



Rabobank

Rabobank Indonesia
Sector Management

Penulis Artikel

Leo Mualim

Leo.Mualim@rabobank.com
+62 812 710 364 7

Sarah Tatuhey

Sarah.Tatuhey@rabobank.com

Sekilas Mengenai Penulis

Leo Mualim bekerja sebagai Sector Manager di Rabobank Indonesia, dengan spesialisasi tanaman pangan dan perkebunan. Penulis menyelesaikan program Doktorat dari Institut Pertanian Bogor pada tahun 2012. Penulis memiliki lebih dari 10 tahun pengalaman di bidang riset ekologi dan fisiologi tanaman dan telah memiliki publikasi di beberapa jurnal. Hasil penelitiannya telah digunakan dan diadopsi sebagai standar *Good Agricultural Practices* untuk budidaya kolekom oleh Kementerian Pertanian.

Penulis berkontribusi dalam masukkan teknis, telaah rantai nilai, dan pengembangan pengetahuan pertanian di Rabobank. Beberapa kontribusi terkini penulis berupa pengembangan pedoman program keberlanjutan kelapa sawit, akuisisi klien, dan kerjasama dengan beberapa organisasi internasional dalam program sustainability financing.

Sarah Tatuhey merupakan mahasiswa magang di Rabobank Indonesia pada bagian Sector Management. Saat ini penulis merupakan mahasiswa semester VI di Universitas Bina Nusantara (Binus) Program Internasional Bisnis Manajemen.

Kopi Minuman Pereda Stres dan Menyehatkan

Efek terhadap kesehatan tubuh

Kopi terkenal sebagai komoditas yang banyak diperdagangkan di dunia dan merupakan salah satu minuman yang digemari oleh orang-orang. Sebagai minuman, kopi mengandung berbagai bahan bioaktif. Bahan bioaktif yang terkandung dalam kopi, yaitu asam klorogenik, kafein, potasium, niasin, magnesium, tokoferol, kafestol, dan kahweol. Bahan bioaktif dalam kopi dapat menyebabkan berbagai efek terhadap kesehatan. Ada yang berakibat positif dan ada yang negatif. Efek sehat didapatkan dari bahan bioaktif kopi yang bersifat antioksidan sehingga dapat mengurangi terjadinya radikal bebas. Hidup yang sehat akan didapat tidak hanya dengan konsumsi kopi, namun juga harus diimbangi dengan pola hidup sehat dan olahraga yang teratur.

Kopi minuman kegemaran masyarakat

Kopi merupakan salah satu minuman yang digemari banyak orang di seluruh dunia dan menduduki posisi kedua komoditas yang sangat berpotensi dalam perdagangan internasional setelah minyak nabati (Wachamo 2017). Kopi juga merupakan minuman yang mampu merelaksasi dan mengurangi *stress* (Demura *et al.* 2013). Kopi awalnya ditemukan oleh seorang gembala yang berasal dari Ethiopia di abad ke-6 yang kemudian mulai dijual ke negara Eropa. Hal inilah yang menjadikan budaya meminum kopi ini terkenal di dunia barat. Kopi sendiri mengandung banyak bahan bioaktif yang dapat memberi dampak positif maupun negatif bagi peminum kopi itu sendiri. Bahan bioaktif tersebut, antara lain asam klorogenik, kafein, potasium, niasin, magnesium dan tokoferol. Terdapat juga dua zat diterpenoid dalam kopi, yaitu kafestol dan kahweol (Shateri & Djafarian 2016). Baik atau buruknya efek yang ditimbulkan biasanya bergantung pada bagaimana kebiasaan seseorang dalam meminum kopi tersebut. Minuman kopi akan selalu menyebabkan pendapat pro dan kontra terhadap dampak kesehatan bagi manusia itu sendiri.

