

Berdebar saat Minum Kopi, Benarkah dapat Mengganggu Kesehatan Jantung?

Bagi sebagian orang, kopi merupakan salah satu minuman yang wajib dikonsumsi setiap hari bagi sebagian orang. Namun, tahukah kamu, bahwa minum kopi berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan?

Apakah kamu salah satu pecinta kopi? Di era sekarang ini, kopi sudah menjadi bagian dari gaya hidup. Minum kopi sebenarnya memiliki banyak manfaat. Dikutip dari Halodoc, minum kopi dapat meningkatkan *mood* dan metabolisme tubuh. Lebih dari itu, minum kopi dikatakan dapat menurunkan risiko berbagai penyakit, seperti diabetes, asam urat, beberapa jenis kanker, dan lainnya. Manfaat-manfaat tersebut pastinya dapat dirasakan jika kopi diminum dalam takaran yang tepat dan sesuai dengan anjuran dokter jika digunakan untuk pengobatan.

Walaupun membawa banyak manfaat, kopi juga dapat mendatangkan bahaya bagi kesehatan tubuh. Hal tersebut tentunya akan terjadi jika kita mengonsumsi kopi secara berlebihan. Minum satu sampai dua gelas kopi dalam satu hari mungkin tidak masalah bagi kesehatan tubuh. Namun, jika diminum secara berlebih akan mengganggu kesehatan, salah satunya adalah dapat mengganggu kesehatan jantung.

Pernah merasa jantung berdebar saat minum kopi? Ya, minum kopi berlebihan dapat membuat jantung berdebar. Kopi mengandung kafein yang dapat membuat jantung berdebar kencang dan menimbulkan perasaan gelisah ketika sudah dikonsumsi berlebih. Dikutip dari Mayo Clinic, kandungan kafein yang aman untuk dikonsumsi dalam satu hari adalah sebanyak 400 mg untuk orang dewasa. Kandungan tersebut setara dengan empat gelas kopi. Lalu, apa yang akan terjadi jika kita mengonsumsi kafein lebih dari besaran kadar yang dianjurkan?

Kafein dapat memicu senyawa adrenalin yang dapat meningkatkan detak jantung. Hal ini tidak baik bagi kesehatan jantung. Senyawa tersebut juga dapat memicu kenaikan pembuluh darah. Bagi orang dengan tekanan darah normal mungkin akan biasa saja. Namun, bagi yang memiliki

tekanan darah tinggi atau hipertensi, hal tersebut sangat berbahaya, karena dapat memicu serangan jantung.

Jika jantung berdebar saat minum kopi, hal yang harus dilakukan adalah hentikan terlebih dahulu mengonsumsi kopi. Sebagai gantinya, minum banyak air putih. Mengonsumsi banyak air putih dapat membantu mengeluarkan kandungan kafein yang berlebihan. Selanjutnya, mulai kurangi konsumsi kopi dan ketahui berapa banyak kafein yang dapat kamu konsumsi setiap harinya. Toleransi kafein pada tiap orang berbeda. Walaupun sudah terdapat penelitian yang memberikan takaran kafein yang aman dikonsumsi per hari, kamu tetap bisa konsultasikan hal tersebut ke dokter, ya!

Referensi

Handayani, V. V. (2021). Dampak Kebanyakan Minum Kopi pada Kesehatan Jantung. Diakses 28 Desember 2022, dari <https://www.halodoc.com/artikel/dampak-kebanyakan-minum-kopi-pada-kesehatan-jantung>

Wulandari, L. R. (2022). 10 Risiko dari Kebiasaan Minum Kopi Setiap Hari . Diakses 28 Desember 2022, dari <https://helo sehat.com/nutrisi/fakta-gizi/bahaya-minum-kopi-setiap-hari/>

Mayo Clinic. (2022).Caffeine: How much is too much?. Diakses 28 Desember 2022, dari <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20045678#:~:text=Up%20to%20400%20milligrams%20>