



## **Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia**

### *The Effect Of Coffee Consumption On Increased Blood Pressure In The Elderly*

Hadi Nur Efendi, Ayik Nikmatul Laili, Mohammat Fairosi  
Universitas Bakti Indonesia  
\*Corresponding Author: [efendinurhadi2710@gmail.com](mailto:efendinurhadi2710@gmail.com)

---

#### **ABSTRAK**

**Sejarah artikel:**  
Diterima 29 Mei 2025  
Revisi 09 Juni 2025  
Diterima 20 Juni 2025

**Kata kunci:**  
Kopi, tekanan darah, lansia, kafein, hipertensi

Konsumsi kopi merupakan kebiasaan umum, termasuk pada kelompok lanjut usia. Kandungan kafein dalam kopi diketahui memiliki efek stimulan yang dapat memengaruhi sistem kardiovaskular, salah satunya peningkatan tekanan darah. Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan tekanan darah, sehingga penting untuk meneliti pengaruh konsumsi kopi terhadap tekanan darah pada kelompok ini. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui pengaruh konsumsi kopi terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia dengan menggunakan metode Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 30 lansia dipilih secara purposive sampling. Responden mengonsumsi kopi hitam tanpa gula sebanyak 200 ml per hari selama 7 hari berturut-turut. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Dengan hasil Rata-rata tekanan darah sebelum konsumsi kopi adalah 132/83 mmHg dan setelah konsumsi meningkat menjadi 138/87 mmHg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah konsumsi kopi. Kesimpulan Konsumsi kopi secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu, konsumsi kopi pada lansia perlu dikendalikan, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat hipertensi

---

#### **ABSTRACT**

**Keywords:**  
Coffee, blood pressure, elderly, caffeine, hypertension

*Coffee consumption is a common habit, including among the elderly. The caffeine content in coffee is known to have a stimulant effect that can affect the cardiovascular system, including increased blood pressure. The elderly are particularly susceptible to changes in blood pressure, so it is important to examine the effect of coffee consumption on blood pressure in this group. The purpose of this*

*study was to determine the effect of coffee consumption on increasing blood pressure in the elderly using the method. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A sample of 30 elderly people was selected by purposive sampling. Respondents consumed 200 ml of black coffee without sugar per day for 7 consecutive days. Blood pressure was measured before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. With the results The average blood pressure before coffee consumption was 132/83 mmHg and after consumption increased to 138/87 mmHg. The results of the Wilcoxon test showed a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means there was a significant difference between blood pressure before and after coffee consumption. Conclusion Coffee consumption significantly affects increasing blood pressure in the elderly. Therefore, coffee consumption in the elderly needs to be controlled, especially for those with a history of hypertension.*

---

## PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, Tahap lansia merupakan tahap lanjutan dari proses kehidupan yang di tandai dengan penurunan kemampuan jaringan untuk mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak bisa di pungkiri ketahanan tubuh terhadap suatu penyakit menjadi menurun (Royani & Siska, 2023). Salah satu gangguan kesehatan yang paling sering di alami oleh lansia iyalah masalah pada sistem Kardiovaskuler yang mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga banyak penyakit yang bisa muncul pada lansia salah satunya adalah penyakit Hipertensi (Astutik & Mariyam, 2021). Hipertensi merupakan di mana suatu kondisi saat nilai tekanan darah sistolik lebih dari 139 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 89 mmHg, hipertensi juga terbagi menjadi 2 tipe yaitu. Hipertensi tahap pertama di mana sistolik 140-159 mmHg dan diastolic 90-99 mmHg sedangkan Hipertensi tahap ke 2 sistolik  $\geq 160$  mmHg dan diastolic  $\geq 100$  mmHg. Menurut (Dai Senior et al., 2021)

