



Konsumsi Kopi dapat Menurunkan Risiko Penyakit Jantung

Kopi merupakan minuman yang sering dikonsumsi di seluruh dunia. Bukti-bukti ilmiah termutakhir mengungkapkan bahwa kopi (sebagian besar kopi saring) dapat melindungi terhadap penyakit kardiovaskular (PKV), *ischemic heart disease* (IHD), atau kematian semua penyebab di populasi umum. Sebuah meta-analisis oleh Grosso, *et al*, yang mengevaluasi 31 studi observasional dan mencakup 1,6 juta subjek menunjukkan penurunan risiko PKV >15%, IHD, dan kematian semua penyebab pada individu yang mengonsumsi 4 cangkir kopi/hari; tidak ada penurunan risiko lebih jauh pada peningkatan konsumsi kopi. Meta-analisis lain oleh Wu J, *et al*, pada 21 studi kohort prospektif menyimpulkan bahwa kebiasaan minum kopi *moderate* berkaitan dengan penurunan risiko penyakit jantung koroner (PJK) pada wanita.

Dongen LH, *et al*, merancang suatu studi prospektif untuk mempelajari hubungan konsumsi kopi, baik yang berkafein maupun *decaffeinated*, dengan mortalitas PKV, IHD, dan semua penyebab pada pasien dengan riwayat infark miokard (IM). Studi ini mengikutsertakan 4.365 pasien berkebangsaan Belanda yang berusia 60-82 tahun dari studi *Alpha Omega Cohort* (21 wanita) dan pernah mengalami IM <10 tahun sebelum studi dimulai. Sebagian besar pasien (96%) minum kopi dengan median asupan kopi sebanyak 375 mL/hari (setara dengan 3 cangkir/hari). Selama median *follow-up* selama 7,1 tahun, terjadi 945 kematian meliputi 396 terkait-PKV dan 266 terkait-IHD. Konsumsi kopi berhubungan terbalik dengan kematian PKV, dengan HR 0,69 (95% CI: 0,54 s/d 0,89) untuk konsumsi 2-4 cangkir/hari dan 0,72 (0,55 s/d 0,95) untuk >4 cangkir/hari, dibandingkan dengan 0-2 cangkir/hari. HR *corresponding* sebesar 0,77 (95% CI: 0,57 s/d 1,05) dan 0,68 (95% CI: 0,48 s/d 0,95) untuk mortalitas IHD dan 0,84 (95% CI: 0,71 s/d 1,00) dan 0,82 (95% CI: 0,68



Tabel. Kaitan konsumsi kopi berkafein dan *decaffeinated* dengan mortalitas PKV, mortalitas IHD, dan mortalitas semua penyebab pada pasien pasca-IM.

Variable	Caffeinated coffee, cups/d			Decaffeinated coffee, ² cups/d	
	0-2 (n=1481) ³	>2-4 (n=1641)	>4 (n=1243)	0-2 (n=3662) ³	>2 (n=703)
CVD mortality					
Cases	151	136	109	346	50
Multivariable HR ^{4,5}	1.00	0.71 (0.54, 0.91)	0.81 (0.62, 1.07)	1.00	0.71 (0.51, 0.97)
IHD mortality					
Cases	100	99	67	234	32
Multivariable HR	1.00	0.75 (0.55, 1.03)	0.71 (0.50, 1.00)	1.00	0.63 (0.42, 0.94)
All-cause mortality					
Cases	343	347	255	806	139
Multivariable HR	1.00	0.85 (0.72, 1.01)	0.87 (0.73, 1.05)	1.00	0.88 (0.73, 1.08)

s/d 0,98) untuk mortalitas semua penyebab. Asosiasi serupa ditemukan pada konsumsi kopi *decaffeinated* dan kopi tanpa pengawet (Tabel).

Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi saring *moderate* tidak perlu dikurangi setelah terkena IM. Tidak dipelajari apakah

konsumsi kopi yang akut atau banyak dapat mencetuskan kejadian PKV, khususnya pada keadaan tidak toleran kafein. Sebagai simpulan, temuan studi *Alpha Omega Cohort* mengemukakan bahwa kopi saring (baik berkafein maupun *decaffeinated*) dapat berkontribusi menurunkan risiko mortalitas pada pasien dengan riwayat IM. (JCH)

REFERENSI:

- Dongen LH, Molenberg FJM, Soedamah-Muthu SS, Kromhout D, Geleijnse JM. Coffee consumption after myocardial infarction and risk of cardiovascular mortality: A prospective analysis in the Alpha Omega Cohort. *Am J Clin Nutr.* 2017;23:1-8.
- Wu J, Ho SC, Zhou C, Ling W, Chen W, Wang C, et al. Coffee consumption and risk of coronary heart diseases: A meta-analysis of 21 prospective cohort studies. *Int J Cardiol.* 2009;137(3):216-25.