**Khasiat Kopi untuk Kesehatan Rambut Pria**

Oleh: Nur Laila Syamsi

Kopi adalah minuman hasil seduhan biji kopi yang telah disangrai dan dihaluskan menjadi bubuk.[2] Kopi merupakan salah satu komoditas di dunia yang dibudidayakan lebih dari 50 negara. Dua spesies pohon kopi yang dikenal secara umum yaitu Kopi Robusta (Coffea canephora) dan Kopi Arabika (Coffea arabica).

Pemerosesan kopi sebelum dapat diminum melalui proses panjang, yaitu dari pemanenan biji kopi yang telah matang, baik dengan cara mesin maupun dengan tangan,[3] kemudian dilakukan pemrosesan biji kopi dan pengeringan sebelum menjadi kopi gelondong. Proses selanjutnya, yaitu penyangraian dengan tingkat derajat yang bervariasi. Setelah penyangraian, biji kopi digiling atau dihaluskan menjadi bubuk kopi sebelum kopi dapat diminum.[4]

Sejarah mencatat bahwa penemuan kopi sebagai minuman berkhasiat dan berenergi pertama kali ditemukan oleh bangsa Etiopia di Benua Afrika sekitar 3000 tahun (1000 SM) yang lalu.[5] Kopi kemudian terus berkembang hingga saat ini menjadi salah satu minuman paling populer di dunia yang dikonsumsi oleh berbagai kalangan masyarakat.[butuh rujukan] Indonesia sendiri telah mampu memproduksi lebih dari 400 ribu ton kopi per tahunnya.[6] Di samping rasa dan aromanya yang menarik, kopi juga dapat menurunkan risiko terkena penyakit kanker, diabetes, batu empedu, dan berbagai penyakit jantung (kardiovaskuler).[7][8]

Etimologi

Kata kopi berawal dari bahasa Arab: قهوة‎ qahwah yang pada masa itu digunakan untuk menyebut minuman anggur, sedangkan kata bunn pada masa itu digunakan untuk menyebut kacang-kacangan. Maka disebutlah qahwah al-bunn yang berarti minuman mirip anggur yang berasal dari biji-bijian seperti kacang. Kemudian kata qahwah lebih digunakan untuk menyebut minuman kopi ini daripada untuk menyebut minuman anggur, sedangkan kata bunn akhirnya lebih digunakan untuk menyebut biji kopi daripada untuk menyebut kacang-kacangan. Kata qahwah kembali mengalami perubahan menjadi kahveh di bahasa Turki dan kemudian berubah lagi menjadi koffie dalam bahasa Belanda.[butuh rujukan] Penggunaan kata koffie segera diserap ke dalam bahasa Indonesia menjadi kata kopi yang dikenal saat ini.[9]

Sejarah

Bermula di Afrika

Era penemuan biji kopi dimulai sekitar tahun 800 SM.[10] Namun, ada juga pendapat lain yang mengatakan biji kopi mulai ditemukan pada tahun 850 M.[11] Pada saat itu, banyak orang di Benua Afrika, terutama bangsa Etiopia, mengonsumsi biji kopi yang dicampurkan dengan lemak hewan dan anggur untuk memenuhi kebutuhan protein dan energi tubuh.[12] Penemuan kopi terjadi secara tidak sengaja, yakni ketika penggembala bernama Khalid—seorang Abyssinia—mengamati kawanan kambing gembalaannya yang tetap terjaga bahkan setelah matahari terbenam, setelah memakan sejenis buah beri.[11] Ia pun mencoba memasak dan memakannya.[10] Kebiasaan ini kemudian terus berkembang dan menyebar ke berbagai negara di Afrika. Namun, metode penyajiannya masih menggunakan metode konvensional.[butuh rujukan] Barulah beberapa ratus tahun kemudian, biji kopi ini dibawa melewati Laut Merah dan tiba di Arab dengan metode penyajian yang lebih maju.[12]

Penyebaran kopi di Arab

Bangsa Arab yang memiliki peradaban yang lebih maju daripada bangsa Afrika saat itu, tidak hanya memasak biji kopi, tetapi juga direbus untuk diambil sarinya.[12] Pada abad ke-13, umat Islam banyak mengonsumsi kopi sebagai minuman penambah energi saat beribadah di malam hari.[13] Kepopuleran kopi pun turut meningkat seiring dengan penyebaran agama Islam pada saat itu hingga mencapai daerah Afrika Utara, Mediterania, dan India.[12]

Pada masa ini, belum ada budidaya tanaman kopi di luar daerah Arab karena bangsa Arab selalu mengekspor biji kopi yang infertil (tidak subur) dengan cara memasak dan mengeringkannya terlebih dahulu.[10] Hal ini menyebabkan budidaya tanaman kopi tidak memungkinkan.[butuh rujukan] Barulah pada tahun 1600-an, seorang peziarah India bernama Baba Budan berhasil membawa biji kopi fertil keluar dari Mekah dan menumbuhkannya di berbagai daerah di luar Arab.[10]

Venesia, kota perdagangan kopi pada era awal masuknya kopi di Eropa.

Kopi Mencapai Pasar Eropa

Biji kopi dibawa masuk pertama kali ke Eropa secara resmi pada tahun 1615 oleh seorang saudagar Venesia.[12] Ia mendapatkan pasokan biji kopi dari orang Turki, namun jumlah ini tidaklah mencukupi kebutuhan pasar.[butuh rujukan] Oleh kerena itu, bangsa Eropa mulai membudidayakannya.[12] Bangsa Belanda adalah salah satu negara Eropa pertama yang berhasil membudidayakannya pada tahun 1616.[14] Kemudian pada tahun 1690, biji kopi dibawa ke Pulau Jawa untuk dikultivasi secara besar-besaran.[butuh rujukan] Pada saat itu, Indonesia masih merupakan negara jajahan Kolonial Belanda.[12]

Mencapai ke Martinik, Prancis

Pada sekitar tahun 1714-an, Raja Prancis Louis XIV menerima sumbangan pohon kopi dari bangsa Belanda sebagai pelengkap koleksinya di Kebun Botani Royal Paris, Jardin des Plantes.[12] Pada saat yang sama, serorang angkatan laut bernama Gabriel Mathieu di Clieu ingin membawa sebagian dari pohon tersebut untuk dibawa ke Martinique.[15] Akan tetapi, hal tersebut ditolak oleh Louis XIV dan sebagai balasannya, ia memimpin sejumlah pasukan untuk menyelinap masuk ke dalam Jardin des Plantes untuk mencuri tanaman kopi.[16]

Keberhasilan Gabriel Mathieu di Clieu membawa tanaman kopi ke Martinik merupakan suatu pencapaian yang sangat besar.[16] Hal ini disebabkan budidaya tanaman kopi di sana cukup baik.[butuh rujukan] Hanya dalam kurun waktu 50 tahun, telah terdapat kurang lebih 18 juta pohon kopi dengan varietas yang beragam.[butuh rujukan] Progeni inilah yang menjadi salah satu sumber dari kekayaan jenis kopi di dunia.[16]

