

Kode>Nama Rumpun Ilmu*: 357/Promosi Kesehatan

EXECUTIVE SUMMARY

PENELITIAN DOSEN PEMULA



**DETERMINAN PERILAKU “NGOPI” MAHASISWA UNIVERSITAS JEMBER
DAN DAMPAKNYA PADA TEKANAN DARAH**

Oleh:

Mury Ririanty, S.KM, M.Kes

NIDN. 0027108303

Dibiayai oleh :

**Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) Universitas Jember Tahun Anggaran 2013
nomor DIPA-023.04.2.414995/2013 tanggal 05 desember 2013**

UNIVERSITAS JEMBER

2013

DETERMINAN PERILAKU “NGOPI” MAHASISWA UNIVERSITAS JEMBER DAN DAMPAKNYA PADA TEKANAN DARAH

BEHAVIORAL DETERMINANTS "NGOPI" STUDENTS OF JEMBER UNIVERSITY AND ITS IMPACT ON BLOOD PRESSURE

Mury Ririanty

Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember
Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku

muryririanty@yahoo.com

082139197400

ABSTRAK

Fenomena " Ngopi " yang tampaknya menjadi sejarah baru telah direkonstruksi , bukan hanya tingkat orientasi sosial , desain estetika dan gaya yang khas , tapi sekarang semakin banyak fungsi mendapatkan ruang mereka sendiri dalam hati orang-orang dari berbagai usia mulai dari remaja hingga lanjut usia. Fenomena yang mulai menjelajahi dunia kampus sosial " Ngopi " sangat menarik untuk belajar pada seorang mahasiswa yang diberikan siswa adalah pendorong utama kehidupan kampus komoditas . Oleh karena itu , peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor penentu perilaku " Ngopi " pada mahasiswa berlumut dan dampaknya terhadap tekanan darah . Penelitian ini adalah pendekatan fenomenologis deskriptif kualitatif untuk pengembangan kerangka konseptual teori pembelajaran sosial . Dalam penelitian ini menilai indikator pribadi yang meliputi sikap dan status kesehatan tekanan darah . Pada indikator lingkungan yang diteliti adalah informan sebaya . Sementara indikator action " Ngopi " sendiri dipelajari secara mendalam . Dalam penelitian ini juga melakukan observasi di toko-toko kopi menjadi menggila mahasiswa " Ngopi " dan wawancara mendalam dengan pemilik toko . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak hanya sebuah kedai kopi dekat kampus yang disenangi jauh pun mahasiswa jika campuran kopi yang nyaman dan lezat akan banyak pengunjung mahasiswa . Pengetahuan terkait informan kopi dan " Ngopi " masih terbatas pada kafein saja . Mereka menganggap tidak ada bahaya minum kopi berlebihan . Teman memiliki pengaruh kuat dalam mendapatkan " Ngopi " dan ketergantungan yang tumbuh dari kelompok " Ngopi " . Belum melihat indikasi kuat ke arah gangguan tekanan darah pada informan hanya satu yang mengarah ke tekanan darah tinggi . Kebutuhan untuk promosi kesehatan baik dari pihak - terutama promosi bidang kesehatan tentang bahaya " Ngopi " dan merokok berlebihan.

Kata kunci : Perilaku, Tekanan Darah, Kopi

DETERMINAN PERILAKU “NGOPI” MAHASISWA UNIVERSITAS JEMBER DAN DAMPAKNYA PADA TEKANAN DARAH

BEHAVIORAL DETERMINANTS "NGOPI" STUDENTS OF JEMBER UNIVERSITY AND ITS IMPACT ON BLOOD PRESSURE

Mury Ririanty

Lecturer Faculty of Jember University Kesehatan Masyarakat
Part of Health Education and Behavioral Sciences

muryririanty@yahoo.com

082139197400

ASBTRACT

Phenomenon of "Ngopi" which appears to be a new history has been reconstructed, not just the level of social orientation, aesthetic design and distinctive style, but now more and more functions get their own space in the hearts of people of various ages ranging from teens to senior citizens. The phenomenon that began to explore the world of social campus "Ngopi" is particularly interesting to study on a student given the student is the primary driver of commodity campus life. Therefore, researchers interested in conducting research on the determinants of behavior "Ngopi" on the muddy university students and its impact on blood pressure. This research is a qualitative descriptive phenomenological approach to the development of the conceptual framework of social learning theory. In this study assessed personal indicators that include attitudes and health status of blood pressure. On environmental indicators studied were peer informants. While the action indicator "Ngopi" himself studied in depth. In this study also made some observations on the coffee shops are becoming craze student "Ngopi" and in-depth interviews to the shop owner. The results of this study indicate that not only a coffee shop near campus that endeared not near students if convenient and tasty coffee blends will be many student visitors. Knowledge related informants coffee and "Ngopi" is still limited to caffeine alone. They assume no bahaya of excessive coffee drinking. Friends have strong influence in getting "Ngopi" and the growing dependence of the group "Ngopi". Have not seen a strong indication of the direction of blood pressure disorders in the informant only one that leads to high blood pressure. The need for the promotion of good health of the parties - particularly the promotion of the field health about the dangers of "Ngopi" and excessive smoking.

Keyword : Behaviour, Blood pressure, Coffee

PENDAHULUAN

Kopi adalah salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh orang di dunia saat ini dan digemari masyarakat Indonesia maupun negara lain selain kegemaran mengkonsumsi teh. Kegemaran mengkonsumsi kopi sudah dilakukan turun-temurun sejak jaman nenek moyang, bahkan dalam setiap jamuan makan baik acara formal maupun non-formal, sajian kopi tidak pernah terlupakan. Kondisi ini sama dengan luar negeri, Amerika

misalnya, sebagian besar masyarakat menyukai kopi, sehingga istilah coffee break sampai saat ini masih digunakan dan menjadi ikon untuk menyatakan waktu istirahat dan jam makan telah siap (National Geographic,2009).