Berdasarkan penelitian World Health Organisation (WHO) menyatakan bahwa Hipertensi adalah salah satu penyebab terjadinya kematian dan kecacatan menurut (Astutik & Mariyam, 2021) Secara global, prevelensi Hipertensi di dunia 26.4% atau sekitar 972 juta orang dan akan terus meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Di tahun 2011 dari jumlah 972 juta jiwa, dan tersebar di 333 juta di negara maju dan 639 di negara berkembang yang tidak lain termasuk di Indonesia (Puspita & Fitriani, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevelensi Hipertensi mencapai (55,2%) di Indonesia berdasarkan tingkatan usia 55-64 tahun, sebanyak (63,2%) pada kelompok usia 65-74 tahun mencapai (69,5%) sedangkan pada usia  $>75$  tahun mencapai ( $>50\%$ ) (Ketut et al., 2023). Berdasarkan hasil data pada tahun 2018, prevelensi hipertensi penduduk umur  $>18$  tahun menurut (Riskesda) mengalami kenaikan. Di mana prevelensi hipertensi naik menjadi (18,3%). Dari angka (25,8%) pada tahun 2013 menjadi (44,1%) di tahun 2018. Berdasarkan data dari profil kesehatan profinsi Jawa Timur 2018 prevelensi hipertensi sebesar (13,47%) atau sekitar (935,736) jiwa dengan jumlah proporsi laki-laki sebesar 13,7% atau sekitar (387.913) jiwa dan proporsi Perempuan sebanyak 13,25% atau sekitar (547.823) jiwa. Sedangkan di banyuwangi sendiri berdasarkan data yang di sampaikan oleh (Nabila Nafkha Nisa, 2024) menyatakan bahwa jumlah penderita hipertensi di kabupaten Banyuwangi meningkat drastis menjadi 457.059, dengan rincian 212.532 orang laki laki dan 244.536 perempuan yang terkena dampak hipertensi.



Faktor pemicu terjadinya hipertensi dan angka prevalensi hipertensi pada lansia dan faktor resiko terjadinya hipertensi timbul di picu oleh konsumsi garam berlebih, merokok, minum-minuman yang mengandung kadar alkohol, stres, mengkonsumsi kopi, dan faktor gaya hidup yang kurang sehat (Puspita & Fitriani, 2021). Menurut (Budi Kristanto, 2021) menjelaskan bahwa kopi tidak Cuma mengandung kafein tapi mengandung lebih dari satu kandungan kimia dalam biji arabika terdapat kandungan karbohidrat, polikasarida, asam klorengat, lipid, protein, trigonelin, asam amino, dan kafein kopi dan kandungan dalam satu cangkir kopi mengandung 80-100 mg kafein jenis kopi instan biasanya mengandung 27-173 mg kafein, dengan demikian mengkonsumsi kopi 1-3 cangkir perhari merupakan kadar harian kafein yang aman untuk di konsumsi karena menurut (Budi Kristanto, 2021) menjelaskan bahawa batas kadar normal konsumsi kafein iyalah sebanyak 200-300 mg/hari.

Lansia sering kali tidak menyadari bahwasanya kafein dapat mempengaruhi tekanan darah menurut (Puspita & Fitriani, 2021) menjelaskan bahwa kafein di dalam kopi dapat merangsang jantung untuk memompa darah, sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dari jantung ke arteri sehingga berakhir menjadi peningkatan darah yang bisa menyebabkan hipertensi. Kebiasaan mengkonsumsi kopi dapat menyebabkan curah jantung jadi meningkat dan bisa terjadi peningkatan systole yang lebih besar dari pada tekanan diastole yang menyebabkan peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi maka sebaiknya pada lansia untuk mengurangi konsumsi kopi agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah sehingga secara bertahap pola kebiasaan dapat berubah menjadi lebih sehat dan bebas dari peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi (Sari et al., 2022)