Bunga Kopi untuk Brasil

Pada tahun 1727, pemerintah Brasil berinisiatif untuk menurunkan harga pasaran kopi di daerahnya, karena pada saat itu kopi masih dijual dengan harga tinggi dan hanya bisa dinikmati oleh kalangan elite.[12] Oleh karena itu, pemerintah Brasil mengirimkan agen khusus, Letnan Kolonel Francisco de Melo Palheta, untuk menyelinap masuk ke Prancis dan membawa pulang beberapa bibit kopi.[butuh rujukan] Perkebunan kopi di Prancis memiliki penjagaan yang sangat ketat sehingga hal tersebut tidak memungkinkan.[12] Palheta pun mencari jalan lain dengan cara mendekati istri gubernur.[butuh rujukan] Sebagai hasil kerja kerasnya, ia membawa pulang sebuah buket berisi banyak biji kopi yang diberikan oleh istri gubernur seusai jamuan makan malam.[butuh rujukan] Dari pucuk-pucuk inilah bangsa Brasil berhasil membudidayakan kopi dalam skala yang sangat besar sehingga bisa dikonsumsi oleh semua orang.[12]

Garis Waktu

Sejarah penemuan kopi telah dimulai ribuan tahun lalu. Berikut sejarahnya secara singkat:[17]

Kafe Royal, salah satu kedai kopi pertama di London.

1000 SM: Saudagar Arab membawa masuk biji kopi ke daerah Timur Tengah dan membudidayakannya untuk pertama kalinya dalam sejarah.

1453: Ottoman Turki memperkenalkan minuman kopi di Konstantinopel. Di sana dibuka kedai kopi pertama di dunia bernama Kiva Han pada tahun 1475.

1511: Kopi dianggap minuman yang suci oleh Sultan Mekah sebagai tindak lanjut dari aksi Khait Beg yang ingin melarang peredaran kopi.

1600: Paus Clement VIII mengizinkan umat Kristiani untuk meminum kopi setelah timbul berbagai perdebatan karena minuman ini berasal dari imperium Ottoman.Pada tahun yang sama, minuman kopi masuk ke Italia.[10]

1607: Kapten John Smith memperkenalkan minuman kopi di Amerika Utara saat bertugas untuk menemukan koloni Virginia di Jamestown.

1645: Kedai kopi pertama di Italia dibuka.

1652: Kedai kopi pertama di Inggris dibuka dan segera menjamur ke berbagai pelosok di setiap daerah.

1668: Bir tergantikan oleh kopi sebagai minuman terfavorit di New York.

1672: Kedai kopi pertama di Paris dibuka.

1675: Franz Georg Kolschitzky menemukan biji kopi dan mengklaimnya sebagai hadiahnya saat terjadi perang di Viena. Setelah itu, ia membuka kedai kopi di Eropa Tengah dan menjual minuman kopi yang telah disaring, diberi pemanis, dan susu.

Nescafe, dikomersialkan pertama kali pada tahun 1938 di Swiss.

1690: Bangsa Belanda mulai mendistribusikan dan membudidayakan biji kopi secara komersial di Ceylon dan Jawa.

1714: Gabriel Mathieu do Clieu berhasil mencuri biji kopi dari suguhan bangsawan Belanda kepada Raja Prancis Louis XIV dan menanamnya di Martinik yang merupakan sumber dari 90% jenis tanaman kopi di dunia saat ini.

1721: Kedai kopi pertama di Berlin dibuka.

1727: Era industri kopi di Brasil dimulai dan hal ini dipelopori oleh Letnan Kolonel Francisco de Melo Palheta.

1775: Sang Frederick dari Prusia memblok semua import kopi hijau yang kemudian dengan segera dikecam oleh masyarakatnya.

1900: Perusahaan Hill Bros. mengomersialkan minuman kopi kalengan.

1901: Satori Kato berhasil memproduksi minuman kopi cepat saji.

1903: Ludwig Roselius, seorang keturunan German berhasil memisahkan kafeina dari biji kopi dan menjual produknya dengan nama Sanka di Amerika Serikat.

1920: Penjualan kopi di Amerika Serikat meningkat tajam.

1938: Perusahaan Nestle mengomersialkan produk kopinya yang bernama Nescafe di Swiss.

1946: Achilles Gaggia berhasil membuat kopi mokacino untuk pertama kalinya.[17]

Biji Kopi

Dari sekian banyak jenis biji kopi yang dijual di pasaran, hanya terdapat 2 jenis spesies utama, yaitu Kopi Arabika (Coffea arabica) dan Robusta (Coffea robusta).[18] Masing-masing jenis kopi ini memiliki keunikan beserta pasarnya masing-masing.[butuh rujukan]

Biji Kopi Arabika

Biji kopi arabika, jenis kopi dengan cita rasa terbaik.

Kopi arabika merupakan tipe kopi tradisional dengan cita rasa terbaik.[18] Sebagian besar kopi yang ada dibuat dengan menggunakan biji kopi jenis ini.[butuh rujukan] Kopi ini berasal dari Etiopia dan sekarang telah dibudidayakan di berbagai belahan dunia, mulai dari Amerika Latin, Afrika Tengah, Afrika Timur, India, dan Indonesia.[19] Secara umum, kopi ini tumbuh di negara-negara beriklim tropis atau subtropis.[19] Kopi arabika tumbuh pada ketinggian 600–2000 m di atas permukaan laut.[butuh rujukan] Tanaman ini dapat tumbuh hingga 3 meter bila kondisi lingkungannya baik.[butuh rujukan] Suhu tumbuh optimalnya adalah 18-26oC. Biji kopi yang dihasilkan berukuran cukup kecil dan berwarna hijau hingga merah gelap.[19]

Biji Kopi Robusta

Biji kopi robusta, jenis kopi kelas 2.

Kopi robusta pertama kali ditemukan di Kongo pada tahun 1898.[19] Kopi robusta dapat dikatakan sebagai kopi kelas 2, karena rasanya yang lebih pahit, sedikit asam, dan mengandung kafeina dalam kadar yang jauh lebih banyak.[butuh rujukan] Selain itu, cakupan daerah tumbuh kopi robusta lebih luas daripada kopi arabika yang harus ditumbuhkan pada ketinggian tertentu.[18] Kopi robusta dapat ditumbuhkan dengan ketinggian 800 m di atas permukaan laut.[butuh rujukan][20] Selain itu, kopi jenis ini lebih resisten terhadap serangan hama dan penyakit.[butuh rujukan] Hal ini menjadikan kopi robusta lebih murah.[butuh rujukan] Kopi robusta banyak ditumbuhkan di Afrika Barat, Afrika Tengah, Asia Tenggara, dan Amerika Selatan.[19]

Kopi luak

Biji kopi luwak hasil fermentasi alami di perut hewan luwak.