Ada beberapa hal yang menjadi alasan utama seseorang untuk mulai meminum kopi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada enam alasan utama orang minum kopi, yaitu mencegah rasa kantuk, merelaksasi pikiran, menyegarkan napas, rasanya nikmat, alasan kesehatan, dan dapat mengurangi depresi. Budaya meminum kopi juga dikatakan tidak memandang usia dan gender (Demura *et al.* 2013).

Berdasarkan penelitian, kopi dikatakan mampu mengurangi tingkat depresi yang dialami orang dewasa (Wang *et al.* 2015). Depresi merupakan salah satu hal yang menjadi permasalahan pokok dalam kehidupan sehari-hari yang biasa terjadi dan disebabkan oleh patofisiologi dalam *psychiatric disorder*. Akhirnya banyak orang mulai mencari sesuatu yang dapat mengurangi depresi dan juga perasaan cemas. Banyak orang jadi menyalahgunakan obat-obat terlarang dan alkohol sebagai pelarian mereka dari perasaan tidak nyaman tersebut (Santos *et al.* 2014).

Lebih lanjut lagi, *stress* atau depresi merupakan suatu *mood disorder* yang menduduki peringkat ketiga kelainan yang dapat menjadi pemicu penyakit serius (Wang *et al.* 2015). Faktor genetik dan juga lingkungan merupakan faktor pendorong seseorang untuk menderita depresi itu sendiri. Jika hal ini tidak segera ditangani, maka orang yang mengalami depresi akan lebih mudah berisiko terkena sejumlah penyakit seperti kardiovaskular, obesitas, diabetes, dan juga penyakit tiroid. Penelitian menunjukkan meminum 3 gelas kopi setiap hari secara rutin, dapat mengurangi tingkat depresi, mencegah terjadinya penyalahgunaan narkoba, dan bunuh diri (Santos *et al.* 2014). Meminum kopi secara rutin juga dikatakan dapat mengurangi berbagai risiko seseorang terkena penyakit diabetes mellitus, sirosis hati, kanker rektal, penyakit kardiovaskular, dan berbagai penyakit lainnya (Demura *et al.* 2013).

Beberapa bahan bioaktif penting yang terdapat dalam kopi

Kafein merupakan salah satu alkaloid yang paling banyak kandungannya di dalam minuman kopi (Islam 2016). Hal inilah yang menyebabkan kafein dalam kopi dikatakan sebagai sesuatu yang mampu mengurangi tingkat depresi. Selanjutnya, asam klorogenik yang terkandung dalam kopi juga memiliki peran sebagai antioksidan. Hal ini menyebabkan kopi hitam yang tidak dicampur dengan gula biasanya banyak diminum oleh orang-orang yang sedang melakukan diet. Lebih lanjut lagi, kafestol dan kahweol merupakan bahan bioaktif yang keluar ketika kopi sedang berinteraksi dengan air panas atau saat kopi sedang berekstraksi, dan kedua zat ini berperan dalam pembentukan kolestrol darah (Shateri & Djafarian 2016).

Beberapa dampak positif konsumsi kopi bagi manusia

Bahan-bahan bioaktif yang terkandung dalam minuman apapun tentu selalu memiliki dampak positif dan juga dampak negatif. Efek jangka panjang yang diberikan pada tubuh seseorang tergantung

pada bagaimana orang itu sendiri mengonsumsinya (Maia *et al.* 2013). Jika seseorang mengonsumsi kopi dalam kadar yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, maka kopi tidak akan menjadi sesuatu yang dapat berbalik menyerang kesehatan tubuh itu sendiri.

Kafein sebenarnya merupakan bahan bioaktif yang bersifat stimulan pada sistem saraf pusat dan mampu mencegah penyakit-penyakit yang berkaitan dengan memori jangka panjang seseorang (demensia), seperti Parkinson, Alzheimer, dan penyakit-penyakit lain terkait dengan menurunnya fungsi-fungsi jaringan atau organ tubuh secara berkelanjutan seiring berjalannya waktu atau yang disebut dengan neurodegeneratif (Wachamo 2017, Maia *et al.* 2013).