## **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental, dengan desain one grup pretest-posttest desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi berupa konsumsi kopi. Penelitian ini di laksanakan di desa kedung ringin pada bulan mei tahun 2025, populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi yang berada di desa kedung ringin, muncar, sampel di ambil menggunakan tehnik accidental sampling (sampel yang tersedia dan memenuhi kriteria), dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang lansia (Widodo et al., 2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisioner dan wawancara hari 1 (pretest): untuk mengukur tekanan darah sebelum mengkonsumsi kopi dan menjelaskan tata cara konsumsi kopi kepada responden, hari ke 1-7 (intervensi): petugas melakukan monitoring kepatuhan konsumsi kopi 200 ml setiap hari, hari ke 8 (posttest): untuk mengukur tekanan darah setelah 7 hari mengkonsumsi kopi analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Test, dan uji Hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test jika data tidak berdistribusi normal, dan menggunakan Uji Paired t-test jika data berdistribusi normal (Aditya Pradana et al., 2021)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melibatkan 30 lansia yang terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia  $\geq 60$  tahun. Data diperoleh melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah konsumsi kopi selama 7 hari berturut-turut. Jenis kopi yang dikonsumsi adalah kopi hitam tanpa gula sebanyak 200 ml per hari.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
<b>Usia</b>		
60–65 tahun	10	33,3
66–70 tahun	12	40,0
>70 tahun	8	26,7

Dalam tabel di atas karakteristik responden terbagi menjadi 2 yaitu jenis kelamin dan usia jenis kelamin terbagi menjadi 2 yaitu laki laki dan perempuan dalam penelitian ini jumlah responden laki laki sebanyak 13 orang dan Perempuan sebanyak 17 orang dengan usia rata rata 60 sampai > 70 tahun.

Tabel 2. Deskripsi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Konsumsi Kopi

No	Tekanan Darah Sebelum (mmHg)	Tekanan Darah Sesudah (mmHg)	Keterangan
1	130/80	135/85	Naik
2	125/75	130/80	Naik
3	140/90	145/95	Naik
4	135/85	140/90	Naik

Terdapat peningkatan tekanan darah di buktikan dengan tabel di atas Rata-rata tekanan darah:

- Sebelum konsumsi kopi: 132/83 mmHg
- Sesudah konsumsi kopi: 138/87 mmHg

Peningkatan rata-rata tekanan darah:

- Sistolik: +6 mmHg
- Diastolik: +4 mmHg
- Diastolik: +4 mmHg

Uji Statistik (Uji Wilcoxon)

Uji Wilcoxon digunakan karena data berdistribusi tidak normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk.

Tabel 3. Nilai Z hitung

Parameter	Nilai
Z hitung	-4,120
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Karena nilai signifikansi (p-value) < 0,05, maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah konsumsi kopi. Ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengkonsumsi kopi berlebihan setiap hari selama 7 hari dapat meningkatkan tekanan darah, terutama tekanan sistolik. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kafein dalam kopi bersifat stimulan dan dapat memicu vasokonstriksi serta meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya dari studi oleh

184 Efendi H.N., et al: Pengaruh Konsumsi Kopi.....



Pentinga mengedukasi pada masyarakat tentang manfaat dan efek samping yang di timbulkan oleh kopi supaya terhindar dari penyakit. Hal ini sudah di sampaikan oleh (Maskar & Faisal, 2022) menyatakan bahwa 1. Persentasi kadar kafein yang terkandung dalam kopi bubuk lokal yaitu Arabika Latimojong sebesar 2,98 %, Arabika Kalosi sebesar 2,85%, Arabika Malakaji sebesar 2,69% dan Arabika Bantaeng sebesar 2,95%. 2. Kadar kafein kopi bubuk dari semua sampel lebih dari 2% b/b berdasarkan standar SNI 01-3542-2004, namun masih layak untuk dikonsumsi.

Penting nya edukasi penyakit hipertensi dan faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi iyalah supaya masyarakat terhindari dari penyait hipertinsi dan menghindari mengkonsumsi makanan dan minuman yang menyebabkan peningkatan tekanan darah yang bisa menyebabkan hipertensi. Hal ini sudah di jelaskan oleh (Melizza et al., 2021) menyatakan bahwa Terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Semakin bertambah frekuensi kopi akan semakin menambah peningkatan tekanan darah oleh pasien hipertensi.

