



**S**etahun belakangan, peredaran kopi menjamur, tak lagi minuman buat para pecinta fanatiknya saja melainkan juga kawan ngobrol bagi siapa pun mengingat warung dan variasi kopi kini nyaris ada di tiap tikungan. Kian dekatnya kopi dengan keseharian membuat orang berpikir tentang dampaknya bagi tubuh. Di satu sisi, beberapa riset menyebut kafein pada kopi memberikan aneka manfaat kesehatan. Namun di sisi lain, orang menganggap kafein tidak baik buat kesehatan terutama buat jantung.

"Sementara kafein bisa memberikan dorongan secara mental maupun fisik temporer, efeknya tergantung dari seberapa banyak Anda mengonsumsi dan sumbernya," kata Stephen Juraschek, spesialis penyakit dalam di Beth Israel Medical Center, dikutip dari Harvard Health Publishing.

Kafein adalah stimulan alami. Efek utamanya pada sistem saraf pusat. Kafein bisa meningkatkan kewaspadaan dan memberikan dorongan energi saat merasa lelah. Terdengar positif, tetapi kafein dalam dosis tinggi bisa meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah untuk sementara.

Hal inilah yang membuat kafein berbahaya buat sebagian orang terutama yang memiliki riwayat penyakit jantung.

**Akan tetapi apakah kopi jadi penyebab penyakit jantung? Jawabannya, tidak.**

Beberapa studi menyangkal pertanyaan ini. Melansir dari Medical News Today, peneliti dari Queen Mary University, London menemukan orang yang minum kopi tiap hari tidak mengalami kekakuan arteri. Artinya, kopi tidak meningkatkan risiko masalah kardiovaskular.

Studi lain menganalisis lebih dari 8 ribu data partisipan melalui U.K. Biobank Imaging Study. Peneliti mengelompokkan partisipan menjadi tiga, yakni kelompok konsumen secangkir kopi per hari atau kurang, kelompok konsumen antara satu hingga 3 cangkir kopi per hari dan kelompok konsumen lebih dari 3 cangkir kopi. Hasilnya, minum kopi dalam jumlah signifikan pun tidak memiliki efek buruk pada kesehatan arteri sehingga tidak mempengaruhi kesehatan jantung.

Sementara itu, Juraschek menyebut konsumsi kopi dan kafein tidak menimbulkan masalah kesehatan serius jika dikonsumsi dalam jumlah aman. Orang yang tidak memiliki riwayat penyakit jantung dan tekanan darah terkontrol bisa mengonsumsi kafein tidak lebih dari 400 miligram per hari. Ini setara dengan 4-10 cangkir kopi hitam per hari. "Jumlah ini dianggap aman dan tidak berhubungan dengan efek jangka panjang pada tekanan darah atau serangan jantung atau risiko stroke," jelas dia.

## BAGAIMANA EFEK KOPI TERHADAP PENYAKIT JANTUNG

Buat Anda yang memiliki riwayat penyakit jantung, maka dosisnya tidak boleh lebih dari setengahnya atau kurang dari 200 miligram per hari. Selain itu, sumber kafein juga penting diperhatikan. Sebaiknya Anda memperoleh kafein dari kopi dan teh, bukan dari soda. Kopi dan teh mengandung zat antioksidan, sedangkan soda mengandung gula dan zat yang adiktif.

Hasil studi terkait manfaat kopi untuk jantung mungkin bisa membuat para penikmat kopi berbangga hati. Kendati demikian, minum kopi tetap tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Karena konsumsi kopi yang berlebihan berkaitan dengan serangkaian keluhan kesehatan.

Beberapa efek samping kopi, yaitu insomnia, jantung berdebar-debar, kecemasan, dan risiko kecanduan. Ketika telah mengalami adiksi kopi, Anda dapat mengalami gejala nyeri kepala hebat saat tidak mengonsumsinya (withdrawal symptom).

Karena itu, penting bagi Anda untuk menjalani aturan minum kopi yang baik. Berikut adalah tips minum kopi yang sehat demi mendapatkan manfaatnya untuk jantung:

- Batasi konsumsi Anda hingga 3-5 cangkir kopi setiap harinya. Satu cangkir kira-kira setara dengan 150 mililiter.
- Maksimal kafein yang dikonsumsi dalam kopi adalah 400 miligram. Kandungan kafein dalam tiap kopi berbeda, maka ini perlu menjadi perhatian. Kopi hitam kira-kira mengandung 40-120 mg kafein dalam 1 cangkirnya.
- Jenis kopi yang sebaiknya dipilih adalah kopi hitam.
- Hindari mengonsumsi kopi dengan campuran krim dan gula yang berlebihan. Tingginya asupan lemak dan gula yang terkandung di dalamnya memiliki efek samping terhadap kesehatan.
- Untuk ibu hamil dan menyusui, asupan kafein perlu dibatasi di bawah 200 miligram per hari.

Sumber:

<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200224110225-255-477445/pendapat-ahli-soal-kopi-penyebab-penyakit-jantung>

<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3570897/porsi-minum-kopi-untuk-jantung-yang-sehat>

<https://health.kompas.com/read/2020/06/25/060000768/memahami-efek-kopi-untuk-kesehatan-jantung?page=all>