Fenomena “Ngopi bareng” yang muncul menjadi sebuah sejarah baru yang telah direkonstruksi, tidak hanya tingkat orientasi sosial, pola estetis dan gaya yang khas, tetapi kini fungsinya semakin mendapatkan ruang tersendiri di hati masyarakat berbagai usia mulai remaja hingga lanjut usia. Selain terjangkau harganya, nilai estetis “ngopi bareng” juga menjadi hiburan yang tidak tergantikan dari kehidupan masyarakat. Budaya minum kopi terutama minum bersama-sama ini tidak hanya ada di Indonesia yang wilayahnya menjadi produsen kopi seperti Tulung Agung, Aceh, Jogjakarta dan berbagai daerah lain namun telah merambah hampir semua daerah terutama yang ramai karena aktivitas publiknya termasuk di Kabupaten Jember. Ngopi bukan sekadar hobby atau kesenangan saja, didalamnya kerap terjadi pertukaran informasi dan wacana, pengembangan wawasan bahkan sering terjadi kesepakatan kerjasama mulai dari janji lanjutan hingga tanda tangan kontrak yang membuahkan nilai ekonomi yang lebih.

Dampak positif lebih dirasa oleh penikmat kopi tatkala mereka merasakan ketenangan jiwa sessaat ketika menikmati minuman kopi. Sedangkan dampak negatif khususnya bagi kesehatan fisik memang tidak dirasa secepat dampak kesehatan jiwa karena sifatnya kumulatif terutama bagi penikmat kopi yang telah mencapai tahap addiksi (ketagihan). Sebagian orang mengkonsumsi kopi sebagai salah satu minuman kegemaran, sedang sebagian orang tidak menyukai kopi karena efek terhadap kesehatan. Menurut masyarakat awam, kopi mampu menghilangkan rasa kantuk dan terhindar dari rasa mengantuk, sedang menurut hasil penelitian ilmiah, kopi mampu menurunkan risiko diabetes mellitus, penyakit kardiovaskuler, kanker serta mampu menurunkan kadar asam urat darah (Lelyana,2008).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada lima mahasiswa yang menempuh pendidikan di Universitas Jember dan dipilih secara acak. Beberapa mahasiswa ketika mengalami kepenatan dari tugas maupun aktivitas kuliah, mereka memilih mengunjungi warung kopi untuk menyegarkankembali pikiran mereka dengan menikmati secangkir kopi. Menurut mereka, setelah menikmati secangkir kopi, kepenatan, rasa lelah, rasa kantuk menjadi hilang. Bahkan kini di daerah sekitar kampus Universitas Jember banyak berdiri warung kopi, kafe,Angkringan Jogja yang tergolong warung kopi baru di Jember baik yang tempatnya tradisional ataupun modern. Tempat-tempat yang menyediakan kopi tersebut berjumlah lebih dari 50 tempat ngopi yang tersebar di Jalan Kalimantan, Jalan Jawa, Jalan Riau, Jalan Karimata, Jalan Mastrip dan Jalan Sumatra. Sebagian besar pengunjung yang

berada di tempat tersebut adalah mahasiswa. Semakin banyaknya jumlah warung kopi, angkringan Jogja hingga kafe menunjukkan semakin tingginya minat mahasiswa untuk mengkonsumsi kopi dengan tujuan untuk melepaskan penat akibat tekanan tugas dari dosen, tekanan dari organisasi maupun masalah pribadi yang sedang dihadapi atau sekedar berkumpul bersama teman-temannya di tempat-tempat tersebut yang tidak menutup kemungkinan mereka memiliki anggaran sendiri untuk kegiatan ngopi tersebut. Seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Wirawan (2001) kepada 100 responden mahasiswa Universitas Jember bahwa lebih dari 70% mengeluarkan uang Rp. 10.000,00 untuk ngopi dan lebih dari 70% mahasiswa berkunjung ke warung kopi kurang dari lima kali dalam seminggu.

Fenomena yang mulai merambah dunia sosial kampus tentang “Ngopi” ini menarik untuk diteliti terutama pada mahasiswa mengingat mahasiswa adalah komoditas utama penggerak kehidupan kampus. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang determinan perilaku “Ngopi” pada mahasiswa universitas jember dan dampaknya bagi tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian fenomenologi dengan pendekatan deskriptif. Fenomenologi diartikan sebagai (1) pengalaman subjektif atau pengalaman fenomenologikal, (2) suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok dari seseorang. Menurut Moleong dalam Angraeni (2011), peneliti dalam pandangan fenomenologis berusaha memahami arti peristiwa-peristiwa dan kaitannya terhadap orang-orang yang berada pada situasi tertentu. Fenomenologi tidak berasumsi bahwa peneliti mengetahui arti sesuatu bagi orang-orang yang sedang diteliti oleh mereka. Inkuiri fenomenologis dimulai dengan diam. Diam merupakan tindakan untuk menangkap pengertian sesuatu yang diteliti. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Oktober – Desember 2013. Penentuan informan kunci menggunakan teknik *Snow Ball* dan wawancara mendalam untuk mendapatkan informasinya. Sedangkan Observasi dan wawancara mendalam juga dilakukan pada warung-warung kopi yang digemari mahasiswa dan para pemilik warungnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Warung Kopi sebagai tempat “Ngopi”

Peneliti melakukan observasi ke beberapa warung kopi pada saat penelitian berlangsung. Selama melakukan observasi peneliti juga melakukan wawancara mendalam kepada para pemilik warung. Warung-warung kopi tersebut merupakan warung kopi yang sangat digemari oleh mahasiswa Universitas Jember untuk melakukan perilaku “Ngopi”. Warung-warung kopi tersebut antara lain Warung Kopi Harris, Warung Kopi Bullecek, Warung Kopi Prosalina, Cak Wang dan Warung Kopi Bengkel. Rata-rata Warung –warung ini terletak di Jalan Kalimantan, dalam kampus, dan ada pula yang jauh dari Universitas Jember. Warung-warung kopi ini lebih banyak didatangi oleh pengunjung yang membawa pasangan baik mahasiswa ataupun siswa-siwi SMA, sales dan beberapa orang yang tidak tampak statusnya hanya dari pakaiannya. Berdasarkan hasil wawancara juga terlihat kedekatan antara pemilik warung kopi dengan para pengunjung, karena pemilik kopi sampai mengenal pengunjung dari mana asal fakultas mahasiswa yang menjadi pengunjung warungnya . Berikut kutipan wawancaranya :