Penting nya mengkonsumsi kopi dengan kadar yang sudah di tentukan iyalah untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi. Hal ini sudah di jelaskan dalam (Dai Senior et al., 2021) Berdasarkan hasil penelitian literatur dengan menggunakan delapan jurnal, terdapat lima jurnal diantaranya menyatakan ada hubungan antara mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi dan tiga jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara mengkonsumsi kopi dengan penyakit hipertensi. Responden yang lebih banyak mengkonsumsi kopi adalah responden yang berjenis kelamin laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Rata-rata responden yang mengkonsumsi. Kopi berada pada tahap jarang dan sering, sangat sering. Dimana tahap jarang responden mengkonsumsi kopi 1-2 kali/hari, sering 3-4 kali/hari dan sangat sering yaitu  $\geq 5$  kali/hari. Dikatakan hipertensi berat yaitu berkisar antara  $\geq 180/\geq 110$  mmHg dan sedang yaitu berkisar antara 160-179/100-109 mmHg

Pentingya edukasi mengkonsumsi kopi iyalah untuk terhindar dari peningjatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi. Hal ini sudah di jelaskan oleh (Budi Kristanto, 2021) menyatakan bahwa 1. Mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi dalam kategori ringan (1-3 cangkir perhari) sebesar 97,8%, sedangkan yang kategori sedang (4-6 cangkir perhari) sebesar 2,2% 2. Mayoritas responden dengan tekanan darah yang normal yaitu 82,2%, dan hipertensi 17,8%. 3. Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian.

Perlunya untuk menambah wawasan tentang pentingnya kesehatan untuk terhindar dari peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi. Seperti yang di sampaikan oleh (Sari et al., 2022) menyatakan penelitian yang sudah dilakukan tentang hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi, diketahui bahwa responden mayoritas berusia 60-69 tahun sebanyak 82 orang (85,4%) yang masuk kategori lanjut usia. Jenis kelamin lebih banyak responden laki-laki yaitu 61 responden (63,5%). Konsumsi kopi terbanyak dengan kategori buruk  $\geq 250$  ml dengan jumlah responden yaitu 49 responden (51,4). Tekanan darah rata-rata  $\geq 140/90$  mmHg yaitu 74 responden (77,1). Uji statistik menggunakan uji Chi-Square setelah dilakukan analisis dengan SPSS didapatkan P-value 0,000 ( $<0,05$ ) Ho ditolak, artinya ada hubungan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi

Korelasi koefisien (r) penelitian ini menunjukkan hasil yang positif yaitu 0,424 yang berarti terdapat hubungan cukup kuat antara konsumsi kopi dan tekanan darah. Semakin bertambah frekuensi kopi akan semakin menambah peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi (Melizza et al., 2021). Tidak ada pengaruh kebiasaan minum kopi terhadap grade hipertensi pada 213 laki-laki penderita hipertensi usia 15-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Larangan kota Cirebon. (Lestari et al., 2020), konsumsi kopi dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah adalah bila mengonsumsi secara berlebihan dalam 1 hari, Kebiasaan minum kopi meningkatkan risiko kejadian hipertensi, namun tergantung dari frekuensi konsumsi harian, (Kurniawaty et al., 2016), kebiasaan mengonsumsi kopi tidak berpengaruh terhadap kejadian hipertensi ( $p = 0,058$ ), (Kristanto Budi, 2021) Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara mengonsumsi kopi dengan tekanan darah, hipertensi. Mayoritas artikel terpilih menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi, beberapa penelitian menyimpulkan ada pengaruh konsumsi kopi terhadap hipertensi dengan karakteristik responden tertentu dan ada beberapa faktor pendukung pengaruh konsumsi kopi dengan keturunan, umur, pola hidup, konsumsi gizi, aktivitas keseharian, dan juga frekuensi konsumsi minum kopi.

