Ulasan Caffeine Quit Streak Tracker — penghitung iOS gratis untuk berhenti kafein sekaligus

Penghitung rentetan bebas kafein gratis khusus iOS, dengan fase putus kafein dan total penghematan, diuji terhadap tiga alternatif nyata.

Penulis: Lubor Šimůnek · Diterbitkan: October 24, 2026 · Produktivitas · Penilaian: ★★★★★ 5/5
Versi online: https://appstoryo.com/id/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker adalah aplikasi gratis khusus iOS yang menghitung rentetan hari bebas kafein Anda, menamai fase putus kafein yang sedang Anda jalani, dan menjumlahkan uang yang tidak lagi Anda belanjakan. Badan obat Amerika Serikat, FDA, menetapkan batas kafein harian bagi orang dewasa sehat sebesar 400 miligram, kira-kira dua sampai tiga cangkir kopi 350 ml, dan aplikasi ini untuk mereka yang memilih nol.

Keterbukaan: AppStoryo dijalankan oleh studio yang mengembangkan Caffeine Quit Streak Tracker. Perbandingan di bawah ini memakai kriteria yang dapat diperiksa publik dan menyebut nama alternatif yang nyata.

Berhenti kafein sebagian besar adalah soal menunggu, dan menunggu lebih ringan ketika Anda bisa melihat berapa lama lagi bagian buruknya berlangsung. Seluruh janji aplikasi ini ada di situ. Versi 1.0 keluar pada 30 Juni 2026, berukuran 23,4 MB, dan berjalan mulai iOS 13.0.

Apa sebenarnya yang dilakukan Caffeine Quit Streak Tracker?

Empat hal sekaligus, dan deskripsi App Store merangkumnya dalam satu kalimat:

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your current withdrawal phase, and your next milestone.

Rentetan adalah intinya: Anda menetapkan tanggal berhenti dan penghitung mengumpulkan hari, jam, dan menit sejak saat itu. Deskripsinya menyebut tonggak yang dirayakan: satu hari, tiga hari, satu minggu, dan satu bulan. Total penghematan berasal dari kebiasaan belanja harian yang Anda masukkan sendiri. Fase putus kafein adalah label, bukan pengukuran; ia bergerak dari kemerosotan awal melalui masa stabilisasi sampai pemulihan penuh. Anda juga dapat mencatat minuman berkafein yang dulu Anda konsumsi, dan justru itulah yang mengubah angka penghematan menjadi lebih dari sekadar perkiraan bulat. Semuanya berada di satu layar, dan itu pilihan yang tepat untuk aplikasi yang dibuka pada pagi yang berat. Caffeine Quit Streak Tracker gratis di App Store.

Berapa banyak kafein yang sebenarnya Anda tinggalkan?

Lebih banyak daripada perkiraan kebanyakan orang, dan selisihnya penting karena beratnya gejala putus kafein mengikuti dosis yang Anda tinggalkan. Nutrition Source Harvard menaruh satu cangkir kopi seduh 240 ml pada sekitar 95 mg, kopi instan sekitar 60 mg, espreso 45 ml sekitar 65 mg, dan satu cangkir teh hitam sekitar 47 mg. Minuman energi standar 475 ml sekitar 170 mg, dan satu shot energi 60 ml sendiri mencapai sekitar 200 mg. Angka FDA berupa 400 mg sehari sebagai jumlah yang umumnya tidak dikaitkan dengan efek negatif karena itu setara empat kopi seduh, atau dua shot energi. Minuman energi sangat bervariasi: FDA memberi rentang 54 sampai 328 mg per 475 ml. Porsi Eropa lebih kuat, dengan NHS Inggris mencatat 100 mg dalam secangkir kopi instan dan 75 mg dalam secangkir teh. Rata-rata konsumsi Amerika adalah 135 mg sehari, sekitar satu setengah cangkir, sehingga tiga kopi susu sehari sudah tiga kali rata-rata itu.

Apa yang terjadi pada minggu pertama tanpa kafein?

Bagian yang tidak nyaman itu nyata, singkat, dan terdokumentasi baik, dan justru karena itu label fase punya nilai. MedlinePlus mendaftar gejala putus kafein sebagai sakit kepala, rasa mengantuk, mudah tersinggung, mual, dan sulit berkonsentrasi serta menyebut gejala itu biasanya hilang setelah beberapa hari. Harvard menggambarkan kumpulan yang sama, menambahkan kegelisahan dan suasana hati tertekan, dan menyatakan bentuknya terang-terangan: gejala paling kuat pada hari-hari pertama setelah berhenti dan cenderung mereda setelah sekitar satu minggu. Kafeinnya sendiri hilang lebih cepat, bertahan di darah antara 1,5 sampai 9,5 jam tergantung orangnya, dan itulah sebabnya hari kedua biasanya lebih berat daripada hari pertama. FDA menyatakan tegas bahwa putus kafein tidak dianggap berbahaya tetapi bisa tidak menyenangkan, dan menyarankan pengurangan bertahap alih-alih berhenti seketika. Saran itu duduk kurang nyaman di samping penghitung rentetan, dan aplikasinya pun tidak berpura-pura sebaliknya. Unduh Caffeine Quit Streak Tracker jika Anda sudah memilih berhenti total.

Apa yang sebenarnya diukur penghitung penghematan?