“ mahasiswa yang biasanya datang kesini itu dari FKIP dan FISIP apalagi kalau pas masanya ujian pasti kesini karena kalau pas mau ujian mbak, katanya mereka pesen kopi hitam buat begadang, biar bisa melek, gak cewek gak cowok pesen kopi hitam supaya bisa begadang (Warung Haris)”

Hasil observasi peneliti juga menunjukkan bahwa yang dijual di dalam warung-warung ini adalah berbagai macam merek mie instan, berbagai macam merek rokok, dan berbagai macam merek kopi olahan, susu dan kopi hitam. Warung kopi rata-rata buka pukul 15.00 – 24.00 ada pula yang buka hingga pagi hari pukul 03.00 yaitu Warung Petruk di kawasan Mastrip. Para pemilik warung juga menyatakan bahwa kopi yang lebih sering dipesan pelanggan adalah kopi hitam. Melihat banyaknya antusias mahasiswa yang menyenangi warung kopi sebagai tempat “ngopi” dengan karakteristik warung kopi yang pada umumnya bukan di desain eksklusif tapi santai dan nyaman untuk ajang berkomunikasi dan hal ini sesuai dengan pernyataan salah seorang informan yaitu X1.

“Warung kopi yang nyaman itu yang rame, *nunsewu* tempatnya gak kayak kafe-kafe gitu, kayak lampunya itu ajah kan *padang* gitu, *opo yoh* kesannya terlalu mewah gitu, kalau di warung kopi kan enggak, itu tempat favoritku dengan teman-teman itu di warung kopi kecil-kecil”

Melihat cara pandang mahasiswa mengenai warung kopi ternyata mahasiswa tidak mencari yang terkesan eksklusif tetapi yang diutamakan kenyamanan dan kebebasan dalam berekspresi selama melakukan aktivitas “Ngopi”.

Kasus Perilaku “Ngopi”

Bandura menjelaskan dalam Teori Belajar Sosial bahwa tingkah laku manusia dari segi interaksi timbal-balik yang berkesinambungan antara faktor kognitif, tingkah laku, dan faktor lingkungan. Dalam penelitian ini tampak jelas bahwa para informan tanpa memiliki pengetahuan yang baik tentang kopi terutama terkait kesehatan baik komposisi, manfaat dan bahaya kopi namun sikap informan positif terhadap perilaku “ngopi” tetap membentuk informan untuk berperilaku “ngopi” dengan rata-rata mengkonsumsi lebih dari sama dengan 1x sehari. Ditambah dengan dukungan teman sebaya dalam berperilaku “ngopi” menjadi semakin tergantung dengan perilaku tersebut selain karena alasan kebiasaan dan kebutuhan. Berikut rangkaian penjabaran hasil wawancara mendalam kepada informan utama (X) dan beberapa informan tambahan (Y) selaku teman sebaya dari informan utama.

Informan 1 (X1)

Informan yang berusia 23 tahun ini beberapa hari lagi pada saat diwawancarai akan mengakhiri masa studinya yang telah menginjak semester XI ditandai dengan penyematan toga atau wisuda bulan November 2013. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember ini selanjutnya oleh peneliti disebut sebagai Rb bukan nama aslinya atau X1 informan utama 1. Saat peneliti datang, X1 sedang berbincang bersama dengan teman-temannya tetapi tidak di warung kopi, melainkan di rumah salah satu temannya. Namun tidak lama kemudian, teman X1 berpamitan untuk keluar sebentar sehingga proses wawancara dilaksanakan 2 orang antara X1 dengan peneliti dan dibantu 1 orang teman peneliti untuk mengambil gambar. Saat itu X1 menggunakan jaket warna hitam dan celana pendek. Karena sebelumnya sudah saling mengenal, sehingga membuat penelitian ini tidak terasa kaku dan menegangkan. X1 menjawab pertanyaan dengan santai, diiringi dengan tertawa sambil menghabiskan batang rokok yang sedang ia hisap. Proses wawancara ini dilaksanakan pada hari Selasa, 29 Oktober 2013 pada pukul 9 malam. Menurut pengakuannya informan yang mencintai “Ngopi” sejak semester II ini sudah biasa “Ngopi” sehari-hari minimal 2 cangkir sehari.

Pengetahuan X1 mengenai perilaku “Ngopi” sangat minim baik mengenai zat yang terkandung dalam minuman kopi ataupun mengenai manfaat serta bahaya dari

mengonsumsi minuman kopi itu sendiri. Minuman kopi bagi X1 manfaatnya yang diketahui hanya sebatas untuk “melekan” atau minuman pencegah agar tidak tidur malam. Kandungan dalam minuman kopi yang diketahui X1 hanya kafein saja, sedangkan bahayanya bisa merusak ginjal. Padahal secara ilmiah baik kandungan, manfaat ataupun dampaknya jika minum berlebihan sangat banyak sekali. Tanaman kopi yang mengandung kafein justru dianggap sebagai tumbuhan yang mengandung antioksidan paling banyak (aKhoironi, 2009). Menurut X1 “ngopi” tidak menjadi masalah kesehatan jika mengkonsumsinya hanya satu hari sekali. Meskipun selama menjadi mahasiswa yaitu 5 tahun aktivitas X1 sehari-hari “Ngopi” namun belum pernah sekalipun mendapatkan informasi seputar kopi dan “Ngopi” dalam setiap aktivitas “ngopinya”.

