

Dampak Kafein

TERHADAP KESEHATAN TUBUH MANUSIA

Oleh : Nabilla Intan Maulisma

MTsN 1 Jepara

PENDAHULUAN



Kafein adalah bahan makanan alami yang berasal dari daun dan buah beberapa tanaman seperti teh, kopi dan kakao, atau dari minuman bersoda dan beberapa obat-obatan. Kafein adalah senyawa alkaloid metilxantine (basa purin) yang berwujud kristal berwarna putih dan bersifat psikoaktif.

Kopi dan teh merupakan salah satu sumber kafein yang tersebar luas dan dapat diperoleh secara bebas sehingga meningkatkan jumlah konsumen dari produk tersebut

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui dampak kafein jika dikonsumsi secara normal dan berlebihan

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yang menghasilkan hasil penelitian berupa uraian dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan studi pustaka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Minuman berupa kopi dan teh kini sudah menjadi gaya hidup bagi anak-anak generasi millennial dan bukan sekedar minuman penghilang rasa kantuk.

Dampak positif kafein jika dikonsumsi secara normal, yaitu (1) bisa mengatasi kantuk, (2) meningkatkan kecerdasan, (3) meningkatkan mood, (4) bisa digunakan untuk diet, (5) melindungi dari beberapa penyakit, (6) menjauhkan depresi.

Dampak negatif, yaitu (1) menimbulkan kecemasan, (2) insomnia, (3) masalah pencernaan, (4) kecanduan, (5) darah tinggi, (6) sering buang air kecil.

KESIMPULAN

Mengonsumsi kafein dalam jumlah yang wajar tidak akan berdampak buruk. Tetapi, jika kita mengonsumsi dalam jumlah yang banyak, maka akan banyak dampak negatif yang ditimbulkan. Kafein berlebih dapat menyebabkan kecanduan hingga ketergantungan. Mengonsumsi kafein secara berlebih dan terus menerus bisa menyebabkan kerusakan organ tubuh.

REFERENSI

Ennis, D., 2014. The Effect of Caffeine on Health: The Benefits Outweigh the Risk. Academic Journal.

Yonata, A., & Saragih, D. G. P. (2016). Pengaruh Konsumsi Kafein pada Sistem Kardiovaskular. Jurnal Majority, 5(3), 43-49.