Kafestol dan kahweol merupakan bahan bioaktif yang bekerja dalam meningkatkan kolesterol darah. Sebuah penelitian menyatakan bahwa kafestol dan kahweol yang terkandung dalam kopi sebenarnya ada pada kadar yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan tubuh itu sendiri. Kafestol dan kahweol juga dapat menjadi antioksidan, meredakan radang, dan sebagai hepatoprotektif atau perlindungan hati terhadap penyakit kanker (Dias *et al.* 2013).

Kebiasaan seseorang meminum kopi setiap hari juga dapat berguna untuk mengurangi rasa kantuk, meningkatkan performa kerja seseorang, meningkatkan energi dan mengobati apnea pada bayi prematur. Rutinitas seseorang meminum kopi yang dibatasi tidak lebih dari 5 gelas per hari juga dapat mengurangi resiko kematian dan penyakit kronis, seperti penyakit hati, ginjal dan kanker (Wachamo 2017). Dengan demikian, mengonsumsi kopi dengan rutin dalam takaran yang cukup dapat berdampak baik pada kesehatan seseorang. Selain itu juga, kopi mengandung antioksidan dan juga nutrisi lain yang bermanfaat. Penyakit-penyakit kronis yang ditimbulkan oleh kopi tersebut pada dasarnya disebabkan karena kebiasaan yang salah dari seseorang yang gemar meminum kopi. Justru dengan mengonsumsi kopi dalam jumlah cukup, hal tersebut dapat mengurangi angka kematian secara keseluruhan dan meningkatkan daya ingat seseorang.

Beberapa dampak negatif konsumsi kopi yang berlebihan

Kopi memiliki banyak manfaat bagi tubuh selama kita tidak berlebihan mengkonsumsinya. Studi menunjukkan jika meminum kopi lebih dari 28 gelas akan mempertinggi risiko kematian dengan angka prevalensi 21%. Risiko ini juga lebih banyak terjadi pada orang dengan usia diatas 50 tahun dan juga wanita yang sedang hamil. Mengonsumsi kopi secara berlebihan juga dapat meningkatkan risiko jantung koroner (Wachamo 2017). Lebih lanjut lagi, penelitian menunjukkan bahwa kafein dapat memfasilitasi terjadinya pelepasan *serotonin* dan *dopaminergic transmission*. Kedua hal ini berkontribusi sebagai penyebab depresi (Wang *et al.* 2015). Meminum kopi secara berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan karena bahan-bahan bioaktif yang terkandung pada kopi tersebut larut dalam tubuh dengan dosis yang berlebih, sehingga bahan bioaktif tersebut mampu merusak jaringan organ tubuh.

Beberapa dampak negatif kopi juga disebabkan cara persiapannya sebelum diminum. Kafestol dan kahweol yang berperan dalam meningkatkan kolesterol darah tersebut memiliki tingkat konsentrasi maksimum ketika kopi sedang diseduh secara manual seperti kopi drip, tetes dan disaring (Shateri & Djafarian 2016). Lebih lanjut lagi, meminum kopi secara rutin selama 45 hari dapat meningkatkan *total cholesterol* (TC), *low-density lipoprotein cholesterol* (LDL-C) dan *triglyceride* (TG). Peningkatan terhadap *total cholesterol* juga lebih signifikan terjadi pada peminum kopi yang tidak disaring, dan akan lebih sensitif dialami oleh seseorang yang memiliki hiperlipidemia. Penelitian menyebutkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara meminum kopi dengan TC, LDL-C, dan TG (Cai *et al.* 2012). Sedangkan kafein dalam kopi juga mampu meningkatkan laju pernafasan, menjadikan seseorang aktif, meningkatkan kecemasan dan juga meningkatkan tekanan darah (Messina *et al.* 2015).

Akan tetapi, kopi yang dikonsumsi secara benar dan cukup hanyalah bersifat sebagai media pendamping yang dapat berguna untuk mendorong gaya hidup sehat seseorang. Hidup sehat yang dimaksud adalah ketika seseorang tetap rajin berolahraga dan makan makanan yang bergizi (Messina *et al.* 2015).