Sikap X1 mengenai “Ngopi” menurutnya dicirikan pada penikmatnya yang suka “Cangkruk” atau berkumpul bersama dengan suasana santai dengan bahan pembicaraan yang bebas. Hal ini sesuai dengan dengan pernyataan Rosul bahwa *ngopi* mewakili banyak aktivitas mulai dari negosiasi bisnis, tukar pikiran dalam pekerjaan, reuni dengan kawan lama, sampai berbincang mengenai masalah informal (Rosul,2010). X1 beranggapan bahwa mahasiswa memiliki perilaku “ngopi” adalah sesuatu hal yang wajar dan tidak akan dirugikan secara finansial karena harga kopi di seputaran kampus khususnya kopi hitam relatif murah dan terjangkau mahasiswa. Berikut kutipan wawancaranya:

“Yaa selama ngopinya itu benar-bener digunakan untuk menghilangkan penat, menghilangkan stres akibat banyak tugas, yaa mungkin pengen mengerjakan tugas sampai malam ya gakpopo..... Secara finansial, gak akan dirugikan, tp untuk kopi-kopi tertentu aja. Misalnya seperti ada kopi yang harganya per gelas sampai puluhan ribu, kalau misalnya ngopi setiap hari dengan ngopi dengan kayak gitu, mungkin itu sudah, kayak finansial e mungkin setiap bulan e bisa habis berapa juta”

Dengan minum kopi akan menghilangkan stres dan menambah teman juga dibenarkan oleh X1, namun jika dikaitkan dengan citra diri X1 kurang setuju karena “Ngopi” sebenarnya adalah media komunikasi. X1 sejak awal “ngopi” hingga sekarang jika “ngopi” hampir tidak pernah sendirian, biasanya melakukan aktivitas ini bersama teman-temannya. Ada kalanya X1 tidak “ngopi” yaitu pada saat sakit karena jika dipaksakan juga tidak nyaman. Setiap kali “ngopi” X1 selalu ditemani rokok sebagai makanan pendamping “Ngopi” dengan jumlah 5-7 batang rata-rata. Peran teman X1 dalam memberikan informasi mengenai “ngopi” masih sebatas mengenai tempat yang enak untuk “ngopi” dan berperan persuasif atau mengajak

melakukan perilaku tersebut tanpa ada peran informatif mengenai kandungan, manfaat dan bahaya dari “ngopi” yang berlebihan. Hal ini dikarenakan teman “ngopi” dari X1 juga tidak mengetahui informasi mengenai hal-hal tersebut. Pada saat penelitian peneliti juga mewawancarai informan tambahan yaitu teman sebaya dari X1 dengan inisial Fa yang selanjutnya oleh peneliti disebut sebagai Y1. Proses wawancara dengan Y1 dilaksanakan pada tanggal 27 November 2013 di salah satu fakultas di Universitas Jember. Y1 merupakan teman yang biasa diajak oleh X1 untuk ngopi bersama. Saat proses wawancara, dia menggunakan baju kemeja berwarna biru dan celana *jeans* berwarna hitam. Karena peneliti dengan informan sudah saling mengenal sebelumnya, sehingga wawancara menjadi lebih santai. Y1 mengaku biasa mengajak X1 ngopi di warung PKM, Warung bengkel dan beberapa angkringan. Y1 merasa tidak perlu menginformasikan apa-apa mengenai ‘ngopi’ kepada teman-temannya karena Y1 beranggapan bahwa teman-temannya pasti sudah tau sendiri mengenai informasi tersebut. Selain itu Y1 juga beranggapan bahwa tidak ada efek selain insomnia ketika kita minum kopi. Kopi yang biasa diminum oleh Y1 dan X1 adalah kopi hitam yang terbukti memberikan efek insomnia.

Informan 2 (X2)

Informan utama kedua yaitu X2 bernama inisial Hr. X2 saat ini berusia 22 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Mahasiswa asli Jember yang berdomisili di Tegal Besar Kabupaten Jember ini sama dengan X1 saat ini dibangku kuliah semester XI di Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Jember. Saat peneliti datang, X2 sedang menikmati makanan lalapan di sekitar Jalan Jawa, namun X2 tidak dalam kondisi sedang menikmati ngopi. Saat proses wawancara, X2 menggunakan jaket almamater dan celana *jeans* hitam. Karena sebelumnya sudah saling mengenal, antara peneliti dengan informan tercipta suasana yang tidak kaku, tidak sungkan. Namun saat proses wawancara, X2 tidak dalam keadaan sedang merokok. Proses wawancara berlangsung pada hari Rabu, 30 Oktober 2013 pada pukul 9 malam.

Pengetahuan X2 tentang “ngopi” bisa dikatakan diatas rata-rata bahkan mengenai bahaya ngopi X2 dapat menjelaskan berdasarkan teori dan fakta yang dialami selama ini. Berikut kutipan dari pernyataan X2 tentang pengetahuannya mengenai “ngopi”

Namun untuk kandungan di dalam minuman kopi yang diketahui hanya kafein saja, padahal didalam secangkir kopi hitam terdapat banyak kandungannya ... wajar jika penikmat kopi hanya mengetahui kandungan kopi hanya kafein saja, karena memang sebagian besar kandungannya kafein. Sedangkan pernyataan mengenai manfaat kafein sesuai dengan studi

Dr. Murdoch Ritchie dalam *“The Pharmacological Basis of Therapeutics”* yaitu kafein dalam 1-2 cangkir kopi dapat menambah kecepatan berpikir dan inspirasi, membuat badan lebih segar, serta mengobat rasa kantuk dan lelah. Namun, dapat menjadi berefek racun jika dikonsumsi dalam jumlah besar (10 cangkir) berturut-turut yang menyebabkan kecemasan, gelisah, insomnia dan diare. Disinyalir pula, konsumsi sebesar 100g (sekitar 10 cangkir) secara berturut-turut bisa menyebabkan kematian (Redaksi Health Secret, 2012).

