



## Konsumsi Kopi dalam Dosis Besar Diasosiasikan dengan Penurunan Risiko *Multiple Sclerosis*



**M**ultiple Sclerosis (MS) adalah suatu penyakit autoimun yang mempengaruhi sistem saraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang), menyebabkan kerusakan selubung mielin yang melindungi saraf. MS dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, tergantung kriteria klinik, termasuk frekuensi relaps, waktu yang dibutuhkan untuk perjalanan penyakit, dan perkembangan lesi pada MRI. Berdasarkan kriteria ini, dapat dibedakan menjadi: RRMS (*Relapsing-Remitting MS*), SPMS (*Secondary Progressive MS*), PPMS (*Primary Progressive MS*), PRMS (*Progressive-Relapsing MS*).

Hingga saat ini penyebabnya tidak diketahui, sebagian besar percaya disebabkan oleh virus atau kelainan genetik, atau keduanya. Selain itu, faktor lingkungan juga dipercaya turut ambil bagian dalam menyebabkan kelainan ini.

Karena penyebab penyakit ini belum diketahui, pengobatan selama ini hanya bertujuan untuk mencegah munculnya gejala, atau untuk mencegah progresivitas. Oleh karena itu, pencegahan penyakit ini menjadi sangat penting. Salah satu bahan makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari yang dipercaya dapat mencegah kelainan ini adalah kopi. Konsumsi minuman ini diasosiasikan dengan penurunan risiko MS.

Berdasarkan penelitian Hedstrom, dkk., konsumsi kopi dosis tinggi, sekitar 6 cangkir per hari, diasosiasikan dengan penurunan risiko MS. Hasil ini diperoleh dari 2 studi kasus kontrol yang baru dilakukan. Hasil penelitian ini ternyata sejalan dengan penelitian lain yang sebelumnya dilakukan pada model hewan MS. Selain itu, konsumsi kopi dan kafein juga dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit Parkinson.

Penelitian kasus-kontrol ini dilakukan di Swedia dan California. Di Swedia, penelitian ini melibatkan 1.620 orang MS dewasa sebagai kelompok kasus, dan 2.788 orang sebagai kelompok pembanding (kontrol). Sedangkan di California, penelitian ini melibatkan 1.159 orang MS sebagai kelompok kasus, dan 1.172 orang sebagai kelompok kontrol. Para peserta ditanya tentang konsumsi kopi mereka sepanjang 5 periode waktu berbeda. Pengumpulan data dilakukan secara retrospektif dan kemudian dibandingkan dengan risiko MS. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa kelompok yang mengonsumsi kopi dalam jumlah besar (>900 mL/hari) memiliki risiko MS lebih rendah daripada kelompok yang tidak mengonsumsi kopi ((OR 0,70 (95% CI 0,49 s/d 0,99) pada penelitian di Swedia, dan OR 0,69 (95% CI 0,50 s/d 0,96) di Amerika). Selain itu, didapatkan bahwa risiko MS makin rendah dengan makin meningkatnya jumlah konsumsi kopi, baik konsumsi kopi pada saat *onset* penyakit maupun 5 hingga 10 tahun sebelum *onset* penyakit. Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa konsumsi kopi dosis tinggi dapat menurunkan risiko MS.

Kafein merupakan salah satu komponen di dalam kopi yang memiliki efek neuroprotektif, dan telah terbukti mampu menekan produksi sitokin proinflamasi. Efek inilah menjadi dasar kemungkinan munculnya efek penurunan risiko MS ini. Selain itu, hasil ini juga sejalan dengan penelitian lain yang sebelumnya dilakukan di hewan. Masih dibutuhkan berbagai penelitian lainnya untuk mendukung hasil ini. (YJR)

### REFERENSI :

1. Board ADAME. Multiple sclerosis. PubMed Health [Internet]. 2013 Sep 25 [cited 2014 Nov 4]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/PMH0001747/>
2. Compston A, Coles A. Multiple sclerosis. *Lancet*. 2008;372(9648):1502–17.
3. Hedström AK, Mowry EM, Gianfrancesco MA, Shao X, Schaefer CA, Shen L, et al. High consumption of coffee is associated with decreased multiple sclerosis risk: Results from two independent studies. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* [Internet]. 2016 Mar 3 [cited 2016 Mar 29];jnnp-2015-312176. Available from: <http://jnnp.bmj.com/content/early/2016/02/03/jnnp-2015-312176>