

Di Balik Nikmatnya KOPI ... !

Oleh Intisari

Kenikmatan minum kopi memang tidak bisa dipungkiri oleh siapa saja. Sayangnya, selain memberi dampak positif, minum kopi ternyata membawa dampak ikutan yang bisa berbahaya.

Jadi bagaimana bisa tetap nyeruput kopi namun tetap aman ?

Selain teh, kopi merupakan minuman paling dikenal umat manusia. Tak seorang pun tak mengenal kopi. Minuman ini sudah dikenal di mana-mana sejak ratusan tahun lalu. Begitu terkenalnya kopi sampai timbul istilah *coffee break* atau "rehat kopi" di setiap acara resmi seperti seminar, lokakarya, rapat, dll. Saat itu para tamu atau peserta beristirahat sebentar untuk menikmati kue-kue sambil minum secangkir kopi atau teh. Sementara dalam kehidupan sehari-hari, kopi seringkali dijadikan pendamping sarapan pagi.

Sekalipun demikian mungkin jarang kita mengamati apa manfaat atau dampak negatif kopi bagi kesehatan. Paling-paling yang kita tahu setelah minum kopi badan terasa segar dan rasa kantuk hilang.

Baik bagi pecandu narkoba

- **Menurut analisis kedokteran, dalam kopi terdapat sejenis senyawa kimia xantin. Derivat senyawa ini meliputi kafein, teofilin, dan teobromin.**

Namun, kopi hanya mengandung kafein. Sedangkan teofilin terdapat dalam teh, sementara teobromin dalam coklat.

Kafein ternyata dapat menimbulkan perangsangan terhadap susunan saraf pusat (otak), sistem pernapasan, serta sistem pembuluh darah dan jantung. Sebab itu tidak heran setiap minum kopi dalam jumlah wajar (1-3 cangkir), tubuh kita terasa segar, bergairah, daya pikir lebih cepat, tidak mudah lelah atau pun mengantuk. Dampak positif ini menyebabkan orang sulit terlepas dari kebiasaan minum kopi.

Namun, sebenarnya manfaat di atas tidak berlaku bagi seseorang yang pekerjaannya memerlukan ketelitian, kerapian, serta ketepatan menghitung, seperti matematika, menggambar atau melukis. Sebaliknya, minum kopi lebih tepat bagi orang yang belajar ilmu-ilmu sosial atau menghafal. Minumlah sekitar setengah sampai satu jam sebelum aktivitas belajar atau menghafal dimulai.

Kafein acap kali juga dijadikan salah satu bahan pelengkap pada obat sakit kepala. Pasalnya, kafein memiliki kemampuan mempersempit pembuluh darah ke otak (*vasokonstriksi*) sehingga pelebaran pembuluh darah di daerah otak yang merupakan penyebab sakit kepala bisa ditanggulangi. Bahkan, senyawa xantin dalam dosis rendah mampu merangsang susunan saraf yang sedang depresi, misalnya akibat penyalahgunaan narkoba atau kecanduan alkohol. Sehingga muncul pendapat bahwa kafein dapat memperbaiki fungsi mental penderita yang keracunan alkohol.

Lebih jauh, kafein ternyata dapat menetralisasi asam lemak dalam darah.

Mengganggu kesuburan

- **Sayangnya, kebiasaan minum kopi acap kali memunculkan efek "kecanduan" baik secara psikologis maupun fisiologis.**

Ciri umum ketergantungan kopi antara lain rasa letih atau lelah, tak bersemangat dan mengantuk kalau sehari saja tidak minum kopi. Yang wajar adalah mengonsumsi kopi sebanyak 85 - 200 mg atau 1 - 3 cangkir kopi. Namun, minum kopi di atas 250 mg sekaligus dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti jantung berdebar, gelisah, insomnia (sulit tidur), gugup, tremor (tangan bergetar), bahkan mual sampai muntah-muntah.

Minum kopi juga berbahaya bagi penderita hipertensi (tekanan darah tinggi) karena senyawa kafein bisa menyebabkan tekanan darah meningkat tajam. Selain itu, kopi juga bisa meningkatkan aliran darah ke ginjal dengan akibat produksi urin bertambah. Jadi, jangan heran kalau tak lama sehabis mengonsumsi kopi kandung kencing cepat penuh.