Sikap X2 tentang ngopi yang sehat menurut X2 adalah ketika mengkosumsinya rutin setiap hari tapi tidak berlebihan. Mengenai masalah kopi dan ngopi sehat ini juga didapatkan X2 ketika “ngopi” bareng teman-temannya di warung kopi atau sekedar mendengarkan pembicaraan orang-orang yang berkunjung di warung kopi. Sedangkan orang yang berperilaku “ngopi” menurut X2 mereka adalah orang-orang yang mudah bergaul atau kebalikannya mereka yang *introvert* atau menyendiri. Sedangkan untuk mahasiswa yang memiliki kebiasaan “ngopi” menurut X2 tidak masalah karena memang mahasiswa sendiri juga tidak dirugikan secara finansial dan tidak mengetahui bahaya ‘ngopi’ bagi kesehatan. Oleh karena itu meskipun masalah kopi mungkin disepelekan oleh masyarakat namun harusnya menurut X2 perlu ada sosialisasi yang baik tentang hal-hal seputar kopi dan “ngopi” terutama ditinjau dari segi kesehatan. Pendapat X2 mengenai kopi sebagai citra diri sangat tidak setuju karena “ngopi” adalah sebuah kebutuhan terutama kebutuhan untuk bersosialisasi termasuk mahasiswa. Apa yang disampaikan oleh X2 ini sesuai dengan pernyataan Iden bahwa bagi sebagian mahasiswa pecinta kopi, menikmati kopi di kos dengan racikan sendiri akan terasa berbeda dengan saat mereka menikmati kopi di warung kopi, karena “ngopi” sebagai media perjumpaan dengan teman-teman satu kampus bahkan lintas kampus. Banyak yang diperbincangkan oleh para mahasiswa, diantaranya masalah organisasi, masalah sosial, sampai diskusi seputar perkuliahan. Para mahasiswa pecinta kopi banyak menghabiskan waktunya untuk ngopi selepas mereka pulang kuliah (Iden,2010).

Pada saat ngopi sudah menjadi kebiasaan dari X2 sambil merokok, bahkan untuk minum satu cangkir kopi bisa menghabiskan 1 pak rokok terutama dalam kondisi memerlukan ketenangan hati atau bisa disebut X2 penghilang stres. Berikut kutipan langsung dari X2

“Dalam kondisi butuh rasa tenang yang berlebih, atau ketika rasa penat mulai menghinggapi, biasanya konsumsi akan kopi dan rokok menjadi berlebih”

Teman-teman sebaya X2 dalam membentuk perilaku “ngopi” sangat berperan karena dari temanlah X2 mengenal kopi dan “ngopi”. Teman-temannya juga berstatus mahasiswa dan rata-rata satu kampus dengan X2 bahkan para alumni Universitas Jember. Namun untuk memberikan informasi mengenai pengetahuan, sikap dan tindakan Ngopi yang sehat belum pernah mendapatkannya dari teman-temannya walaupun menurut X2 sebenarnya memungkinkan untuk didapatkan tapi bagi X2 dan teman-temannya tidak perlu ada pembahasan khusus karena setiap orang pastinya sudah tau sendiri manfaatnya. Bagi X2 dan teman-temannya warung kopi yang nyaman untuk tempat “ngopi” adalah warung kopi yang tidak banyak orang dikenal mereka di dalamnya hal ini untuk kenyamanan. Hal ini berbeda dengan jawaban Y2 yang berinisial Wo sebagai informan tambahan X2. Y2 menyatakan tempat yang nyaman bagi mereka adalah tempat yang cukup dipakai untuk kelompoknya yang berjumlah lebih dari 2 orang atau sekitar 5-6 orang. Jika dilihat dari perbedaan pendapat X2 dan Y2 ternyata walaupun mereka selalu berkumpul dan bersama dalam perilaku “ngopi” namun mereka memiliki perbedaan persepsi kenyamanan tempat untuk “ngopi”. Berdasarkan uraian Y2 untuk menginformasikan tentang masalah kopi dan ngopi belum pernah dilakukannya karena semua sudah tau sendiri menurutnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan X2 juga. Berikut kutipan uraian Y2

“Hmmm...belum sih belum pernah, karena dari temen-temen sendiri sih kebanyakan sudah tahu manfaatnya ngopi itu apa, jadi gak harus ngasih tahu manfaatnya lagi tinggal sms *ayo ngopi* semuanya bisa kumpul di suatu tempat ngopi”

Informan 3 (X3)

Informan yang mencintai kopi sejak Sekolah Menengah Pertama (SMP) ini disebut dalam penelitian ini sebagai Informan 3. Berinisial Ih usia 22 dan berjenis kelamin laki-laki ini adalah salah satu mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Jember Angkatan 2009. Informan yang “ngopi” hitam setiap hari minimal 2 cangkir bertempat tinggal dan asli Jember menjadikan kebiasaan Ngopinya yang tidak hanya di warung dekat Universitas Jember tetapi lebih merambah di wilayah lain seputaran Jember. Saat peneliti datang, X3 sedang menikmati *ngopi* bersama dengan teman-temannya di warung *buleck*. Saat proses wawancara, X3 menggunakan kaos *oblong* berwarna hitam dengan *sleyer* yang diikatkan diatas kepala dan memakai gelang berwarna hitam serta celana dengan motif *army*. Karena sebelumnya sudah saling mengenal, antara peneliti dengan informan tercipta suasana yang tidak kaku dan tidak

sungkan. Saat proses wawancara, X3 dalam keadaan sedang merokok. Proses wawancara berlangsung pada hari Rabu, 13 November 2013 pada pukul 7 malam.

