

DAMPAK KAFEIN BAGI KESEHATAN TUBUH MANUSIA

Oleh : Nabilla Intan Maulisma

Pembimbing : Desintya Indah Ayu Ainur Syah, M. Pd. I

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

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 yang bersifat psikoaktif dan digunakan sebagai stimulan sistem saraf pusat dan mempercepat metabolisme (diuretik). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kafein dari segi positif dan negatif bagi tubuh. Pengambilan data dilakukan dengan metode studi pustaka. Kafein dapat mengatasi kantuk, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan mood. Jika mengonsumsi berlebihan dapat menimbulkan kecemasan, insomnia, masalah pencernaan, kecanduan, darah tinggi, sering buang air kecil. 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.

Kata kunci : kafein, psikoaktif, teh, kopi

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.

Kafein digunakan sebagai stimulan sistem saraf pusat dan mempercepat metabolisme (diuretik). Konsumsi kafein berguna untuk meningkatkan kewaspadaan, menghilangkan kantuk dan menaikkan mood. Kafein juga membantu kinerja fisik dengan meningkatkan daya

tahan tubuh dan meningkatkan kontraksi otot (Ennis, 2014).

Olahan dari tanaman seperti teh, kopi, dan kakao tersebut menjadi populer sehingga konsumsi kafein setiap harinya mencapai 90% pada orang dewasa. Di Amerika Serikat kafein terdaftar sebagai makanan yang aman dalam GRAS (Generally Recognized as Safe). Hal ini karena asupan kafein yang tidak terlalu tinggi tidak begitu memengaruhi sistem tubuh manusia (Yonata & Saragih, 2016).

Kopi merupakan salah satu sumber kafein yang tersebar luas dan dapat diperoleh secara bebas, disamping produk lain seperti minuman energi, cocoa dan softdrink. Pengaruh gaya hidup dan

semakin maraknya cafe serta kedai kopi memberikan kontribusi dalam peningkatan jumlah konsumen kopi

Teh merupakan minuman yang diperoleh dari pucuk muda daun tanaman teh (*Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze) yang mengalami proses pengolahan. Kandungan kafein dalam teh setengah kali lebih banyak dari kafein yang dikandung kopi. Beberapa tipe teh seperti teh hitam mengandung lebih banyak kafein dibandingkan jenis teh yang lain. Teh mengandung sedikit theobromine dan sedikit lebih tinggi theophylline dari kopi (Yonata & Saragih, 2016).

Kita tidak tahu banyak sedikitnya kandungan kafein dalam minuman yang kita minum. Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat bagaimana efek samping minuman yang mengandung kafein

Pembahasan

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. Studi pustaka dilakukan dengan mencari referensi dari buku, ensiklopedia, artikel penelitian dan situs website yang dapat dipercaya.

Minuman berupa kopi dan teh kini sudah menjadi gaya hidup bagi anak-anak generasi millennial dan bukan sekedar

minuman penghilang rasa kantuk. Ini tercermin dari maraknya kafe atau kedai-kedai penjual minuman. Kini untuk dapat menikmati kopi dan teh yang berkualitas tidak hanya di *Coffee Bean*. Sebab, kafe penjaja minuman seperti teh dan kopi lokal kini telah hadir di mana-mana, dari pinggir-pinggir jalan, hingga mall atau supermarket.

Berdasarkan Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Kementerian Pertanian konsumsi kopi nasional pada 2016 mencapai sekitar 250 ribu ton dan tumbuh 10,54% menjadi 276 ribu ton. Konsumsi kopi Indonesia sepanjang periode 2016-2021 diprediksi tumbuh rata-rata 8,22%/tahun. Pada 2021, pasokan kopi diprediksi mencapai 795 ribu ton dengan konsumsi 370 ribu ton, sehingga terjadi surplus 425 ribu ton.

Kafein yang ada di kopi dan teh Dampak positif kafein, yaitu (1) 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 bung air kecil. Menurut penelitian dalam jurnal PLoS ONE tahun 2015, takaran ideal konsumsi kopi adalah 2-3 gelas per hari.

Dengantakaran ideal, kandungan antioksidan pada kopi dapat bekerja secara optimal untuk menangkal radikal bebas dalam tubuh. Tubuh akan terhindar dari risiko penyakit kardiovaskular, gangguan pencernaan, serta kematian dini. Bahkan, menurut penelitian tersebut, takaran 2-3 gelas atau setara dengan 170-375 mg kafein per hari bisa menurunkan risiko disfungsi erektil.



Jika mengonsumsi teh sebaiknya dikonsumsi sebanyak 3-4 kali sehari. Waktu terbaik untuk meminumnya adalah setelah sarapan, karena minum teh dalam kondisi perut yang kosong dapat merangsang produksi asam lambung.

Manfaat teh sangat banyak seperti Mengontrol berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengurangi stres, dan mengurangi risiko diabetes.

Jika mengonsumsi teh melebihi batas bisa memicu gugup, gelisah, dan mengganggu kualitas tidur. Selain itu, konsumsi teh berlebihan juga bisa memicu gangguan pencernaan.

Simpulan

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.

Daftar Pustaka

- 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.