

Kopi dan Begadang, Mana yang Lebih Buruk untuk Jantung?

Category: Sehat

written by Maulya | 21/07/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Banda Aceh – Minum kopi memang biasa dilakukan sebagai mood booster, karena kandungan kafein yang dimiliki akan bekerja di dalam sistem saraf dan memberikan efek meningkatkan energi, serta membakar lemak lebih banyak. Kopi pun sering dikonsumsi kala bersantai bersama teman-teman.

Kopi pun sering menjadi teman ketika seseorang begadang, baik untuk nonton maupun bekerja, bahkan ketika berpatroli menjaga keamanan. Tapi, kopi dan begadang pun disebut sebagai salah satu kombinasi yang bisa mempercepat penyakit jantung.

Anggapan tersebut tentunya cukup bikin waswas. Karena, kebiasaan tersebut biasanya kerap dilakukan banyak orang, apalagi kalau banyak deadline menumpuk. Bila dibandingkan, sebenarnya mana yang lebih buruk bagi jantung, minum kopi setiap hari atau begadang? Simak penjelasan dokter di bawah ini, yuk.

Sebagian penelitian memperingatkan, minum kopi dapat berisiko meningkatkan penyakit kardiovaskular, misalnya penyakit jantung. Namun, sebagian lainnya berpendapat bahwa minum kopi membantu menjaga kesehatan jantung dan fungsi pembuluh darah.

Riset dalam *The American Journal of Clinical Nutrition* mengatakan, minum banyak kopi secara teratur diduga menyebabkan kekakuan aorta, yaitu pembuluh darah terbesar di tubuh. Ketika aorta kaku atau tidak fleksibel, hal ini bisa berujung pada risiko penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung.

Di sisi lain, studi oleh Queen Mary University of London

mengatakan, partisipan yang minum kopi setiap hari melaporkan tidak terkena kekakuan arteri. Kopi dinilai tidak menyebabkan peningkatan risiko gangguan kardiovaskular.

Meluruskan pro-kontra tersebut, dr. Theresia Rina Yunita menjelaskan konsumsi kafein (dari teh ataupun kopi) dalam jumlah sedang yaitu 4 atau 5 cangkir setiap hari tidak berdampak buruk bagi kesehatan jantung.

“Meskipun beberapa penelitian menunjukkan minum kopi terbukti meningkatkan tekanan darah, efek ini biasanya bersifat sementara dan berkurang seiring waktu, jika Anda terbiasa meminum minuman berkafein secara teratur,” paparnya.

Meski begitu, dr. Theresia mengungkapkan, memang ada beberapa orang yang lebih sensitif terhadap kafein dan dapat mengalami palpitasi (jantung berdebar). Jadi, mereka disarankan membatasi konsumsi kafein hariannya.

Benarkah Begadang Menyebabkan Penyakit Kardiovaskular?

Menurut dr. Theresia, sering begadang atau tidur larut malam membuat Anda kekurangan jumlah jam tidur yang berkualitas. Masalah tidur ini dapat berdampak pada tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

Tidur adalah waktu yang penting bagi tubuh untuk memulihkan diri. Dalam fase tidur non-rapid eye movement (NREM), detak jantung melambat, tekanan darah turun, dan pernapasan stabil. Kondisi-kondisi tersebut bermanfaat mengurangi stres pada jantung. Hal ini memungkinkan jantung untuk pulih dari tekanan yang muncul ketika Anda tidak tertidur.

Sebaliknya, bahaya sering begadang atau kurang tidur telah dikaitkan dengan berbagai masalah jantung, termasuk tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, serangan jantung, obesitas, diabetes, dan stroke.

Menurut dr. Theresia, kebiasaan minum kopi dan kurang tidur

dapat saling berkaitan. Minum kopi memiliki efek stimulan yang dapat mengganggu tidur Anda. Efek yang paling jelas dari stimulan adalah membuat sulit tertidur.

Dilansir dari laman American Academy of Sleep Medicine, studi menemukan bahwa kafein dapat menunda waktu jam tubuh Anda untuk beristirahat. Efek tersebut akan mengurangi total waktu tidur di malam hari. Bahkan, efek kafein bisa terjadi meski Anda mengonsumsinya lebih awal di siang ataupun sore hari.

Menurut studi dalam Journal of Clinical Sleep Medicine, mengonsumsi kafein 6 jam sebelum tidur mengurangi total waktu tidur sebanyak 1 jam. Efek tersebut juga bisa lebih kuat pada orang dewasa ataupun lansia. Pasalnya, tubuh mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk memproses kafein.

Pada dosis tinggi, kafein juga dapat menghasilkan efek samping umum seperti diare, berkeringat, mual, peningkatan detak jantung, peningkatan laju pernapasan dan tremor otot.

Kesimpulannya, kopi dan begadang memiliki efek domino pada kesehatan jantung. Hal ini berasal dari efek stimulan kopi dan kurang tidur akibat begadang. Efek-efek tersebut dapat berisiko menyebabkan penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung.

Bila berlebihan, minum kopi dan begadang dipercaya bisa meningkatkan risiko masalah pada jantung. Meski begitu, hal ini bergantung pada kondisi tiap orang. Kalau Anda tidak bisa lepas dari kebiasaan ngopi, pastikan hanya mengonsumsinya dalam jumlah yang cukup.

Bila kopi berdampak pada pola tidur, coba sesuaikan lagi waktu meminumnya. Sebisa mungkin jangan membiasakan diri sering begadang, ya. Efek buruknya dapat mengarah pada gangguan jantung.

| **Sumber:** Okezone