Pengetahuan X3 tentang zat yang terkandung dalam minuman kopi khususnya kopi hitam hanya kafein saja, sedangkan mengenai bahayanya X3 menyatakan tidak ada bahaya dalam kopi. Untuk manfaatnya lebih mengarah ke banyaknya teman jika melakukan perilaku “Ngopi” terutama jika “ngopi” di warung dan menghilangkan kantuk untuk kandungan kafeinnya. “Ngopi yang sehat bagi X3 adalah ketika aktivitas “ngopi” tersebut tidak ditemani atau “nyanding” rokok, karena rokok adalah zat yang tidak menyehatkan tubuh. Melihat pernyataan X3 memang benar jika rokok adalah zat yang tidak menyehatkan seperti dikutip dalam harian kompas bahwa Merokok memberikan resiko tinggi terhadap timbulnya berbagai jenis penyakit serta memberikan resiko kematian. Menurut WHO, sejak 1986 tercatat tiga juta kematian per tahun berkaitan dengan penyakit yang dipicu karena merokok. Selain itu, di perkirakan pada 2015 nanti kurang lebih sepuluh juta kematian akan di picu oleh rokok sehingga perlu ada usaha pencegahannya. Berdasarkan pernyataan WHO tersebut, di Indonesia (1996) di katakan 57.000 jiwa atau 157 jiwa meninggal setiap tahun akibat merokok. Selain itu, terdapat 85 juta perokok berat di Indonesia dan 11-12 juta perokok akan meninggal dini (Sitopoe dalam Azizah, 2013). Berdasarkan daftar 10 penyakit tertinggi di RSD dr. Soebandi jember tahun 2009 diperoleh data bahwa penyakit tertinggi adalah hipertensi. Jumlah pasien yang menderita hipertensi dan berobat di RSD dr. Soebandi pada tahun 2009 cukup tinggi, yaitu mencapai 5775 pasien sehingga dalam sehari terdapat 15-16 pasien hipertensi yang berobat. Angka ini menunjukkan bahwa penyakit hipertensi di jember cukup tinggi. Angka kejadian hipertensi di RSD dr. Soebandi selama lima tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan. Pada tahun 2009 terjadi peningkatan sebesar 16,56% dari tahun 2010 yang berjumlah 3689 pasien. Sedangkan pada tahun-tahun berikutnya mengalami peningkatan sebesar 3,88% pada tahun 2011, 3,04% pada tahun 2012 dan 18,56% pada tahun 2013. Artinya penyakit yang diakibatkan oleh rokok di Indonesia begitu pula di Kabupaten Jember mengalami keseriusan (RS. Dr. Soebandi Jember, 2013).

Prilaku “ngopi” adalah prilaku yang diperlukan untuk berinteraksi sesama pecinta ‘ngopi’ bagi X3 dan dengan berinteraksi itulah dapat menghilangkan stres terutama bagi mahasiswa. Jika ditinjau kembali dari pernyataan X3, bukan kopinya yang dapat menghilangkan stres namun yang dapat menghilangkan stres adalah berinteraksinya dengan banyak orang selama “ngopi”. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Azizah bahwa upaya mahasiswa dalam mengendalikan dan memperkecil sumber stres adalah dengan memanfaatkan ‘ngopi’

bersama teman-teman yang berkorelasi positif terhadap kecilnya sumber stres yang mereka hadapi. (Azizah, 2013)

Berbeda dengan Informan lainnya yang tidak setuju bahwa “ngopi” tidak berkaitan dengan citra diri, X3 sebaliknya adalah wajar jika “ngopi dianggap sebagai citra diri karena faktanya memang begitu ada yang melakukan aktifitas “ngopi” karena ingin meningkatkan status sosialnya di kalangan teman-temannya misalnya anak gaul. Namun ada yang mencitrakan jelek juga karena memang tidak jarang mahasiswa yang suka “ngopi” adalah mahasiswa yang memang suka “nongkrong” kurang kesibukan akademik. Untuk tempat ‘Ngopi’ yang lebih disukai adalah warung Buleck yang berada di belakang fakultas pertanian. Selain karena jaraknya yang dekat juga karena mayoritas mahasiswa universitas sendiri sebagai pelanggan disana. Kafe yang eksklusif lebih dihindari oleh X3 karena merasa kurang nyaman dengan suasananya. Untuk informasi mengenai kopi baik manfaat, kandungan bahkan bahayanya belum pernah diperoleh dari teman-temannya sesama pecinta “ngopi” yang sebagian besar satu universitas namun berbeda fakultas. Berdasarkan pernyataan informan tambahan selaku teman sebaya “ngopi” X3 yang selanjutnya oleh peneliti disebut sebagai Y3, memang semua pernyataan terkait pengetahuan, sikap dan perilaku “ngopi” Y3 sama dengan X3. Kesamaan ini termasuk dalam hal “ngopi” sebagai ajang berinteraksi dan mencari teman. Informasi seputar kopi dan “ngopi” juga belum pernah diberikan oleh Y3 selaku teman ‘Ngopi’ kepada X3 . Melihat apa yang disampaikan oleh Y3 ternyata peran mengajak berperilaku ‘Ngopi’ adalah peran yang paling menonjol dimana peran tersebut termasuk dalam peran mengajarkan budaya “ngopi” dan ketergantungan dengan kelompok sebayanya. Sesuai dengan yang disampaikan Santosa bahwa dalam teman sebaya diajarkan budaya yang berada di tempat mereka biasa berkumpul dan diajak saling merasakan ketergantungan antara satu dengan yang lainnya berkaitan dengan budaya tersebut (Santosa, 2009).

Informan 4 (X4)

Se bukan nama aslinya atau X4 sedang menikmati *ngopi* bersama dengan teman-temannya di warung *buleck* saat peneliti datang. Saat proses wawancara, X4 menggunakan kemeja berwarna hitam serta celana *jeans*. Suasana santai dalam proses wawancara didukung oleh karakter X4 yang ramah dan senang dengan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti. Saat proses wawancara, X4 dalam keadaan sedang merokok. Proses wawancara berlangsung pada

