

Kafein: Haruskah Anda Mengonsumsi Kafein?

Kafein adalah senyawa kimia yang ditemukan dalam banyak minuman. Substansi ini adalah bahan alami yang ditemukan pada beberapa minuman, seperti kopi dan teh. Selain itu, secara artifisial ditambahkan pada minuman seperti soda dan banyak minuman energi. Kafein juga ditemukan pada makanan tertentu, seperti coklat.

Zat ini paling dikenal sebagai stimulan yang membantu orang merasa lebih terjaga dan lebih berenergi.

Mahasiswa sering minum kopi atau soda untuk membantu mereka tetap terjaga saat belajar. Demikian pula, para pekerja minum minuman berkafein di siang hari untuk tetap waspada dan merasa lebih bertenaga.

Dari minuman berkafein yang umum tersedia, kopi memiliki kafein paling banyak — sekitar 130 miligram dalam cangkir delapan oz atau sekitar 230 mL.

Teh memiliki hampir 50 miligram dalam ukuran porsi yang sama, dengan soda mengandung sekitar 20 miligram. Sebagian besar minuman energi mengandung sekitar 80 miligram.

Para pengamat mencatat bahwa, selama beberapa ratus tahun terakhir, jadwal tidur manusia telah berubah secara signifikan. Terjadi peningkatan waktu yang dihabiskan untuk bekerja. Sedangkan waktu untuk tidur berkurang.

Jurnal T. R. Reid menulis di National Geographic bahwa perubahan jadwal kerja telah meningkatkan konsumsi minuman berkafein. Reid berpendapat,

“Kafein adalah obat yang membuat dunia modern menjadi mungkin. Dan semakin modern dunia kita, semakin kita membutuhkannya. Tanpa kopi yang berguna untuk mengeluarkan kita dari tempat tidur dan kembali bekerja, masyarakat 24 jam pada negara maju tidak dapat terwujud.”

Pro dan Kontra Konsumsi Kafein

Beberapa orang sudah lama takut kafein tidak sehat. Memang, zat itu adiktif dan sering digambarkan sebagai obat. Menghilangkan asupan kafein tiba-tiba setelah periode konsumsi yang lama dapat menjadi kejutan bagi sistem tubuh seseorang dan sering menyebabkan gejala penarikan diri atau putus obat (*withdrawal*), seperti sakit kepala dan iritabilitas.



Banyak ahli mengatakan bahwa kafein, meskipun sifatnya adiktif, relatif tidak berbahaya. Menggambarkan kafein sebagai obat, menurut mereka adalah suatu hal yang menyesatkan, karena kafein jauh lebih aman daripada kebanyakan zat adiktif lainnya, seperti alkohol atau nikotin.

Efek kesehatan langsung dari kafein masih diperdebatkan, dengan beberapa peneliti melaporkan bahwa zat membantu orang-orang tertentu menangkal penyakit tertentu sementara membuat orang lain rentan terhadap kondisi tertentu.

Kepercayaan ilmiah yang paling luas adalah bahwa kafein aman dalam jumlah sedang sekitar 250 miligram per hari, atau setara dengan dua atau tiga cangkir kecil kopi. Tapi dapat berbahaya dalam porsi yang jauh lebih besar.

Apakah kafein sehat atau berbahaya? Haruskah orang bergantung padanya untuk membantu mereka melewati hari-hari mereka?

Orang yang pro berpendapat bahwa kafein tidak memberikan bahaya nyata selain dari sifat adiktifnya, dan mungkin memiliki manfaat kesehatan yang besar.

Zat ini membantu orang-orang lebih fokus dan bekerja lebih baik di tempat kerja, dan dapat mengarah pada masyarakat yang lebih produktif.

Selain itu, pendukung berpendapat, gejala penarikan atau putus obat yang dialami orang ketika mereka berhenti konsumsi kafein tidak terlalu parah dan tidak berlangsung lama, membuat substansi ini relatif tidak berbahaya.

Orang yang kontra berpendapat bahwa kafein adalah obat adiktif dan harus dihindari. Seperti halnya obat, mereka berpendapat, kafein menyebabkan pengguna menjadi ketergantungan, dan bisa ada gejala penarikan yang tidak menyenangkan ketika mereka berhenti mengonsumsinya.