Jenis kopi yang lain merupakan turunan atau subvarietas dari kopi arabika dan robusta.[butuh rujukan] Biasanya disetiap daerah penghasil kopi memiliki keunikannya masing-masing dan menjadikannya sebagai suatu subvarietas.[butuh rujukan] Salah satu jenis kopi lain yang terkenal adalah kopi luwak asli Indonesia.[21]

Kopi luak merupakan kopi dengan harga jual tertinggi di dunia.[19] Proses terbentuknya dan rasanya yang unik menjadi alasan utama tingginya harga jual kopi jenis ini.[butuh rujukan] Pada dasarnya, kopi ini merupakan kopi jenis arabika.[butuh rujukan] Biji kopi ini kemudian dimakan oleh luwak atau sejenis musang.[18] Akan tetapi, tidak semua bagian biji kopi ini dapat dicerna oleh hewan ini.[21] Bagian dalam biji ini kemudian akan keluar bersama kotorannya.[22] Karena telah bertahan lama di dalam saluran pencernaan luak, biji kopi ini telah mengalami fermentasi singkat oleh bakteri alami di dalam perutnya yang memberikan cita rasa tambahan yang unik.[21]

Jenis-jenis minuman kopi

Minuman kopi yang ada saat ini sangatlah beragam jenisnya.[23] Masing-masing jenis kopi yang ada memiliki proses penyajian dan pengolahan yang unik.[butuh rujukan] Berikut ini adalah beberapa contoh minuman kopi yang umum dijumpai:[24]

Cappuccino.

Kopi tubruk.

Irish coffee.

Kopi hitam, merupakan hasil ektraksi langsung dari perebusan biji kopi yang disajikan tanpa penambahan perisa apapun.[23]

Espreso, merupakan kopi yang dibuat dengan mengekstraksi biji kopi menggunakan uap panas pada tekanan tinggi.[24]

Latte (coffee latte), merupakan sejenis kopi espreso yang ditambahkan susu dengan rasio antara susu dan kopi 3:1.[24]

Café au lait, serupa dengan caffe latte tetapi menggunakan campuran kopi hitam.[23]

Caffè macchiato, merupakan kopi espreso yang ditambahkan susu dengan rasio antara kopi dan susu 4:1.[24]

Kapucino, merupakan kopi dengan penambahan susu, krim, dan serpihan cokelat.[24]

Dry cappuccino, merupakan kapucino dengan sedikit krim dan tanpa susu.[23]

Frappé, merupakan espreso yang disajikan dingin.[23]

Kopi instan, berasal dari biji kopi yang dikeringkan dan digranulasi.[24]

Kopi Irlandia (irish coffee), merupakan kopi yang dicampur dengan wiski.[23]

Kopi tubruk, kopi asli Indonesia yang dibuat dengan memasak biji kopi bersama dengan gula.[23]

Melya, sejenis kopi dengan penambahan bubuk cokelat dan madu.[23]

Kopi moka, serupa dengan cappuccino dan latte, tetapi dengan penambahan sirup cokelat.[24]

Oleng, kopi khas Thailand yang dimasak dengan jagung, kacang kedelai, dan wijen.[23]

Pembuatan Minuman Kopi

Kopi yang dapat diminum akan menjalani serangkaian proses pengolahan yang panjang dari biji kopi untuk menjadi minuman kopi.[24] Berbagai metode pengolahan biji kopi telah dicoba untuk menghasilkan minuman kopi terbaik.[butuh rujukan] Dalam hal ini, proses penanaman juga turut berperan dalam menciptakan cita rasa kopi yang baik.[24]

Biji kopi siap panen dan bungan putihnya.

Pemanenan dan pemisahan cangkang

Pengeringan tradisional biji kopi di Kalibaru, Banyuwangi.

Tanaman kopi selalu berdaun hijau sepanjang tahun dan berbunga putih.[9] Bunga ini kemudian akan menghasilkan buah yang mirip dengan ceri terbungkus dengan cangkang yang keras.[9] Hasil dari pembuahan di bunga inilah yang disebut dengan biji kopi.[butuh rujukan] Pemanenan biji kopi biasanya dilakukan secara manual dengan tangan.[butuh rujukan] Pada tahap selanjutnya, biji kopi yang telah dipanen ini akan dipisahkan cangkangnya.[24] Terdapat dua metode yang umum dipakai, yaitu dengan pengeringan dan penggilingan dengan mesin.[butuh rujukan] Pada kondisi daerah yang kering biasanya digunakan metode pengeringan langsung di bawah sinar matahari.[24] Setelah kering maka cangkang biji kopi akan lebih mudah untuk dipisahkan.[butuh rujukan] Di Indonesia, biji kopi dikeringkan hingga kadar air tersisa hanya 30-35% [25] Metode lainnya adalah dengan menggunkan mesin.[butuh rujukan] Sebelum digiling, biji kopi biasanya dicuci terlebih dahulu.[butuh rujukan] Saat digiling dalam mesin, biji kopi juga mengalami fermentasi singkat.[24] Metode penggilingan ini cenderung memberikan hasil yang lebih baik daripada metode pengeringan langsung.[24]

Pemanggangan

dua wanita memanggang kopi di Ethiopia

Setelah dipisahkan dari cangkangnya, biji kopi telah siap untuk masuk ke dalam proses pemanggangan.[24] Proses ini secara langsung dapat meningatkan cita rasa dan warna dari biji kopi. Secara fisik, perubahan biji kopi terlihat dari pengeringan biji dan penurunan bobot secara keseluruhan.[24] Pori-pori di sekeliling permukaan biji pun akan terlihat lebih jelas.[butuh rujukan] Warna cokelat dari biji kopi juga akan terlihat memekat.[24]

Penggilingan

Pada tahap selanjutnya, biji kopi yang telah kering digiling untuk memperbesar luas permukaan biji kopi.[24] Dengan bertambah luasnya permukaan, maka ekstraksi akan menjadi lebih efisien dan cepat.[butuh rujukan] Penggilingan yang baik akan menghasilkan rasa, aroma, dan penampilan yang baik.[9] Hasil penggilingan ini harus segera dimasukkan dalam wadah kedap udara agar tidak terjadi perubahan cita rasa kopi.[9]

Pot vakum, salah satu alat yang dapat digunakan untuk merebus biji kopi.

Seni Perebusan

Perebusan merupakan langkah akhir dari pengolahan biji kopi hingga siap dikonsumsi.[butuh rujukan] Untuk menciptakan minuman kopi yang bercita rasa tinggi, perebusan biji kopi harus dilakukan dengan baik dan sempurna.[9] Terdapat banyak variabel dalam perebusan biji kopi, antara lain komposisi biji kopi dan air, ukuran partikel, suhu air yang dipakai, metode, dan waktu perebusan.[9] Kesalahan kecil dalam perebusan kopi dapat menyebabkan penurunan cita rasa.[butuh rujukan] Sebagai contoh, perebusan yang terlalu lama biasanya akan menimbulkan rasa kopi yang terlalu pahit.[9] Oleh karena itu, bukanlah hal yang mudah untuk menyajikan kopi yang baik.[9]

Dekafeinasi

Artikel utama: Dekafeinasi

Dekafeinasi atau penghilangan kafeina termasuk ke dalam metode tambahan dari keseluruhan proses pengolahan kopi.[24] Dekafeinasi banyak digunakan untuk mengurangi kadar kafeina di dalam kopi agar rasanya tidak terlalu pahit.[butuh rujukan] Selain itu, dekafeinasi juga digunakan untuk menekan efek samping dari aktivitas kafeina di dalam tubuh.[26] Kopi terdekafeinasi sering dikonsumsi oleh pecandu kopi agar tidak terjadi akumulasi kafeina yang berlebihan di dalam tubuh.[26] Proses dekafeinasi dapat dilakukan dengan melarutkan kafeina dalam senyawa metilen klorida dan etil asetat.[24]

Penjualan dan Distribusi

Artikel utama: Ekonomi kopi

Karung kopi Brasil

Konsumsi kopi rata-rata adalah sekitar sepertiga dari air keran di Amerika Utara dan Eropa. Di seluruh dunia, 6,7 juta metrik ton kopi diproduksi setiap tahun pada tahun 1998-2000, dan prediksinya adalah kenaikan menjadi tujuh juta metrik ton per tahun pada tahun 2010.[27]

Brasil tetap menjadi negara pengekspor kopi yang terbesar, namun Vietnam meningkatkan tiga kali lipat ekspornya antara tahun 1995 dan 1999 dan menjadi produsen utama biji robusta.[28] Indonesia adalah pengekspor kopi ketiga terbesar secara keseluruhan dan produsen terbesar kopi arabika yang telah dicuci. Kopi Honduras organik adalah komoditas yang berkembang pesat karena iklim dan tanah Honduras yang subur.