hari Rabu dan Kamis, 13- 14 November 2013 pada pukul 8 malam karena jika siang hari jadwal konsultasi skripsi X4 yang padat dengan dosennya, mengingat X4 adalah mahasiswa semester IX di Fakultas ekonomi Universitas Jember. Pengetahuan X4 mengenai komposisi kopi hanya terkait kafein saja. Manfaat kopi hanya sebatas untuk “melekan” atau menghilangkan rasa kantuk. Sedangkan bahaya yang ditimbulkan dari “ngopi” baik sedikit ataupun banyak X4 tidak mengetahui. Terkait dengan cara “ngopi” yang sehat X4 menyatakan ngopi yang tidak didampingi oleh rokok dan informasi ini didapatkan dari obrolan di warung kopi juga saat X4 “ngopi”. Sikap X4 terkait perilaku orang yang “Ngopi” jika hanya ngopi bukan suatu hal yang tabu atau perlu dilarang karena hanya minuman biasa dan tujuannya untuk. berinteraksi, kumpul-kumpul, *sharing-sharing* jadi bagi mahasiswa yang “ngopi” juga tidak masalah. Tapi jika dirasa membahayakan bagi tubuh harusnya para penikmat kopi juga harus mencari tahu tentang kopi itu sendiri. “Ngopi “ juga merugikan secara finansial terutama bagi penikmat kopi yang tidak bisa lepas dari rokok seperti X4 sendiri. Selain bahaya kesehatan, merokok tentunya akan mengurangi anggaran dimana yang telah dischedule dan pengeluaran belanja keluarga yang tak diinginkan dan hanya terbuang sia-sia karena rokok. (Buckman, 1999). Dengan memiliki kebiasaan “ngopi” sambil merokok memiliki pengeluaran rata-rata Rp. 20.000 minimal bagi yang “ngopi”nya minimal 2 kali sehari. Stres bagi X4 tidak ada hubungannya dengan “Ngopi” karea ada hal lain yang bisa dilakukan selain “ngopi” jika dalam keadaan stres misal jalan-jalan dengan pacar atau belahan hati. Sedangkan sikap orang-orang terhadap perilaku ngopin sendiri bagi X4 masih banyak yang negatif karena stigma orang terhadap orang yang suka ngopi suka *nyangkruk* di pinggir jalan, kegiatannya tidak terarah main kartu, ada yang sambil main catur atau apa *disambi* dengan kegiatan lain yang menurut masyarakat juga negatif. Masyarakat juga mengasumsikan yang semacam ini dekat dengan berjudi tapi. Tapi bagi X4 selama hal buruk itu tidak dikerjakan oleh X4 walaupun terkadang merasa risih dengan sikap masyarakat namun X4 menganggap hal tersebut wajar oleh karenanya X4 tetap melakukan prilaku “ngopi”.

Informan yang berinisiatif sendiri hanya ingin mencoba diawal merasakan “ngopi” ini, “ngopi” lebih sering melakukannya di warung daripada di Cafe besar karena kenikmatannya berbeda terutama masalah kebebasan berekspresi. Informan yang mencintai kopi sejak usia 15 tahun ini akan merasa ada hal yang kurang jika tidak “ngopi” sehari saja. Bahkan dengan kebiasaannya merokok, setiap kali “ngopi” X4 sudah biasa menghabiskan 1 pack rokok yang isi 12. Daya tarik tempat “ngopi yang utama bagi X4 adalah tempat dan

rasa racikan kopi hitamnya. Bagi X4 teman-temannya yang berperilaku “ngopi” juga pernah menginformasikan bahwa “ngopi” dapat membahayakan tubuh, tapi hanya sesekali saja. Sehingga karena hanya sesekali dan bukan menjadi pembicaraan yang serius seringkali diabaikan pembicaraan tersebut. Teman-teman X4 sesama penikmat kopi tidak hanya berasal dari Universitas Jember tetapi dari luar Universitas Jember juga ada bahkan banyak yang telah bekerja. Warung kopi yang biasa dikunjungi adalah Bulck dan '91. Berdasarkan informan tambahan yang juga teman X4 yaitu Y4 selain “ngopi” dan didampingi rokok aktivitas sampingannya adalah main gitar untuk memunculkan inspirasi. Informan selaku Y4 juga menyampaikan bahwa efek beberapa temannya setelah “ngopi” relatif lebih semangat menjalani aktivitas berikutnya. Y4 tidak pernah memberikan informasi mengenai seputaran kopi dan “ngopi” karena Y4 sendiri belum mengetahui tentang hal tersebut. Diakhir pembicaraan dengan peneliti Y4 juga memberikan saran kepada masyarakat khususnya mahasiswa bahi yang belum pernah “ngopi” dihatapkan menoba untuk “ngopi” di warung karena dengan “ngopi” akan banyak menambah relasi dan memunculkan kreasi

Dampak Perilaku “Ngopi” dengan Tekanan Darah

Efek langsung dari kafein khususnya dalam secangkir kopi secara ilmiah terhadap kesehatan sebetulnya tidak ada, tetapi yang ada adalah efek tak langsungnya seperti menstimulasi pernafasan dan jantung, serta memberikan efek samping berupa rasa gelisah (*neuroses*), tidak dapat tidur (*insomnia*), dan denyut jantung tak beraturan (*tachycardia*) yang menyebabkan berbahnya tekanan darah. Pada saat penelitian berlangsung, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah keempat informan kunci dimana informan berada dalam kondisi santai dan nyaman. Karena situasi dan kondisi dapat menentukan hasil pengukuran. Berikut hasil pengukurannya dalam tabel dibawah ini :

No.	Informan Utama	Pengukuran 1 (mmHg)		Pengukuran 2 (mmHg)	
		Diastole	Sistole	Diastole	Sistole
1.	X1	135	93	128	94
2.	X2	105	64	98	67
3.	X3	120	81	128	71
4.	X4	122	78	109	90

Melihat hasil pengukuran pada keempat informan utama yang memiliki perilaku “ngopi” lebih dari sama dengan 1x sehari 1 cangkir (120 ml) atau satu gelas (180 ml), baik dilihat

sistolik ataupun diastoliknya maka X1 memiliki tekanan darah tinggi karena diastoliknya > 90 /mmHg. Tekanan darah ini bisa diakibatkan karena mengkonsumsi kopi yang berlebih dan waktunya yang tidak teratur. Kandungan Kafein dapat meningkatkan denyut jantung dengan proses Kafein mengikat pada reseptor pada permukaan sel-sel otot jantung, yang menyebabkan peningkatan tingkat cAMP dalam sel (dengan memblokir enzim yang mendegradasi cAMP), meniru efek dari epinefrin (yang mengikat ke reseptor pada sel yang mengaktifkan cAMP produksi). cAMP bertindak sebagai "utusan kedua," dan mengaktifkan sejumlah besar protein kinase A (PKA; cAMP-dependent protein kinase). Hal ini memiliki efek keseluruhan meningkatkan laju glikolisis dan meningkatkan jumlah ATP yang tersedia untuk kontraksi otot dan relaksasi. Menurut sebuah studi, kafein dalam bentuk kopi, secara signifikan mengurangi risiko penyakit jantung pada studi epidemiologi. Namun, efek perlindungan hanya ditemukan pada partisipan yang tidak parah hipertensi (misalnya, pasien yang tidak menderita tekanan darah sangat tinggi). Dengan meningkatnya aktivitas otot termasuk otot jantung menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat dan darah yang keluar dari jantung menuju ke seluruh tubuh akan mempunyai tekanan yang tinggi. Tetapi apa bila kafein dalam tubuh telah habis kadarnya dalam tubuh jantung akan kembali normal (Buckman, 2009)

