol Pada Lansia Pengonsumsi Kopi	Penelitian deskriptif (observasional)	2023
	Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Pengonsumsi Kopi	Anjeli Krispila Donna Novina Kahanjak dan Dian Mutiasari	Kadar Kolesterol Pengonsumsi Kopi	Literature Review	2022