

**PERBANDINGAN KADAR GLUKOSA
PADA PEMINUM KOPI TANPA GULA DAN KOPI
DENGAN TAMBAHAN GULA**

KARYA TULIS ILMIAH



**Oleh :
Asep Dani
11035122068**

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2025**

**PERBANDINGAN KADAR GLUKOSA
PADA PEMINUM KOPI TANPA GULA DAN KOPI
DENGAN TAMBAHAN GULA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Analis Kesehatan**



**Oleh :
Asep Dani
11035122068**

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2025**

ABSTRAK

PERBANDINGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PEMINUM KOPI TANPA GULA DAN KOPI DENGAN TAMBAHAN GULA

Asep Dani¹, Hendro Kasmanto², Korry Novitriani³

D-III Analis Kesehatan/TLM, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Abstrak

Kopi merupakan minuman yang banyak dikonsumsi masyarakat, termasuk mahasiswa, baik dalam bentuk kopi hitam tanpa gula maupun kopi dengan tambahan gula. Perbedaan kandungan kalori dan komposisi gizi pada kedua jenis kopi tersebut diduga dapat memengaruhi kadar glukosa darah. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kadar glukosa darah pada peminum kopi tanpa gula dengan peminum kopi yang ditambahkan gula. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan potong lintang. Sebanyak 30 responden mahasiswa Program Studi DIII Analis Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada yang rutin mengonsumsi kopi minimal tiga kali per minggu dipilih sebagai sampel. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 orang peminum kopi tanpa gula dan 15 orang peminum kopi dengan tambahan gula. Pemeriksaan kadar glukosa darah dilakukan satu jam setelah konsumsi kopi dengan metode GOD-PAP. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar glukosa darah pada kelompok peminum kopi tanpa gula sebesar 88,2 mg/dL, sedangkan pada kelompok peminum kopi dengan tambahan gula sebesar 97,7 mg/dL. Selisih rata-rata antara kedua kelompok adalah 9,5 mg/dL. Temuan ini mengindikasikan bahwa penambahan gula pada kopi berkontribusi terhadap peningkatan kadar glukosa darah. Penelitian ini merekomendasikan pengurangan konsumsi gula tambahan pada kopi sebagai upaya pencegahan risiko gangguan metabolisme glukosa.

Kata kunci: kopi, gula, glukosa darah, mahasiswa, GOD-PAP

Abstract

Coffee is one of the most widely consumed beverages, including among university students, either as black coffee without sugar or coffee with added sugar. Differences in calorie content and nutritional composition between these two types of coffee are assumed to affect blood glucose levels. This study aimed to compare blood glucose levels between consumers of sugar-free coffee and coffee with added sugar. A quantitative research with a cross-sectional design was conducted involving 30 students of the Diploma III Medical Laboratory Technology Study Program at Bakti Tunas Husada University, who routinely consumed coffee at least three times a week. Respondents were divided into two groups: 15 consumed sugarfree coffee and 15 consumed coffee with added sugar. Blood glucose levels were measured one hour after coffee consumption using the GOD-PAP method. The results showed that the average blood glucose level in the sugar-free coffee group

was 88.2 mg/dL, while in the sugar-added coffee group it was 97.7 mg/dL. The difference between the two groups was 9.5 mg/dL. These findings indicate that the addition of sugar in coffee contributes to higher blood glucose levels. This study recommends reducing added sugar consumption in coffee as a preventive effort against the risk of glucose metabolism disorders.

Keywords: coffee, sugar, blood glucose, students, GOD-PAP