Daftar pustaka

- Cai L, Ma D, Zhang Y, Liu Z, Wang P. 2012. The effect of coffee consumption on serum lipids. *Eur J Clin Nutr.* 66:872-877.
- Demura S, Hiroki A, Mizusawa T, Soukura K, Noda M, Sato T. 2013. Gender differences in coffee consumption and its effects in young people. *Food Nutr Sci.* 4:748-757.
- Dias RCE, Faria AF de, Mercadante AZ, Bragagnolo N, Benassi M de T. 2013. Comparison of extraction methods for kahweol and kafestol analysis in roasted coffee. *J Braz Chem Soc.* 24:492-499.
- Islam MT. 2016. Underlying side effects of caffeine. *Int. J Pharm Sci & Sci Res.* 2:253-257.
- Messina G, Zanella C, Monda V, Dato A, Liccardo D, De Blasio S, Valenzano A, Moscatelli F, Messina A, Cibelli G, Monda M. 2015. The beneficial effects of coffee in human nutrition. *Biol Med.* 7:1-5.
- Santos RMM, Hunter T, Lima DRA. 2014. Coffee, depression, alcoholism and drug abuse – A mini-review. *Austin J Pharm Therap.* 2:1-6.
- Santos RMM, Hunter T, Wright N, Lima DRA. 2013. Caffeine and chlorogenic acids in coffee and effects on selected neurodegenerative diseases. *J Pharm Sci Innov.* 2:9-17.
- Shateri Z, Djafarian K. 2016. Coffee consumption and coronary heart diseases: A mini-review. *J Clin Nutr Diet.* 2:1-7.

- Wachamo HL. 2017. Review on health benefit and risk of coffee consumption. *Med Aromat Plants*. 6:1-12.
- Wang L, Shen X, Wu Y, Zhang D. 2016. Coffee and caffeine consumption and depression: A meta-analysis of observational studies. *Australian New Zealand J Psy*. 50:228-242.



© 2018 – Hak Cipta milik PT Bank Rabobank International Indonesia. Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dokumen ini dibuat semata-mata untuk memberikan manfaat kepada anda dan tidak memberikan hak bagi siapapun kecuali bagi PT Bank Rabobank International Indonesia ("Rabobank") untuk mempublikasikan atau menyebarkan. Isi dokumen ini, baik sebagian ataupun seluruhnya, tidak boleh didistribusikan, direproduksi atau digunakan untuk keperluan apapun kecuali dengan izin tertulis yang diberikan oleh Rabobank sebelumnya. Informasi dalam dokumen ini mencerminkan kondisi pasar dan penilaian hingga tanggal ini, yang semuanya dapat berubah sewaktu-waktu. Dokumen ini didasarkan atas informasi publik. Informasi dan pendapat dalam dokumen ini telah dikompilasi atau didapatkan dari sumber yang dianggap terpercaya tanpa verifikasi secara independen. Informasi dan pendapat dalam dokumen ini bersifat indikatif dan hanya untuk keperluan diskusi. Tidak ada hak yang diperoleh dari penawaran, transaksi, ide komersial potensial dan lain-lain yang terdapat dalam dokumen ini. Dokumen ini bukan merupakan suatu penawaran atau undangan. Dokumen ini bukan merupakan dasar untuk membuat sebuah kontrak atau komitmen. Dokumen ini tidak dimaksudkan untuk memberikan himbauan. Dokumen ini berpedoman kepada hukum Negara Republik Indonesia. Pengadilan Negeri Jakarta Selatan, memiliki yurisdiksi eksklusif untuk membereskan segala bentuk perselisihan yang dapat terjadi karena atau dalam kaitannya dengan dokumen ini dan/atau semua diskusi atau negosiasi yang didasarkan atasnya. Laporan ini dipublikasikan sehubungan dengan komitmen jangka panjang Rabobank kepada pangan dan agribisnis internasional.