X1 perlu memperhatikan perilaku “ngopi”nya adalah karena penyakit hipertensi tekanan akan terjadi terus menerus dan sangat sensitif dengan peningkatan yang lebih tinggi. Tingginya tekanan disebabkan adanya sumbatan dalam pembuluh darah oleh lemak yang mengeras atau aterosklerosis, kelainan pada ginjal, kelainan jantung dan lain-lain. Maka bagi orang yang tidak mempunyai penyakit darah tinggi tidak masalah dengan rutin mengkonsumsi kopi karena efek kafein hanya sementara selama kafein berada dalam tubuh. Walaupun efek kafein hanya sesaat tetapi bagi orang yang mempunyai penyakit darah tinggi tidak diperkenankan walaupun hanya mencoba-coba kopi karena peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi akan sangat berbahaya bahkan bisa menyebabkan stroke dan kematian karena pecahnya pembuluh darah yang sudah mengalami gangguan sebelumnya.

Berdasarkan teori pembelajaran sosial ketika seseorang telah mengetahui status kesehatannya dimungkinkan nantinya mereka akan dapat meningkatkan pengetahuan mereka dalam melakukan perilaku tertentu sehingga dapat mempengaruhi perilakunya walaupun faktor lingkungan sama kuatnya dengan faktor pribadi. Artinya informan dalam

penelitian ini jika telah mengetahui status kesehatan tekanan darahnya dimungkinkan akan merubah perilakunya atau tetap berperilaku karena adanya faktor lingkungan yaitu teman sebaya yang mengantarkan informan mencapai ketergantungan satu sama lain terkait perilaku “ngopi” itu sendiri. Sesuai dengan apa yang disampaikan Bandura bahwa Orang menentukan/mempengaruhi tingkahlakunya dengan mengontrol lingkungan, tetapi orang itu juga dikontrol oleh kekuatan lingkungan itu.

SIMPULAN DAN SARAN

Banyak terdapat warung kopi di seputaran kampus Universitas Jember yang digemari oleh mahasiswa. Warung kopi ini dianggap nyaman selain karena tempatnya yang bersahabat juga karena racikan kopi hitamnya yang dianggap enak oleh pelanggan. Warung Kopi yang berada di pingir jalan dan bukan kafe (tertutup dengan interior mewah) adalah tempat yang menjadi kegemaran mahasiswa. Rata-rata pengetahuan mahasiswa terkait “Ngopi” dan Kopi masih sangat minim, mereka hanya mengetahui terkait komposisi kafein saja sedangkan cara manfaat dan bahayanya tidak tahu. Sikap mahasiswa permisif terhadap perilaku “Ngopi” selama aktivitas tersebut mereka anggap positif karena dengan “Ngopi” mereka banyak mendapatkan informasi seputaran kampus dan banyak menambah teman baru. Tekanan darah Mahasiswa belum mengindikasikan adanya gangguan tekanan darah, ada satu informan yang mengindikasikan ke arah Hipertensi stadium karena diastoliknyanya mencapai >90 mmHg.

Temuan penelitian yang ada memberikan saran agar pihak-pihak yang berkaitan dengan lingkup kesehatan misal Dinas Kesehatan, LSM Kesehatan, Akademika di rumpun kesehatan bisa memberikan upaya promosi kesehatan tentang perilaku minum kopi yang baik bagi kesehatan dan memberikan media tempel untuk dapat dibaca di warung-warung kopi yang menjadi kegemaran masyarakat khususnya mahasiswa. Bagi para pecinta “ngopi” hendaknya meningkatkan pengetahuannya terkait perilaku “ngopi” baik manfaat, cara dan bahayanya. Saran untuk penelitian selanjutnya perlu diteliti mengenai dampak akumulasi perilaku ngopi dan merokok terhadap kesehatan baik psikologis ataupun fisiologis.

REFERENSI

- Azizah, Fikrotul. 2013. *Skripsi: Perilaku Ngopi di Kalangan Mahasiswa Sebagai Upaya Manajemen Stres Mahasiswa*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember
- Buckman, Robert. 2009. Apa yang seharusnya anda ketahui tentang tekanan darah. London : Marshall Publising Ltd.
- Bungin,B. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Penerbit Kencana
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Kamus besar Bahasa Indonesia*. Edisi 3. Jakarta : Balai Pustaka.
- Khoironi, Fidagta. 2009. Ekspresi Keberagaman Komunitas Warung Kopi (Analisis Profil Komunitas Warung Kopi “Blandongan” di Yogyakarta). *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Lelyana, Rosa. 2008. Pengaruh Kopi Terhadap Asam Urat Darah : Studi Kasus pada Tikus Rattus Norwegicus Galur Wistar. *Skripsi*. Semarang : Universitas Diponegoro
- Redaksi Health Secret. 2012. Khasiat Bombastis Kopi. Jakarta: PT. Elex Media Kompetindo
- Rosul. 2010. Menikmati Kopi Sampai Mati : Studi Sosiologi atas Pola Pergeseran Kopi di Jogjakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Ruswendi, Didi drs. 2011. *Inilah Kenapa Ngopi itu Enak*. [Serial Online]. <http://skp.unair.ac.id/repository/GuruIndonesia/> [12 Februari 2013]
- RS dr. Soebandi Jember. 2013. Laporan 10 Kasus Penyakit Terbesar 2012. Jember
- Santoso, Slamet. 2009. *Dinamika Kelompok Edisi Revisi*. Jakarta : Sinar Grafika Offset
- Santoso, Urip. 2011. *Kopi, Manfaat dan Bahayanya bagi Kesehatan*. [Serial Online]. Jurnal Urip Santoso
- <http://www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=16163> . *Definition of Systolic*. [sitasi 28 September 2013]
- <http://pusatbahasa.kemdiknas.go.id/kbbi> [sitasi 28 September 2013]