Pada tahun 2013, The Seattle Times melaporkan bahwa harga kopi global turun lebih dari 50 persen dari tahun ke tahun.[29] Di Thailand, biji kopi gading hitam diberikan ke gajah untuk dimakan yang enzim pencernaannya mengurangi rasa pahit dari biji yang dikumpulkan dari kotoran.[30] Biji-biji kopi ini dijual sampai $1100 per kilogram, menjadi kopi termahal di dunia[30] sekitar tiga kali lebih mahal dari biji yang dipanen dari kotoran musang kelapa Asia.[31][32]

Di Indonesia, menurut Asosiasi Eksportir dan Industri Kopi Indonesia (AEKI) pada 2014 kebutuhan kopi di Indonesia diperkirakan mencapai 260.000 kilogram. Naik menjadi 280.000 kilogram pada 2015, dan pada tahun 2016 diperkirakan kebutuhan kopi dalam negeri mencapai 300.000 kilogram. Begitu pula konsumsi kopi per kapita. Pada 2014 angkanya adalah 1,03 kilogram per kapita per tahun, kemudian naik menjadi 1,09 kilogram pada 2015. Menurut lembaga riset pasar Euromonitor, kedai kopi specialty dan kafe waralaba di Indonesia bertumbuh cepat sejak lima tahun terakhir. Kini jumlahnya di Indonesia sekitar 1.083 kedai. Sebagian besar ada di Jakarta. Lebih lanjut menurut Euromonitor, pertumbuhan penjualan kopi untuk konsumsi pribadi mencapai pertumbuhan 7 persen setahun. Nilai perdagangannya diperkirakan bisa mencapai Rp11,9 triliun pada 2020.[33]

Pasar Komoditas

Kopi dibeli dan dijual sebagai biji kopi hijau oleh roaster, investor, dan spekulan harga sebagai komoditas yang diperdagangkan di pasar komoditas dan exchange-traded fund. Kopi berjangka kontrak untuk arabika yang dicuci Kelas 3 yang diperdagangkan di New York Mercantile Exchange di bawah simbol ticker KC, dengan pengiriman kontrak terjadi setiap tahun pada bulan Maret, Mei, Juli, September, dan Desember.[34] Kopi adalah contoh dari produk yang rentan terhadap variasi harga komoditas berjangka yang signifikan.[35][36] Kelas kopi arabika yang lebih tinggi dan lebih rendah dijual melalui jalur lain. Kontrak berjangka kopi robusta diperdagangkan di London International Financial Futures and Options Exchange dan, sejak tahun 2007, di New York Intercontinental Exchange.

Sejak tahun 1970-an, kopi telah salah digambarkan oleh banyak orang, termasuk sejarawan Mark Pendergrast, sebagai "komoditas kedua yang paling diperdagangkan secara legal" di dunia.[37][38] Sebaliknya, "kopi adalah komoditas kedua yang paling berharga yang diekspor oleh negara-negara berkembang," dari tahun 1970 sampai sekitar tahun 2000.[39] Fakta ini berasal dari Buku Tahunan Komoditas dari Konferensi PBB mengenai Perdagangan dan Pembangunan yang menunjukkan ekspor komoditas "Dunia Ketiga" menurut nilai pada periode 1970-1998 sebagai minyak mentah di tempat pertama, kopi di kedua, diikuti oleh gula, kapas, dan lain-lain. Kopi tetap menjadi komoditas ekspor penting bagi negara-negara berkembang, tetapi angka yang lebih baru tidak tersedia karena pergeseran dan alam yang dipolitisasi dari kategori "negara berkembang".[37]

Hari Kopi Internasional, yang diklaim berasal di Jepang pada tahun 1983 dengan sebuah acara yang diselenggarakan oleh All Japan Coffee Association, berlangsung pada tanggal 29 September di beberapa negara.[40][41][42]

Kafeina

Bagian ini mungkin melenceng dari topik artikel ini ke topik artikel lain, Kafeina. Tolong bantu perbaiki bagian ini atau diskusikan di halaman pembicaraannya.

Kopi terkenal akan kandungan kafeinanya yang tinggi.[43] Kafeina sendiri merupakan senyawa hasil metabolisme sekunder golongan alkaloid dari tanaman kopi dan memiliki rasa yang pahit.[44] Berbagai efek kesehatan dari kopi pada umumnya terkait dengan aktivitas kafeina di dalam tubuh.[butuh rujukan] Peranan utama kafeina ini di dalam tubuh adalah meningkatan kerja psikomotor sehingga tubuh tetap terjaga dan memberikan efek fisiologis berupa peningkatan energi.[45] Efeknya ini biasanya baru akan terlihat beberapa jam kemudian setelah mengonsumsi kopi.[44] Kafeina tidak hanya dapat ditemukan pada tanaman kopi, tetapi juga terdapat pada daun teh dan biji cokelat.[26][44]

Struktur molekul kafeina.

Teh, minuman dengan kadar kafeina sedang.

Kandungan kafeina dalam berbagai sumber minuman

Sumber Kandungan Kafeina

Secangkir kopi 85 mg

Secangkir teh 35 mg

Minuman berkarbonasi 35 mg

Minuman berenergi 50 mg

Jenis Kopi Kadar

Kopi instan 2,8 - 5,0%

Kopi moka 1,00%

Kopi robusta 1,48%

Kopi arabika 1.10 %

Batas aman konsumsi kafeina yang masuk ke dalam tubuh perharinya adalah 100–150 mg.[43] Dengan jumlah ini, tubuh sudah mengalami peningkatan aktivitas yang cukup untuk membuatnya tetap terjaga.[43]

Selama proses pembutan kopi, banyak kafeina yang hilang karena rusak ataupun larut dalam air perebusan.[43] Di samping itu, pada beberapa kasus pengurangan kadar kafeina justru dilakukan untuk disesuaikan dengan tingkat kesukaan konsumen terhadap rasa pahit dari kopi.[butuh rujukan] Metode yang umum dipakai untuk hal ini adalah Swiss Water Process.[46] Prinsip kerjanya adalah dengan menggunakan uap air panas dan uap untuk mengekstraksi kafeina dari dalam biji kopi.[46] Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan pada era ini juga telah memungkinkan implementasi bioteknologi dalam proses pengurangan kadar kafeina.[butuh rujukan] Cara ini dilakukan dengan menggunakan senyawa theophylline yang dilekatkan pada bakteri untuk menghancurkan struktur kafeina.[43]

