

ABSTRAK

Nama : Nurul Ajijah Pradina Ahmad
NPM : 1102018248
Program Studi : Fakultas Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Pengaruh Konsumsi Kopi Atau Teh Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Satpam Universitas YARSI Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Latar Belakang: Kadar kolesterol darah dapat dikontrol melalui pola hidup sehat dan menghindari faktor risiko yang mempengaruhinya. Kopi dan teh merupakan dua minuman yang paling sering dikonsumsi. Kopi mengandung lebih dari 500 senyawa, termasuk kafeol. Asupan kafeol yang berlebihan meningkatkan kadar asam lemak bebas dan kolesterol dalam darah, sehingga dapat menyebabkan timbunan lemak dan penumpukan plak yang dapat menyumbat dinding arteri. Teh hitam mengandung senyawa bioaktif berupa theaflavin, thearubigin, dan katekin yang dapat menurunkan kadar kolesterol darah dengan cara menghambat penyerapan kolesterol di usus. Berdasarkan hal ini, maka dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kopi atau teh terhadap kadar kolesterol darah pada satpam Universitas YARSI.

Metode: Penelitian ini merupakan *quasi experiment* dengan rancangan *Non-equivalent Control Group Design* dengan *random sampling*. Total sampel terdiri dari 24 responden per kelompok, yaitu kelompok kontrol, kelompok yang diberi kopi, dan kelompok yang diberi teh, yang merupakan populasi Satpam di Universitas YARSI. Pada kelompok perlakuan, diberikan kopi sebanyak 30gr atau teh celup setiap pagi dan sore dengan tambahan 2 sendok teh gula yang diseduh dengan 200 ml air hangat pada suhu 54°C sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan apapun selama 21 hari. Pengukuran kadar kolesterol menggunakan alat GCU *Easy Touch*. Normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*. Data dianalisis menggunakan *Paired T-Test*, *One-Way ANOVA* yang dilanjutkan *Tukey test*.

Hasil: Pada kelompok kopi menunjukkan peningkatan kadar kolesterol total *pretest-posttest* dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Adapun kelompok teh hitam menunjukkan penurunan kadar kolesterol total *pretest-posttest* dengan nilai $p=0,000$ ($p<0.05$). Pada uji ANOVA menunjukkan perbedaan antara 3 kelompok perlakuan yang bermakna pada kadar kolesterol total dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). *Tukey test* menunjukkan peningkatan kadar kolesterol total yang bermakna pada kelompok kopi dan penurunan kadar kolesterol total yang bermakna pada kelompok teh dengan $p=0.017$ ($p<0.05$).

Kesimpulan: Konsumsi kopi dapat meningkatkan kadar kolesterol total secara bermakna, sedangkan pada konsumsi teh terjadi penurunan kadar kolesterol secara bermakna.

Kata Kunci: Kopi, teh hitam, kolesterol

ABSTRACT

Name : Nurul Ajijah Pradina Ahmad
NPM : 1102018248
Study Program : Medicine
Title : The Effect Of Coffee or Tea Consumption To Total Cholesterol Levels At YARSI University Security And The Review According Of Islamic Perspective.

Background: Blood cholesterol levels can be controlled through a healthy lifestyle and avoiding risk factors that influence it. Coffee and tea are the two most frequently consumed drinks. Coffee contains more than 500 compounds, including cafestol. Excessive intake of cafestol increases the levels of free fatty acids and cholesterol in the blood, which can cause fat deposits and plaque buildup which can clog artery walls. Black tea contains bioactive compounds in the form of theaflavins, thearubigins, and catechins which can reduce blood cholesterol levels by inhibiting cholesterol absorption in the intestine. Based on this, research was conducted which aimed to determine the effect of coffee or tea consumption on blood cholesterol levels in YARSI University security guards.

Methods: This research is a quasi experiment with a Non-equivalent Control Group Design with random sampling. The total sample consisted of 24 respondents per group, namely the control group, the group given coffee, and the group given tea, which is the population of security guards at YARSI University. The treatment group was given 30 grams of coffee or tea bags every morning and evening with the addition of 2 teaspoons of sugar brewed with 200 ml of warm water at a temperature of 54°C, while the control group was given nothing for 21 days. Measurement of cholesterol levels using the GCU Easy Touch device. Data normality using Shapiro-Wilk. Data were analyzed using Paired T-Test, One-Way ANOVA followed by Tukey test.

Results: The coffee group showed an increase in pretest-posttest total cholesterol levels with a value of $p=0.000$ ($p<0.05$). The black tea group showed a decrease in pretest-posttest total cholesterol levels with a value of $p=0.000$ ($p<0.05$). The ANOVA test showed significant differences between the 3 treatment groups in total cholesterol levels with a value of $p=0.000$ ($p<0.05$). Tukey test showed a significant increase in total cholesterol levels in the coffee group and a significant decrease in total cholesterol levels in the tea group with $p=0.017$ ($p<0.05$).

Conclusion: Coffee consumption can increase total cholesterol levels significantly, while tea consumption can significantly reduce cholesterol levels.

Keywords: Coffee, black tea, cholesterol