Pentinga mengedukasi pada masyarakat tentang manfaat dan efek samping yang di timbulkan oleh kopi supaya terhindar dari penyakit. Hal ini sudah di sampaikan oleh (Maskar & Faisal, 2022) menyatakan bahwa 1. Persentasi kadar kafein yang terkandung dalam kopi bubuk lokal yaitu Arabika Latimojong sebesar 2,98 %, Arabika Kalosi sebesar 2,85%, Arabika Malakaji sebesar 2,69% dan Arabika Bantaeng sebesar 2,95%. 2. Kadar kafein kopi bubuk dari semua sampel lebih dari 2% b/b berdasarkan standar SNI 01-3542-2004, namun masih layak untuk dikonsumsi

Kurangnya pengetahuan tentang kopi dapat menimbulkan penyakit yang bisa mengancam kesehatan. Hal ini sudah di jelaskan oleh (Anastasia Hardyati, 2021) Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada barista Starbucks Coffe Grand Indonesia Jakarta dengan hasil ( $p=0,096$ ,  $p>0,05$ ), dengan demikian  $H_0$  ditolak

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden lansia, dapat disimpulkan bahwa konsumsi kopi selama 7 hari berturut-turut berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia. Rata-rata tekanan darah sistolik meningkat sebesar 6 mmHg dan tekanan diastolik meningkat sebesar 4 mmHg setelah mengonsumsi kopi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ( $p<0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah konsumsi kopi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konsumsi kopi secara signifikan dapat meningkatkan tekanan darah pada lansia.

Bagi lansia dengan riwayat hipertensi, disarankan untuk membatasi konsumsi kopi, terutama yang mengandung kafein, untuk mencegah peningkatan tekanan darah yang dapat memperburuk kondisi kesehatan. Penelitian lanjutan juga perlu dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan untuk populasi lansia yang lebih luas. Jeruk kalamansi adalah buah citrus kecil yang berasal dari Asia Tenggara, dikenal dengan rasa asam segar dan aroma khas. Buah ini kaya akan vitamin C, antioksidan, dan senyawa fitonutrien yang bermanfaat bagi kesehatan. Manfaat utama jeruk kalamansi meliputi meningkatkan daya tahan tubuh, membantu pencernaan, meredakan batuk dan sakit tenggorokan, serta membantu detoksifikasi tubuh. Selain itu, kandungan asamnya juga dapat membantu mengontrol minyak pada kulit dan digunakan sebagai bahan alami perawatan wajah. Dengan berbagai manfaatnya, jeruk kalamansi merupakan buah multifungsi yang baik untuk kesehatan tubuh dan kecantikan alami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Pradana, K., Peristiowati, Y., Dian Ellina, A., Widiyanto, A., & Tri Atmojo, J. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Animasi Lagu Anak-Anak Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Gembol Ngawi. *Avicenna: Journal of Health Research*, 4(1), 24–33. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i1.456>
- Anastasia Hardyati. (2021). Barista Starbucks Coffe Grand Indonesia Jakarta. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 21(9), 55–61.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(2), 77. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i2.10991>
- Budi Kristanto. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 73–84. <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.215>
- Dai Senior, G., Nggarang, B. N., Simon, M. G., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). STUDI LITERATUR: HUBUNGAN MENGGONSUMSI KOPI DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA. In 74 JWK (Vol. 6, Issue 2).
- Ketut, N., Riantini, A., Putu, N., Wulandari, D., Made, N., & Sukmandari, A. (2023). Relationship Between Physical Activity and Blood Pressure in Hypertensive Elderly at UPTD Puskesmas Susut I. 6(2), 223–229.
- Maskar, R., & Faisal, F. (2022). Analisis Kadar Kafein Kopi Bubuk Arabika di Sulawesi Selatan Menggunakan Spektrofotometri UV-VIS. *Gorontalo Agriculture Technology Journal*, 5(1), 19. <https://doi.org/10.32662/gatj.v5i1.2010>
- Melizza, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Becti, Y., Ruhyandudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya dengan Tekanan Darah Prevalence of Coffee Consumption and It ' s Relationship to Blood Pressure. 8(1), 10–15.
- Nabila Nafkha Nisa. (2024). Gerakan Aksi Nyata Program “ Ayo , Tanam Seledri Sebagai Bentuk Pencegahan. 6(1), 167–173.
- Puspita, B., & Fitriani, A. (2021). Peran Konsumsi Kopi terhadap Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia Produktif (18-65 Tahun). *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.13-23>
- Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 42–49. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.251>
- Sari, F., Reni Zulfitri, & Nopriadi. (2022). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 138–147. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24114>

Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In Cv Science Techno Direct.