

Kopi dan Penyakit Hati: Apakah Konsumsi Kopi Harus Dihentikan?

Kopi merupakan salah satu minuman yang paling banyak digemari di dunia, termasuk di Indonesia. Namun demikian, terdapat kontroversi seputar konsumsi kopi terkait kesehatan seperti peranan kopi dalam penyakit ataupun gangguan fungsi hati. Apabila seseorang terdiagnosa menderita penyakit atau gangguan fungsi hati, seringkali dokter menyarankannya untuk menghentikan konsumsi kopi. Apakah konsumsi kopi memang harus dihindari pada pasien-pasien dengan gangguan tersebut?

Faktanya, studi-studi terbaru banyak menunjukkan manfaat konsumsi kopi pada pasien-pasien dengan penyakit ataupun gangguan fungsi hati. Hal ini terutama diduga karena kafein dalam kopi yang merupakan antagonis reseptor adenosin, secara selektif mengurangi terjadinya fibrosis akibat kerusakan hati. Kafein menghasilkan efek tersebut dengan menghambat aktivasi sel stelata serta sekresi kolagen dan faktor pertumbuhan jaringan penyambung. Selain itu kopi juga mengandung zat-zat lain seperti golongan diterpenes (*cafestol dan kahweol*) yang mampu menginduksi aktivitas enzim fase II, meningkatkan kadar glutathion hati serta mengurangi toksisitas berbagai macam karsinogen.

Gamma-glutamyl transferase (GGT) merupakan salah satu

penanda diagnostik penyakit atau gangguan fungsi hati. Kadarnya yang tinggi di dalam serum juga ditemukan pada penyakit kandung empedu, pankreas dan peminum alkohol berat. Pada tahun 1998, Tanaka dkk menunjukkan peranan konsumsi kopi dalam menurunkan aktivitas enzim GGT yang signifikan pada pria Jepang, terutama mereka yang tergolong peminum alkohol berat ($p < 0.0001$). Studi ini menunjukkan banyaknya kopi yang dikonsumsi (3-4 cangkir hingga >5 cangkir per hari) memiliki korelasi yang positif dengan tingkat penurunan aktivitas enzim GGT. Selain itu studi ini juga menunjukkan korelasi positif terhadap penurunan kadar AST dan ALT serum.

Studi mengenai manfaat kopi terhadap penyakit hati terkait alkohol (*alcoholic liver disease*) juga semakin diperkuat oleh Stroffolini dkk, yang menunjukkan bahwa konsumsi kopi lebih dari 2 cangkir per hari lebih signifikan dalam menurunkan risiko sirosis dibandingkan dengan konsumsi kopi 0-2 cangkir per hari. Namun demikian, tidak hanya pada penyakit hati terkait alkohol, kopi juga memiliki peranan terhadap kasus-kasus *Non Alcoholic Fatty Liver Disease* (NAFLD) dan *Non Alcoholic Steato Hepatitis* (NASH) di mana konsumsi kopi menurunkan risiko terjadinya fibrosis.

Pada pasien-pasien dengan hepatitis C kronik, konsumsi kopi setiap hari juga terbukti dapat menstabilkan kadar ALT. Studi kohort rumah sakit yang dilakukan oleh Sasaki dkk pada pasien-pasien dengan hepatitis C kronik menemukan bahwa peminum kopi saring mempertahankan kadar ALT normal tiga kali lebih baik dibandingkan kopi dekafeinasi. Pada sebagian pasien-pasien dengan kadar ALT yang tinggi, kopi saring juga dapat menurunkan kadar ALT hingga ≥ 20 IU/L pada bulan ke-12. Kopi saring sendiri dibuat dengan menggunakan filter sehingga saat disajikan tidak ada tanah yang ikut masuk ke dalam cangkir, sementara kopi dekafeinasi kadar kafeinnya telah dikurangi hingga seminimal mungkin.

Selain peranannya di dalam mengurangi risiko fibrosis serta menstabilkan aktivitas enzim penanda gangguan fungsi hati, kopi juga dapat mengurangi risiko terjadinya karsinoma hepatoselular (HCC). Meta-analisis oleh Bravi dkk yang dipublikasikan pada tahun 2013 menunjukkan konsumsi kopi hingga 40% dibandingkan dengan mereka yang tidak mengonsumsi kopi. Efek protektif konsumsi kopi terhadap HCC ini juga terlihat signifikan pada pasien-pasien dengan riwayat hepatitis B dan C.

Berdasarkan studi-studi yang



telah disebutkan di atas, terlihat bahwa kopi memiliki manfaat yang positif terhadap penyakit ataupun gangguan fungsi hati. Namun demikian, studi-studi yang ada tidak dengan jelas menyebutkan jenis kopi, cara pengolahan maupun berapa dosis yang tepat untuk mendapatkan manfaat kopi tersebut, walaupun beberapa studi menunjukkan korelasi yang positif antara banyaknya kopi yang dikonsumsi dengan manfaat yang didapat. Oleh karena itu, konsumsi kopi saat ini belum menjadi rekomendasi wajib bagi pasien-pasien dengan penyakit ataupun

gangguan fungsi hati. Akan tetapi, bagi mereka yang memang sudah mengonsumsi kopi sehari-harinya, penyakit atau gangguan fungsi hati bukanlah menjadi alasan untuk menghentikan atau mengurangi konsumsi kopi. **ST**

1. Tanaka K, dkk. *Int J Epidemiol.* 1998;27:438-443
2. Stroffolini T, dkk. *Liver Int.* 2010;30:867-870
3. Molloy JW, dkk. 2012;55:429-436
4. Costentin CE, dkk. *C. J Hepatol.* 2011;54:1123-1129
5. Bravi E, dkk. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2013; 11:1412-1421

MD FACTS

Berapa Batas Aman Kafein?

Batas aman tergantung sensitivitas, jenis kelamin, usia dan kondisi medis individu. Namun demikian, sebagian besar individu ≥ 18 tahun dapat mengonsumsi 300-400 mg kafein per hari dengan aman¹, dan ini setara dengan:

- 5 shot (± 45 ml) **espresso**,
- 10-15 cangkir (26 mg kafein/250 ml) **teh**,
- 1 cangkir **Starbucks** (± 600 ml) ukuran venti,
- 3-5 botol **minuman energi** (32 mg kafein/100 ml),
- 10-12 kaleng (350 ml) **Coca Cola**.

1. *Journal of Food Science*, April 2010; 75(3): R77-R87



Harmony of Advanced Medical Sciences, Technology and Best Practices in Gastroenterology and Hepatology

SAVE THE DATE

Join us in breathtaking Bali

22-25 Nov 2014
Bali Nusa Dua Convention Centre
Bali, Indonesia

www.apdw2014.org



IMPORTANT DATES

- 16 Jun 2014 Early Registration Deadline
- 16 Jun 2014 Abstract Submission Deadline
- 16 Oct 2014 Late Registration Deadline
- 21 Nov 2014 Onsite Registration Begins

For more information about 2014 Asia Pacific Digestive Week, please contact:
APDW2014 Congress Secretariat
c/o **The Meeting Lab**
695E East Coast Road, Singapore 459059
Tel: +65 6346 4402 Fax: +65 6346 4403
Email: Secretariat@apdw2014.org



Hosted by



Managed by **The Meeting Lab**
Across Continents. Beyond Conventions.