Peranan dalam Tubuh

Kandungan kafeina dalam kopi memiliki efek yang beragam pada setiap manusia.[butuh rujukan] Beberapa orang akan mengalami efeknya secara langsung, sedangkan orang lain tidak merasakannya sama sekali.[butuh rujukan] Hal ini terkait dengan sifat genetika yang dimiliki masing-masing individu terkait dengan kemampuan metabolisme tubuh dalam mencerna kafeina.[47] Metabolisme kafeina terjadi dengan bantuan enzim sitokrom P450 1A2 (CYP1A2).[butuh rujukan] Terdapat 2 tipe enzim, yaitu CYP1A2-1 dan CYP1A2-2.[48] Orang yang memiliki enzim CYP1A2-1 mampu mematabolisme kafeina dengan cepat dan efisien sehingga efek dari kafeina dapat dirasakan secara nyata.[butuh rujukan] Enzim CYP1A2-2 memiliki laju metabolisme kafeina yang lambat sehingga kebanyakan orang dengan tipe ini tidak merasakan efek kesehatan dari kafeina dan bahkan cenderung menimbulkan efek yang negatif.[47][48][49]

Kopi banyak dikonsumsi oleh para atlet sebelum bertanding.

Banyak isu yang berkembang mengenai efek negatif meminum kopi bagi tubuh, seperti meningkatnya risiko terkena kanker, diabetes melitus tipe 2, insomnia, penyakit jantung, dan kehilangan konsentrasi.[50] Beberapa penelitian justru menyingkapkan hal sebaliknya. Kandungan kafeina yang terdapat di dalam kopi ternyata mampu menekan pertumbuhan sel kanker secara bertahap.[50] Selain itu, kafeina mampu menurunkan risiko terkena diabetes melitus tipe 2 dengan cara menjaga sensitivitas tubuh terhadap insulin.[45] Kafeina dalam kopi juga telah terbukti mampu mencegah penyakit serangan jantung.[50][51] Pada beberapa kasus, konsumsi kopi juga dapat membuat tubuh tetap terjaga dan meningkatkan konsentrasi walau tidak signifikan.[51][52] Di bidang olahraga, kopi banyak dikonsumsi oleh para atlet sebelum bertanding karena senyawa aktif di dalam kopi mampu meningkatkan metabolisme energi, terutama untuk memecahkan glikogen (gula cadangan dalam tubuh).[53]

Selain kafeina, kopi juga mengandung senyawa antioksidan dalam jumlah yang cukup banyak.[54] Adanya antioksidan dapat membantu tubuh dalam menangkal efek pengrusakan oleh senyawa radikal bebas, seperti kanker, diabetes, dan penurunan respon imun.[51] Beberapa contoh senyawa antioksidan yang terdapat di dalam kopi adalah polifenol, flavonoid, proantosianidin, kumarin, asam klorogenat, dan tokoferol.[55] Dengan perebusan, aktivitas antioksidan ini dapat ditingkatkan.[54]

Kopi adalah minuman yang populer di seluruh dunia. Kopi telah lama digunakan sebagai minuman yang menyegarkan dan menyenangkan. Namun, baru-baru ini, kopi telah diketahui memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa bagi rambut pria.  
  
Kopi mengandung banyak nutrisi penting yang dapat membantu menjaga kesehatan rambut pria. Kopi mengandung antioksidan yang dapat membantu melindungi rambut dari kerusakan akibat radikal bebas. Antioksidan juga dapat membantu mencegah kerontokan rambut dan memperkuat akar rambut. Kopi juga mengandung vitamin B, yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke folikel rambut dan membantu meningkatkan pertumbuhan rambut.  
  
Kopi juga mengandung kafein, yang merupakan stimulan alami yang dapat membantu meningkatkan metabolisme dan mempercepat pertumbuhan rambut. Kafein juga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke folikel rambut, sehingga mendorong pertumbuhan rambut lebih cepat.  
  
Selain itu, kopi juga mengandung mineral penting seperti magnesium, tembaga, dan zat besi. Mineral ini penting untuk kesehatan rambut pria karena mereka dapat membantu mencegah kerontokan rambut dan memperkuat akar rambut. Mineral ini juga dapat membantu mencegah kebotakan dan meningkatkan pertumbuhan rambut.  
  
Kopi juga mengandung asam amino seperti arginin dan lisin, yang merupakan nutrisi penting untuk kesehatan rambut pria. Asam amino ini dapat membantu mencegah kerontokan rambut dan memperkuat akar rambut. Asam amino ini juga dapat membantu mencegah kebotakan dan meningkatkan pertumbuhan rambut.  
  
Kopi juga mengandung anti-inflamasi alami yang dapat membantu meredakan iritasi pada kulit kepala dan mencegah infeksi pada folikel rambut. Anti-inflamasi alami ini juga dapat membantu mencegah kerontokan rambut dan memperkuat akar rambut.  
  
Kopi juga merupakan sumber protein hewani yang baik untuk kesehatan rambut pria. Protein hewani ini penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel-sel tubuh, termasuk sel-sel di folikel rambut. Protein hewani ini juga dapat membantu mencegah kerontokan rambut dan memperkuat akar rambut.  
  
Untuk mendapatkan manfaat kesehatan terbaik bagi rambut pria, disarankan untuk minum satu cangkir kopi setiap hari. Anda juga bisa menggunakannya sebagai masker untuk merawat kulit kepala dan folikel rambut dengan cara merendam kopi di air hangat selama 15-20 menit, lalu gunakannya sebagai masker untuk merawat kulit kepala dan folikel rambut Anda. Inilah cara terbaik untuk mendapatkan manfaat kesehatan terbaik bagi rambut pria dengan minum kopi setiap hari.

1. Bersihkan rambut Anda dengan sampo dan kondisioner.  
  
2. Campurkan 2 sendok makan kopi bubuk dengan 1 cangkir air panas. Aduk hingga kopi larut.  
  
3. Tuangkan campuran kopi ke dalam botol semprot dan semprotkan ke seluruh rambut Anda.  
  
4. Biarkan campuran kopi di rambut Anda selama 15-20 menit.  
  
5. Bilas rambut Anda dengan air dingin hingga bersih.  
  
6. Gunakan sampo dan kondisioner untuk membersihkan sisa-sisa kopi di rambut Anda.  
  
7. Gunakan masker rambut untuk menjaga kelembaban dan kelembutan rambut Anda.

-----

Kopi adalah minuman yang dibuat dari biji kopi yang dipanggang, diserut, dan diseduh. Kopi biasanya disajikan panas atau dingin dan dapat ditambahkan dengan berbagai jenis susu, gula, dan bahan lainnya. Kopi juga dapat digunakan sebagai bahan dasar untuk berbagai jenis minuman lainnya, seperti cappuccino, latte, dan espresso.

-----

1. Kopi Arabica  
2. Kopi Robusta  
3. Kopi Liberica  
4. Kopi Luwak  
5. Kopi Espresso  
6. Kopi Cappuccino  
7. Kopi Latte  
8. Kopi Mocha  
9. Kopi Macchiato  
10. Kopi Americano

---

Masker kopi untuk rambut

1. Campurkan 1 sendok makan bubuk kopi dengan 2 sendok makan minyak zaitun.  
  
2. Aduk hingga merata.  
  
3. Oleskan masker kopi ke seluruh rambut, mulai dari akar hingga ujung.  
  
4. Biarkan masker kopi meresap selama 15-20 menit.  
  
5. Setelah itu, bilas rambut dengan air hangat dan gunakan sampo dan conditioner untuk menghilangkan sisa-sisa masker kopi.

