Caffeine Needy: Sekadar Suka Kopi atau Sudah Ketergantungan? Kenali Tanda dan Cara Mengatasinya

Prolite – Ngaku deh, berapa cangkir kopi yang sudah kamu minum hari ini? Satu? Dua? Atau sudah masuk gelas ketiga sebelum jam makan siang? Di era kerja hybrid, deadline cepat, dan gaya hidup serba dinamis, fenomena “caffeine needy” makin sering terdengar. Tapi sebenarnya, caffeine needy itu cuma sekadar suka kopi… atau sudah masuk kategori ketergantungan?

Kopi memang sudah jadi bagian dari lifestyle. Nongkrong di coffee shop, kerja ditemani americano, atau butuh es kopi susu biar mood naik—semuanya terasa normal. Tapi menurut berbagai laporan kesehatan global hingga 2026, konsumsi kafein yang berlebihan bisa berdampak pada kualitas tidur, kecemasan, hingga gangguan jantung ringan pada sebagian orang.

Yuk, kita bahas bareng-bareng. Siapa tahu kamu cuma penikmat kopi biasa… atau justru sudah perlu mulai mengurangi.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Apa Itu Ketergantungan Kafein?

Caffeine Needy Alert! Tanda Kamu Sudah Terlalu Bergantung pada Kopi

Baca Selanjutnya
Larangan Sahur On The Road Selama Ramadhan 1447 H, Orang Tua Diminta Berperan Aktif

Caffeine Needy Alert! Tanda Kamu Sudah Terlalu Bergantung pada Kopi