Minum kopi terlalu banyak bisa pula mengurangi kesuburan wanita, apalagi kalau dikombinasikan dengan alkohol. Bagi wanita usia menopause, minum kopi dalam jumlah banyak bisa menambah risiko kekeroposan tulang (*osteoporosis*).

Pada dosis sedang, kafein menaikkan produksi asam lambung yang berlangsung lama, sehingga dapat memperbesar risiko penyakit lambung, tukak lambung, atau tukak usus halus. Jadi para penderita kelemahan lambung hendaknya menghindari konsumsi kopi.

Cara pengolahan dan penyeduhan kopi pun memberi andil terhadap dampak yang ditimbulkannya. Bentuk pengolahan dan penyeduhan kopi tubruk misalnya. Kopi tubruk pada umumnya lebih keras karena bubuk kopi dalam cangkir atau gelas langsung diseduh air mendidih. Lagipula kopi tubruk pada umumnya menggunakan kopi lebih kasar, dipadu dengan gula batu. Dengan sendirinya akan lebih banyak ampas bubuk kopi yang masuk ke tubuh kita dibandingkan dengan kopi yang diseduh dalam teko. Maka dapat dipahami bila efek sampingan kopi tubruk lebih tinggi dibandingkan dengan secangkir kopi yang sudah "tersaring" ampas kopinya.

Penyakit jantung dan arteriosklerosis

Masalah dampak kopi kasar atau tidak disaring (*unfiltered*) ini dipelajari oleh sejumlah peneliti di Belanda.

Mereka mengamati tingginya kadar homosistein dalam darah pecandu kopi. Homosistein merupakan substansi yang terbentuk dari metionin, yakni suatu asam amino esensial yang terbentuk pada saat tubuh mengeluarkan protein. Padahal peningkatan homosistein berhubungan erat dengan risiko penyakit jantung.

Meski belum jelas bagaimana persisnya asam amino esensial mengganggu jantung, sudah terbukti bahwa zat tersebut acap kali menyebabkan timbulnya luka di berbagai lapisan dalam pembuluh darah arteri dan selanjutnya menjadi tempat menumpuknya asam lemak dan kalsium. Timbunan ini bisa mengakibatkan pengerasan dinding pembuluh darah arteri (*arteriosklerosis*).

Di sisi lain, menurut Dr. Elvina Karyadi, ahli gizi, homosistein dibutuhkan tubuh untuk berbagai reaksi biokimia, terutama dalam proses perubahan metionin menjadi sistationin dan berperan dalam membentuk propionil-koA (substansi yang berperan dalam metabolisme lemak dan karbohidrat), asalkan kadarnya tidak tinggi. Kadar normalnya, 7 - 22 ug mol/L.

Seorang peneliti Belanda menambahkan, dua minggu setelah setiap hari minum enam cangkir kopi, konsentrasi homosistein seseorang naik 10% dari angka normal. Begitu juga kadar kolesterol dan trigliserida. Namun, kenaikan ini tidak permanen. Bila kopi dihentikan dan keadaan tubuh sehat, kelebihan *homosistein* dapat secara alami normal kembali. Selain dengan mengurangi kafein, kenaikan kadar *homosistein* dapat pula dicegah dengan mengurangi konsumsi protein hewani yang banyak mengandung *metionin*.

Bila dalam sehari minum 1,360 g kopi kasar (sekitar 6-7 cangkir), diperkirakan risiko untuk terkena serangan jantung atau stroke naik 10%. Selain itu kadar vitamin B6 bisa berkurang sampai 21%.

Atas dasar itu alangkah baiknya tidak minum kopi, khususnya bagi mereka yang berisiko tinggi penyakit jantung. Kalau pun harus minum kopi, untuk kita sebaiknya hanya 1-3 cangkir sehari (standar untuk orang Eropa 3-5 cangkir). Itu pun tidak pada saat menjelang tidur.

Kopi bisa digantikan segelas air jeruk, sayuran hijau, disertai konsumsi vitamin B6 dan B12. Jenis-jenis makanan dan minuman ini tidak mengandung seng dan kafein tapi tinggi mineral, vitamin serta asam folat. Padahal vitamin B6, B12, dan asam folat sangat berperan dalam menurunkan kadar homosistein dalam tubuh, sehingga penyakit jantung koroner pun bisa dihindari (**Intisari**).

<http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=viewarticle&artid=47&Itemid=3>