----

Esen kopi untuk rambut

1. Campurkan 1 sendok makan minyak zaitun, 1 sendok makan madu, dan 1 sendok makan kopi bubuk dalam wadah.  
  
2. Aduk hingga rata.  
  
3. Oleskan campuran pada rambut dan kulit kepala.  
  
4. Biarkan selama 15-20 menit.  
  
5. Bilas dengan air hangat dan sisir rambut dengan sisir yang lembut.

----

1. Menggunakan kopi bergula

Sebenarnya tidak masalah jika sampo digabungkan dengan gula. Justru terdapat DIY sampo yang digabungkan dengan gula. Namun, permasalahannya terdapat pada kopi yang bergula. Mengapa? Karena ketika menggunakan kopi yang bergula, maka rambut akan menjadi lebih kasar dan semakin mudah rontok. Kesalahan ini pernah dilakukan oleh salah satu pengguna TikTok bernama @/hellomystique. Jadi kopi yang digunakan harus 100 persen murni kopi tanpa campuran gula ataupun creamer ya!

2. Menggunakan kopi yang berampas

Selain bergula, jenis yang perlu kamu hindari adalah kopi berampas. Karena pada saat kamu menggunakan kopi yang berampas, maka ampas dapat menyisa di rambutmu. Hal tersebut akan menyebabkan rontok dan menimbulkan ketombe. Oleh karena itu, hindarilah penggunaan kopi berampas. Pastikan kopi yang kamu gunakan tidak berampas dan dapat larut sepenuhnya jika terkena air.

3. Perbandingan jumlah sampo-kopi yang salah

Terdapat beberapa kesalahan perbandingan sampo dan kopi.Seperti takaran sampo yang lebih banyak daripada kopi, sehingga manfaatnya tidak terlalu terlihat. Bahkan yang lebih fatal adalah ketika takaran kopi lebih banyak daripada sampo yang digunakan. Hal tersebut malah akan mengakibatkan kerontokan parah. Jadi jangan pernah salah perbandingan jumlah sampo dan kopi yang akan digunakan pada kepalamu.

Perbandingan sampo:kopi yang sewajarnya adalah 3:1. Sampo yang digunakan sebanyak 3 sendok teh. Sementara kopinya sebanyak 1 sendok teh. Perbandingan ini juga cukup bagi kamu yang memiliki rambut panjang karena keramas yang disarankan hanyalah setengah rambut, mulai dari kulit kepala hingga setengah rambutmu. Tidak perlu hingga batang rambut paling bawah. Sebab, busa dari rambut atas akan mengalir dengan sendirinya lalu mengenai batang rambut bawahmu juga.

4. Langsung mengaplikasikannya di kepala

Kesalahan ini juga sering dilakukan oleh pemula, yaitu langsung diaplilkasikan di kepala. Dengan begitu, maka hasilnya tidak akan merata. Ada bagian kulit kepala yang tidak terkena kopi. Sementara itu ada yang terkena kopi dengan jumlah yang cukup banyak. Hal tersebut dapat mengakibatkan kerontokan pada bagian tertentu di kepalamu. Seharusnya langkah yang benar adalah tuangkan sampo dan kopi di telapak tangan terlebih dahulu. Lalu campurkan hingga teraduk rata dan buat busanya di tangan (emulsify). Setelah sampo dan kopi sudah tercampur rata, barulah kamu bisa mengaplikasikannya di kepalamu.

5. Terlalu sering melakukannya

Banyak pemula yang beranggapan dengan semakin sering menggunakan kopi ketika berkeramas, maka kian cepat pula hasil yang akan muncul pada rambut. Padahal dengan terlalu sering berkeramas menggunakan kopi, dampak yang akan kamu rasakan ke depannya adalah gatal pada kulit kepala dan kerontokan yang parah.

Saran penggunaan yang baik adalah 1 hingga 2 kali dalam seminggu. Bayangkan jika kamu menggunakannya setiap hari, maka hal itu tidak sesuai dengan saran penggunaan yang baik. Jadi gunakanlah sesuai saran penggunaan yang ada ya!

Manfaat Kopi Hitam untuk Rambut 1. Mengatasi Rambut Rontok Kopi diketahui bisa mengatasi kerontokan. Manfaat kopi untuk rambut rontok ini karena kopi mengandung kafein. Kandungan kafein dalam kopi berguna untuk merangsangkan pertumbuhan dan menghentikan kerontokan. Pada pria, rambut rontok biasanya disebabkan oleh hormon dihidrotestosteron (DHT) yang merusak folikel rambut. Hal serupa juga bisa dirasakan oleh perempuan. Kopi dipercaya memberikan efek hormon DHT pada rambut. Penelitian yang dipublikasikan dalam International Journal of Dermatology menyebutkan bahwa kafein efektif untuk menghambat efek DHT pada rambut pria. Sementara itu, pada wanita kafein berperan untuk merangsang pertumbuhan rambut.

2. Merangsang Pertumbuhan Rambut Pada poin pertama sudah diterangkan bahwa kafein pada kopi bisa berperan untuk menghambat efek hormon DHT yang bisa menyebabkan kerontokan. Selain itu, kopi juga berguna untuk merangsang pertumbuhan keratin. Perlu diketahui bahwa keratin merupakan protein penting untuk rambut. Jika jumlah keratin meningkat maka sel matriks akan aktif membelah. Kondisi tersebut akan membuat rambut tumbuh dengan cepat.

3. Melembutkan Rambut Manfaat kopi untuk rambut lainnya yaitu membuat rambut lebih lembut dan berkilau. Kopi mengandung flavonoid yang dapat meregenerasi kulit. Tidak hanya itu, kopi juga bisa membuat batang rambut lebih halus, tidak kusut, dan mudah diatur. Kafein dalam kopi juga dipercaya bisa melembapkan rambut dan kulit kepala. Dengan demikian, rambut akan nampak lebih berkilau. 4. Membuat Warna Rambut Menjadi Lebih Gelap Kopi juga diketahui berguna untuk menggelapkan warna rambut. Namun manfaat ini hanya bisa dirasakan oleh pemilik rambut dengan warna asli atau hitam. Untuk mendapatkan manfaat ini, Anda bisa menggunakan kopi kental seperti espresso.

5. Membantu Menyeimbakan pH Rambut Manfaat kopi untuk rambut lainnya yaitu membantu menyeimbangkan pH rambut. Para ahli menyebutkan bahwa rambut dan kulit kepala secara alami memiliki sifat asam.

Serat pada rambut diketahui memiliki pH sekitar 3,67. Sedangkan pH pada kulit kepala sekitar 5,5. Oleh sebab itu, jika kita menggunakan produk rambut ber-pH tinggi, maka bisa meningkatkan risiko kerusakan pada rambut. Untuk mengatasi masalah tersebut, Anda bisa menggunakan kopi untuk membantu menyeimbangkan pH pada rambut dan kulit kepala. Dengan demikian, risiko kerusakan rambut bisa berkurang.