Asupan kafein dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan serangan jantung menurut para kritikus kafein.

Kritikus berpendapat bahwa, meskipun kafein berfungsi sebagai stimulan, tetapi juga dapat menghasilkan efek stres dan kecemasan.

Ada cara yang jauh lebih sehat dan lebih alami untuk mendapatkan dosis energi, kata para kritikus, seperti tidur lebih banyak atau berolahraga.

Sebelum membahas lebih lanjut terkait pro dan kontra kafein ini maka ada baiknya Anda mengetahui sejarah kafein dan apa saja efeknya terhadap tubuh.



Sejarah Kafein

Kopi dan teh telah dikonsumsi oleh manusia selama ribuan tahun. Untuk sebagian besar waktu itu, keduanya adalah sumber utama asupan kafein.

Penggunaan kopi dan teh sebagai stimulan berasal dari sejarah manusia yang tercatat paling awal. Penyair Yunani, Homer, yang hidup pada abad ke-9 dan ke-8 SM. dan menulis karya sastra klasik *The Iliad* dan *The Odyssey*, menyebutkan minuman yang dapat membantu orang tetap terjaga; sejarawan percaya bahwa dia mengacu pada teh.

Pada zaman kuno, kopi paling populer di Timur Tengah dan Afrika Utara, sementara teh umumnya dianggap berasal dari China. Penggunaan kopi sebagai stimulan selama ritual keagamaan yang panjang di Timur Tengah telah didokumentasikan, dengan para peserta minum kopi untuk membantu mereka tetap terjaga.

Kopi dan teh akhirnya dibawa ke bagian lain dunia oleh para penjelajah. Selama bertahun-tahun, kopi dikritik oleh tokoh agama, yang mengklaim bahwa substansi itu adalah instrumen kejahatan.

Pada tahun 1819, ahli kimia Jerman Friedlieb Ferdinand Runge mengidentifikasi kafein sebagai bahan dalam kopi yang bertindak sebagai stimulan.

Pada tahun 1903, pedagang kopi Jerman Ludwig Roselius dan asistennya Karl Wimmer menemukan proses dekafeinasi, yang mengekstraksi kafein dari biji kopi. Selain memungkinkan orang untuk minum kopi tanpa kafein, proses dekafeinasi memungkinkan produsen makanan dan minuman untuk menambahkan kafein ke minuman dan obat-obatan lainnya.

Minuman berkafein menjadi sangat populer di AS dan Inggris selama akhir abad 19 dan awal 20, ketika orang pindah dari daerah pedesaan ke kota-kota besar dan mulai bekerja berjam-jam di pabrik.

Pada 1940, AS adalah konsumen kopi terbesar di dunia. Akhirnya, pabrik pembuat obat sakit kepala mulai memasukkan dosis kecil kafein untuk mengurangi sakit kepala.

Dimasukkannya kafein dalam obat sakit kepala ini yang sering dikaitkan dengan gejala penarikan.

Salah satu obat-obatan itu adalah *Excedrin*, yang mengandung kafein sejak tahun 1960.



Kopi dan teh adalah dua minuman paling populer di seluruh dunia. Meskipun keduanya sering diseduh di rumah, kedai kopi ritel telah menjadi bisnis utama.

Dunkin' Donuts, J-CO, Excelso dan Starbucks menghasilkan miliaran dolar setiap tahun hanya dari penjualan kopi.

Efek Kafein Terhadap Tubuh

Kafein adalah bagian dari kelas bahan kimia yang dikenal sebagai xanthines, yang dapat merangsang sistem saraf.

Zat ini dikenal bertindak cepat, bergerak cepat ke otak dan mempengaruhi pengguna dalam hitungan menit.

Kafein memiliki rasa pahit, yang biasanya dikurangi dalam minuman dengan menambahkan bahan lain, seperti susu, madu atau gula.

Para ahli mengatakan bahwa efek kafein sebagai hasil stimulan dari kemampuannya untuk memblokir zat kimia yang dikenal sebagai adenosin.