6. Menjaga Sirkulasi Darah di Kulit Kepala Manfaat lainnya dari kopi yaitu bisa membantu meningkatkan sirkulasi darah di sekitar kulit kepala. Tidak hanya itu, kopi juga bisa menstimulus akar rambut. Minyak pada kpi mengandung asam lemak yang terdiri atas asam linoleat, asam palmitat, dan asam oleat. Kombinasi senyawa tersebut juga berguna untuk menjaga kelembapan pada rambut.

7. Mengangkat Sel Kulit Mati di Kepala Manfaat kopi untuk rambut selanjutnya yaitu sebagai materal eksoliasi. Kopi bisa digunakan sebagai scrub alami yang dapat mengangkat sel kulit mati pada area kulit kapala. Dengan demikian, seluruh kotoran dan minyak bisa terangkat dan kulit kepala beserta rambut menjadi lebih sehat.

Cara Menggunakan Kopi untuk Rambut Agar bisa mendapatkan manfaat kopi untuk rambut, maka Anda harus bisa menggunakan kopi dengan tepat. Berdasarkan penjelasan di klikdokter.com, ada beberapa cara menggunakan kopi untuk rambut. Berikut penjelasannya. 1. Minyak Kopi Mengolah kopi menjadi minyak rambut menjadi salah satu cara untuk memanfaatkan kopi sebagai bahan perawatan rambut. Minyak kopi dipercaya bisa meningkatkan sirkulasi darah ke kulit kepala dan merangsang folikel rambut. Adapun cara untuk membuat minyak kopi sebagai berikut: Didihkan minyak di dalam panci sebanyak 2 cangkir. Anda dapat menggunakan minyak kelapa, minyak almond, maupun minyak zaitun. Kemudian tambahkan ¼ cangkir biji kopi yang sudah dipanggang sekitar 7-8 jam, dan tutup panci tersebut. Aduk sesekali campuran kopi dan minyak agar tidak gosong. Matikan api setelah 8 jam, lalu saring minyak setelah dingin. Anda juga bisa menambahkan minyak kopi dengan bahan lain seperti minyak lavender, rosemary, atau papermint. Simpan minyak kopi di wadah tertutup dan masukan dalam kulkas. Oleskan minyak di area kulit kepala secara merata.

2. Masker Kopi Selain mengolahnya menjadi minyak, cara menggunakan kopi untuk rambut lainnya yaitu dengan membuatnya menjadi masker kopi. Cara membuat masker kopi untuk rambut cukup mudah, berikut langkah-langkahnya. Siapkan madu dan minyak zaitun sebagai bahan tambahan. Tuangkan kedua bahan tersebut ke dalam mangkuk sebanyak satu sendok teh. Tambahkan dua sendok teh bubuk kopi, lalu aduk sampai membentuk pasta. Oleskan masker ke rambut. Biarkan selama kurang lebih 20 menit, lalu bilas dengan air bersih.

Produk berhasil dihapus

guarantee icon Garansi 2 Tahundelivery truck icon Gratis Ongkir\*shield icon Produk Original

Download Otten App

Icon whatsapp

logo-otten-coffee

Home

News

Tips

Mesin Kopi

Cafe & Travel

Resep Kopi

Review

People





Masuk

Daftar

MANFAAT KOPI UNTUK RAMBUT SERTA PENGAPLIKASIANNYA

Tips

MANFAAT KOPI UNTUK RAMBUT SERTA PENGAPLIKASIANNYA

19 Maret 2022 - Yoga A. Musika

Icon Share

Bagikan

Sajian kopi kamu tidak melulu untuk diminum, melainkan juga bisa bermanfaat mengatasi permasalahan rambut, menjadi masker rambut dari kopi, dan banyak lagi.

MANFAAT kopi untuk rambut salah satunya membuat rambut kamu menjadi lembut halus dan berkilau mudah diatur. Manfaat kopi untuk rambut juga bisa mencegah rontok, berubah dan kotembe. Bagaimana caranya kopi bisa menjaga kesehatan rambut kamu, jangan buang ampas kopi yang kamu seduh simak caranya di sini. Bukan hal baru lagi, malahan sajian kopi sudah sangat populer bisa membantu perawatan untuk kecantikan dan kesehatan. Sebelum itu, sebaiknya kamu memahami dulu seperti apa khasiat kopi untuk rambut kamu.

Baca juga selengkapnya tentang manfaat kopi hitam.

MANFAAT AMPAS KOPI UNTUK RAMBUT

Mengambil khasiat kopi untuk kesehatan rambut dan perawatan rambut sifatnya pencegahan, untuk pemulihan hanya bisa mengatasi masalah rambut yang ringan saja. Konsepnya adalah pengaplikasikan ampas kopi ke kulit kepala sehingga menutrisi kulit kepala dan rambut dari akarnya. Maka kamu pun bisa mengaplikasikannya dengan cara yang nyaman menurut kamu.

credit: pexels.com

Kopi Merangsang Pertumbuhan Rambut

Kandungan kopi sudah pasti sangat baik untuk kesehatan ketika kamu minum, tapi ternyata beberapa kandungan lainnya bisa merangsang pertumbuhan rambut kamu. Rangsangan ini tentu selain meremajakan rambut juga memanjangkan rambut dengan nutrisi yang terkandung pada kopi. Aplikasikan ampas kopi pada rambut kamu dari mulai kulit kepala hingga ujung rambut saat keramas, bisa dicampur dengan sampo juga pada praktiknya, kemudian dibilas.

Kopi Bisa Menghilangkan Ketombe

Manfaat kopi untuk kulit kepala selain menjaga kulit kepala tetap bersih, ampas kopi juga membantu menghilangkan ketombe akibat kulit kepala yang berminyak. Cara kerjanya sama seperti scrub pada kulit wajah, ampas kopi yang diaplikasikan merata ke kulit kepala mampu mengangkat kotembe dan menjaga kulit kepala bersih dan sehat. Kamu bisa mengaplikasikannya dengan memijat kulit kepala secara lembut dan kemudian dibilas.

Kopi Menghitamkan Rambut Berkilau

Untuk khasiat lebih optimal membuat rambut berkilau selama perawatan menggunakan ampas kopi, kamu pun juga bisa mencampurnya dengan bahan alami yang lain untuk kebaikan rambut. Salah satunya kamu bisa mencampurnya dengan minyak zaitun, cara sederhananya campurkan sekitar 2 sendok minyak zaitun dan 1 sendok ampas kopi, sesuaikan banyaknya penggunaan dengan volume rambut. Aplikasikan mulai dari bagian tengah kepala, pijat rambut menyebar rata hingga ke ujung rambut.

Kopi Untuk Rambut Rontok

Ampas kopi mencegah rambut rontok dengan menstimulasi pertumbuhan akar rambut, sehingga akar rambut menjadi kokoh. Diaplikasikan secara rutin akan mengurangi kerontokan rambut karena rambut ternutrisi, kamu pun bisa mencampurkannya dengan bahan alami lainnya. Disarankan pengaplikasiannya tidak hanya sekedar seperti sampo kopi, ambil waktu tertentu untuk nutrisi benar-benar meresap dengan menjadikannya masker rambut dari ampas kopi.

Manfaat kopi untuk rambut juga bisa dicampurkan bahan alami lainnya untuk mengoptimalkan serapan nutrisi ke kulit kepala. Berikut ini bisa jadi alternatif bahan alami campuran kopi untuk perawatan rambut.

Kopi dan shampo untuk rambut, menggunakan shampo ekstrak bahan alami disarankan sebagai campuran pengaplikasian kopi ke rambut.

Kopi dan lidah buaya untuk rambut, menggunakan lidah buaya untuk campuran masker kopi sangat baik optimalkan nutrisi ke kulit kepala

Kopi dan teh untuk pewarna rambut, menggunakan teh sebagai campuran ke kopi optimal menghitamkan rambut

Kopi dan yogurt untuk rambut, menggunakan yogurt untuk dicampur ke kopi pada saat pengaplikasiannya juga membantu optimalkan nutrisi ke rambut

Kopi dan minyak zaitun untuk rambut, menggunakan minyak zaitun sebagai campuran bertujuan mengambil manfaat minyak zaitan dan kopi untuk perawatan rambut.

credit: bebeautiful.in

CARA MEWARNAI RAMBUT DENGAN KOPI

Tiap orang memiliki karakter rambut yang berbeda, mungkin khasiat ampas kopi untuk menjadi pewarna rambut alami akan berbeda-beda tingkat keberhasilannya. Namun jika diaplikasikan setiap hari, tidak ada salahnya dan berangsur menjadi pewarna rambut alami. Sekilas cara mewarna rambut dengan kopi untuk menghitamkan rambut kamu. Jika kamu punya langkah pengaplikasian lain, tidak ada salahnya kamu terapkan, berikut ini bisa dijadikan inspirasi pengaplisiannya.

Bahan yang dibutuhkan:

30 gram bubuk kopi, usahakan pilih yang disangrai dark roast

Alat seduh kopi apa saja

Shower Cap

Botol Spray

Cara pengaplikasiannya:

Seduh kopi yang sudah kau sediakan dan tunggu suhunya normal

Keramas seperti biasa lalu bilas dengan air, tuang kopi yang sudah bersuhu ruang hingga merata, pijat kulit kepala dan rambut

Tutup dengan shower cap dan biarkan kurang lebih 20 menit, setelahnya bilas hingga bersih dengan air

Sebagian kopi bisa dimasukkan ke botol spray untuk menjadi semprotan khusus rambut.

Catatan: setiap orang memiliki karakter rambut berbeda, dan bisa berbeda khasiatnya terhadap pewarna rambut dari kopi ini.

CARA MEMBUAT MASKER KOPI UNTUK RAMBUT

Masker kopi untuk rambut manfaatnya untuk menutrisi rambut dengan kopi, sehingga kulit kepala dan rambut mendapatkan perlakuan khusus dengan cara mendiamkan ampas kopi di atas kepala. Selain khasiat kopi untuk rambut, aroma kopi pun bisa merangsang aroma rambut wangi natural. Bagaimana cara pengaplikasiannya simak caranya berikut ini, kamu pun bisa menambahkan bahan alami lainnya ke dalam prosesnya.

Bahan yang dibutuhkan:

30 gram kopi digiling medium

400 gram air panas untuk penyeduhan

gunakan alat kopi manual brew apa pun

wadah tahan panas

shower cap

handuk

Pengaplikasiannya

Seduh kopi dengan alat kopi, dan pisahkan ampas kopi dengan air kopinya, tunggu ampas dan kopi bersuhu normal tidak panas lagi

Basahi rambut dengan cara keramas dengan shampo, lalu siram dengan air kopi yang sudah dingin, pastikan seluruh rambut terkena siraman air kopi

Lalu tambahkan ampas kopi dan lumuri dengan rambut, pada bagian ini kamu bisa menambahkan bahan alami lainnya yang juga berkhasiat untuk rambut

Biarkan ampas kopi berada pada rambut kurang lebih 30 menit, tutup kepala dengan shower cap

Setelah 30 menit, bilas rambut pastikan tidak ada ampas kopi lagi yang tersisa.

KERAMAS KOPI DAN SHAMPO

Cara keramas dengan kopi dan shampo bisa dibilang cara yang mudah untuk mengambil manfaat kopi untuk rambut. Sederhananya keramas menggunakan kopi dan shampo seperti keramas pada umumnya, hanya mencampurkan kopi ke shampo. Lakukan pijatan lembut pada kepala agar nutrisi kopi tersampaikan ke kulit kepala selama 5 menit kurang lebih, selanjutnya bilas dengan air bersih. Manfaat kopi untuk rambut tentunya berbeda untuk setiap orang penerimaanya, kasus seperti kerontokan hanya bisa dicegah pada kasus kerontokan ringan.

Menurut Eddy Karta yang merupakan dokter spesialis kulit dan kelamin seperti yang disunting dari CNN Indonesia, kopi memang bisa mengurangi kerontokan pada rambut. Namun hal ini bisa berkhasiat untuk mereka yang mengalami kerontokan rambut ringan. Jika khasus rambut rontoknya sudah parah, maka harus dikonsultasikan dengan ahlinya. Tidak bisa melakukan perawatan dengan keramas pakai kopi saja.

Tambahnya Edy Karta juga mengulas, kopi yang dijadikan masker pada rambut mampu menutrisi folikel pada rambut. Tak hanya itu, kopi juga mampu menghambat kerja hormon DHT atau dihidrotestosteron yang menjadi penyebab rambut rapuh. Selain itu kopi mampu meningkatkan aliran darah dan nutrisi penyebab rambut subur. Semua manfaat ini terdapat pada kandungan kopi yang tak lain tak bukan adalah kafein!

Semoga manfaat kopi untuk rambut dan pengaplikasiannya bisa menambah wawasan kita bersama. Untuk permasalahan rambut yang parah, mengaplikasikan ampas kopi untuk mendapatkan khasiatnya tidak akan memberikan solusi instan. Pengaplikasian ampas kopi pada rambut berkerja secara bertahap, tidak langsung terlihat perubahannya karena efeknya mencegah dan berkerja dengan baik pada kasus permasalahan rambut ringan.

Apakah kamu pernah mencoba mengaplikasikan ampas kopi ataupun air kopi untuk perawatan rambut, yuk berbagi pengalaman di sini. Kamu pilih ampas kopi arabica atau robusta untuk perawatan rambut?

REFERENSI

1. Athali, Farren Nova, 2021. Viral Keramas Pakai Kopi, Ini 5 Kesalahan yang Wajib Dihindari agar Rambut Tidak Rusak. <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2021/12/26/141951/viral-keramas-pakai-kopi-ini-5-kesalahan-yang-wajib-dihindari-agar-rambut-tidak-rusak#:~:text=Perbandingan%20sampo%3Akopi%20yang%20sewajarnya,kulit%20kepala%20hingga%20setengah%20rambutmu>, dikutip pada tanggal 31 MAret 2023
2. <https://katadata.co.id/sitinuraeni/berita/61e13446d9c9c/manfaat-kopi-untuk-rambut-dan-cara-penggunaannya>, dikutp pada tanggal 31 maret 2023. Aeni, Siti Nur, 2022.
3. <https://ottencoffee.co.id/majalah/manfaat-kopi-untuk-rambut>, dikutp pada tanggal 31 maret 2023. Mustika, Yoga A, 2022.
4. <https://id.wikipedia.org/wiki/Kopi>, dikutip pada tanggal 31 2 April 2023.