Adenosin adalah zat yang dikirim oleh tubuh ke otak untuk mengatakan bahwa tubuh telah lelah dan perlu tidur.

Kafein memotong adenosine, mengubah pesan 'Saya lelah,' menjadi 'Saya sangat terjaga'.

Oleh karena itu disarankan bahwa orang tidak mengonsumsi kafein dalam waktu enam jam sebelum tidur .

Zat ini juga meningkatkan produksi dopamin, zat kimia yang mirip dengan adrenalin yang dapat mempengaruhi emosi seseorang.

Senyawa ini dapat secara signifikan meningkatkan mood seseorang, meskipun para ahli menekankan bahwa terlalu banyak mengonsumsi minuman berkafein dapat membuat seseorang mudah tersinggung.

Zat ini juga bertindak sebagai diuretik, menyebabkan peningkatan buang air kecil. Bahkan, beberapa ahli mengatakan bahwa kafein dapat menyebabkan kekurangan kalsium, karena peningkatan jumlah kalsium dibuang dalam urine o.



Namun, para ahli tersebut mencatat, jumlah kalsium yang hilang saat buang air kecil dapat diimbangi dengan sejumlah kecil susu, kira-kira jumlah susu yang sama yang akan ditambahkan ke secangkir kopi.

Zat ini juga meningkatkan denyut jantung, meskipun tidak sampai batas yang membahayakan ketika dikonsumsi dalam dosis kecil.

Para ahli juga menekankan bahwa asupan minuman berkafein tidak melawan efek alkohol atau mengurangi keracunan.

Penelitian telah menunjukkan hasil yang bertentangan, namun, apakah kafein dapat mengurangi efek *hangover*. (Para peneliti telah lama berpendapat bahwa kafein tidak dapat meringankan gejala-gejala mabuk, meskipun beberapa penelitian terbaru menunjukkan sebaliknya).

Meskipun ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari mengonsumsi kafein, ada banyak manfaat potensial yang masih sedang diuji oleh para peneliti.

Sebagai contoh, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kafein dapat mencegah timbulnya penyakit Alzheimer, serta penyakit Parkinson dan jenis kanker tertentu.

Pendapat Ahli Tentang Efek Buruk Kafein

Sebaliknya, meskipun kafein belum ditentukan secara definitif untuk menyebabkan penyakit, beberapa penelitian telah mengindikasikan bahwa hal itu mungkin terkait dengan penyakit jantung, serta kondisi payudara fibrocystic pada wanita.

Selain itu, beberapa ahli mengingatkan bahwa kafein dapat merusak pertumbuhan anak-anak karena dapat menyebabkan gangguan tidur nyenyak.

Zat ini juga dikatakan dapat meningkatkan tekanan darah seseorang suatu kondisi yang dapat menyebabkan serangan jantung jika tidak diobati dan dipantau meskipun para peneliti mengatakan kafein tidak memiliki efek yang sama pada tekanan darah orang yang berbeda.

Sheldon Sheps, seorang spesialis hipertensi, menulis untuk situs web Mayo Clinic, sebuah organisasi penelitian medis yang berbasis di Rochester, Minnesota.

"Beberapa orang yang secara teratur minum kafein memiliki tekanan darah rata-rata lebih tinggi daripada mereka yang tidak minum alkohol. Orang lain yang secara teratur



minum minuman berkafein mengembangkan toleransi untuk itu. Akibatnya, kafein tidak memiliki efek jangka panjang pada tekanan darah mereka."

Kebanyakan ahli mengatakan bahwa orang dengan tekanan darah tinggi harus membatasi atau menghindari asupan kafein.

Penelitian juga menunjukkan bahwa mengonsumsi kafein saat hamil dapat meningkatkan risiko keguguran.

Beberapa ahli menyarankan bahwa wanita hamil tidak mengonsumsi kafein sama sekali; Namun, yang lain berpendapat bahwa banyak wanita hamil mengonsumsi kopi dalam jumlah banyak tanpa efek samping. Carolyn Westhoff, seorang profesor kebidanan, ginekologi dan epidemiologi di Columbia University Medical Center di New York City, mengatakan kepada New York Times, bahwa kafein pada ibu hamil tidak berbahaya bila dikonsumsi kurang dari 200 mg per hari.

Meskipun kafein bersifat adiktif, dan secara tiba-tiba menghentikan konsumsinya dapat menyebabkan gejala penarikan, banyak ahli ragu untuk menggambarkannya sebagai gejala penarikan obat.

Situs web medis WebMD menjelaskan itu karena:

"kafein tidak menyebabkan keparahan penarikan atau perilaku mencari seperti efek penarikan obat yang berbahaya seperti pada narkoba atau alkohol."

Namun, para ahli menyarankan bahwa jika seseorang berhenti mengonsumsi kafein, orang itu harus secara bertahap mengurangi asupan kafein, mengonsumsi sedikit lebih sedikit setiap hari.

Beberapa pengamat, mencatat bahwa studi kafein mungkin tidak sepenuhnya dapat diandalkan.

Kesimpulan

Para ahli lebih menekankan bahwa konsumsi kafein dalam batas yang wajar adalah aman bagi kesehatan.

Orang-orang yang akan mendapatkan efek negatif dari kafein bila dikonsumsi secara berlebihan.

Disisi lain, toleransi yang berbeda antara orang yang satu dengan yang lain.



Misalnya Anda dapat mengonsumsi dua hingga tiga cangkir kopi tanpa mengalami efek samping yang buruk sedangkan teman Anda mungkin merasakan efek sampingnya hanya dengan meminum satu gelas kopi.

Jadi pada dasarnya kafein tidak berbahaya. Tapi, perlu informasikan bahwa zat ini juga dapat menimbulkan efek adiktif kecil dan tidak sebesar alkohol atau nikotin pada rokok.

Referensi

1. Ashton, Jennifer. "C Is for Caffeine: Americans Are Jacked on It, Here's Why." CBS News, May 7, 2010, www.cbsnews.com.
2. Bakalar, Nicholas. "Childhood: A Caffeine Buzz from Soft Drinks." New York Times, December 16, 2010, www.nytimes.com.
3. Blakeslee, Sandra. "Yes, People Are Right. Caffeine Is Addictive." New York Times, October 5, 1994, www.nytimes.com.
4. "Caffeine Nation: Diet Coke Addiction." ABC News, August 4, 2007, www.abcnews.go.com.
5. Collins, Karen. "A Cup of Confusion: Is Coffee Healthy or Not?" MSNBC, 2010, www.msnbc.com.
6. "Daily Caffeine 'Protects Brain.'" BBC, April 2, 2008, news.bbc.co.uk.
7. Goodnough, Abby. "F.D.A. Issues Warning over Alcoholic Energy Drinks." New York Times, November 17, 2010, www.nytimes.com.
8. Grady, Denise. "Pregnancy Problems Tied to Caffeine." New York Times, January 21, 2008, www.nytimes.com.
9. Hensrud, Donald. "Nutrition and Healthy Eating." Mayo Clinic, accessed January 19, 2011, www.mayoclinic.com.
10. Klein, Sarah. "Coffee: Is It Healthier Than You Think?" CNN Health, April 28, 2010, articles.cnn.com.
11. McCarthy, Michael. "Overuse of Energy Drinks Worries Health Pros." USA Today, July 6, 2009, www.usatoday.com.



12. Neal, Rome. "Caffeine Nation: Is Coffee Beneficial or Bad for Americans?" CBS News, September 7, 2003, www.cbsnews.com.
13. O'Connor, Anahad. "The Claim: Caffeine Helps Prevent Nighttime Accidents on the Job." New York Times, May 17, 2010, www.nytimes.com.
14. Osterweil, Neil. "Coffee and Your Health." WebMD, 2010, www.webmd.com.
15. "The Real Deal On: Caffeine." Duke Health, March 29, 2010, www.dukehealth.org.
16. Reid, T. R. "Caffeine." National Geographic, January 2005, ngm.nationalgeographic.com.
17. Sheps, Sheldon. "High Blood Pressure (Hypertension)." Mayo Clinic, accessed January 19, 2011, www.mayoclinic.com.
18. Stewart, Angela. "Scientists Find Coffee Really Is Addictive." Seattle Times, October 3, 2004, seattletimes.nwsourc.com.