Perkiraan Anda sendiri, dikalikan waktu yang berjalan. Deskripsi toko menyebut Anda menetapkan kebiasaan belanja harian dan menyaksikan penghematan tumbuh secara

langsung, dan hitungannya tepat seperti itu: kopi 25 ribu rupiah sehari menjadi 9,1 juta rupiah dalam setahun, dan 750 ribu rupiah pada hari ketiga puluh. Angkanya memotivasi, dan ia hanya sejujur nilai yang Anda ketikkan. Orang pada rata-rata Amerika 135 mg sehari meminum sekitar satu setengah cangkir kopi, yang di rumah berharga receh ketimbang harga kedai, sehingga jumlah harian yang dibesar-besarkan menghasilkan total tahunan yang dibesar-besarkan. Mencatat minuman yang benar-benar Anda beli adalah jalan keluarnya, dan itulah langkah yang paling sering dilewati.

Kapan penghitung rentetan bukan alat yang tepat?

Ketika rencana Anda adalah mengurangi, bukan berhenti. Saran FDA adalah menurunkan secara bertahap, dan penghitung yang mengukur waktu bebas kafein tanpa putus tidak punya apa pun untuk dikatakan tentang satu minggu dengan dosis separuh. Bentuknya juga salah jika satu kali tergelincir akan membuat Anda meninggalkan upaya itu, karena rentetan kembali ke nol sementara pengurangan bertahap tidak. Tiga batas lain datang dari metadata toko, bukan dari selera: aplikasinya hanya berbahasa Inggris, jadi tidak berguna bagi pembaca dalam enam belas bahasa lain di situs ini; tidak ada versi Android, sehingga rumah tangga dengan ponsel campuran tidak bisa berbagi metode; dan ia tetap di versi 1.0 sejak 30 Juni 2026, tanpa riwayat pembaruan dan tanpa penilaian untuk dibaca. Itulah jarak antara rilis pertama dan aplikasi dengan perbaikan bertahun-tahun di belakangnya.

Aplikasi kafein mana yang sebaiknya benar-benar Anda pakai?

Pilih Quit Caffeine: Stop Coffee jika Anda ingin tujuan tunggal yang sama dengan riwayat pembaruan lebih panjang

- Appgineering GbR, gratis, versi 1.3.3 terbit 9 September 2026 atas rilis Februari 2026.
- Empat rilis dalam tujuh bulan adalah pola perawatan; versi 1.0 baru sebuah janji.
- Memerlukan 59,3 MB dan iOS 15.1, dan hanya punya dua penilaian: rekam jejaknya ada di riwayat versi, bukan di ulasan pengguna.

Pilih Quitzilla: Quit Tracker jika Anda berhenti dari lebih dari kafein, atau tidak membaca bahasa Inggris

- Andrii Hula, gratis, versi 2.1 tanggal 24 September 2026, dengan 1.524 penilaian rata-rata 4,78.
- 29 bahasa melawan satu, dan ia menghitung kebiasaan apa pun yang Anda namai, bukan hanya kafein.
- Jebakannya ada di batas bawah: ia menuntut iOS 26.0, jadi iPhone yang tidak sanggup memakai iOS terbaru tertutup sama sekali.

Pilih HiCoffee - Caffeine Tracker jika Anda ingin mengelola kafein alih-alih meninggalkannya

- Versi 6.1 tanggal 23 September 2026, 843 penilaian rata-rata 4,82, empat bahasa, dan 140,9 MB.

- Enam versi utama dan lima tahun di toko membuatnya pilihan paling matang di daftar ini.
- Ia dibangun untuk mencatat dan mengatur waktu asupan, yaitu tujuan sebaliknya: berguna jika Anda turun ke 200 mg, tidak berguna sebagai ukuran hari di angka nol.

Pilih Caffeine Quit Streak Tracker jika Anda ingin penghitung berhenti total yang paling kecil dan paling ringan

- iOS 13.0 adalah syarat terendah di antara keempatnya, dan 23,4 MB unduhan terkecil.
- Label fase dan total penghematan berada di layar yang sama, sehingga satu pandangan menjawab kedua pertanyaan.
- Gratis, belum ada penilaian, dan hanya bahasa Inggris: unduh Caffeine Quit Streak Tracker dari App Store.

Tanya jawab Caffeine Quit Streak Tracker

Apakah Caffeine Quit Streak Tracker berjalan di Android?

Tidak. Pada 16 Oktober 2026 enam nama paket yang masuk akal diperiksa di Google Play dan semuanya menjawab 404, jadi aplikasi ini hanya ada di App Store. Quitzilla dan Days Since sama-sama merilis versi Android bila Anda memerlukannya.

iPhone mana saja yang dapat menjalankan Caffeine Quit Streak Tracker?

Semua yang memakai iOS 13.0 atau lebih baru, yang oleh App Store dicatat sebagai 130 model perangkat yang didukung. Itu batas terendah dari empat aplikasi yang dibandingkan di sini, jauh di bawah iOS 26.0 yang kini dituntut Quitzilla.

Apakah berhenti kafein seketika itu aman?

FDA menyebut putus kafein tidak dianggap berbahaya tetapi bisa tidak menyenangkan, dan menyarankan pengurangan bertahap sebagai gantinya. Itu informasi umum, bukan saran untuk Anda, jadi tanyakan ke dokter bila Anda memakai obat.

Berapa lama gejala putus kafein berlangsung?

Harvard melaporkan gejala paling kuat pada hari-hari pertama setelah berhenti dan mereda setelah sekitar satu minggu. MedlinePlus menyebut rentang lebih singkat: sakit kepala dan rasa mengantuk biasanya hilang setelah beberapa hari.

Berapa banyak kafein dalam satu cangkir kopi?

Sekitar 95 mg dalam cangkir kopi seduh 240 ml menurut angka Harvard, kira-kira 60 mg jika instan, dan sekitar 4 mg jika tanpa kafein. NHS menyebut 100 mg untuk kopi instan dan mengingatkan porsi kedai bisa melewatinya.

Apa sebenarnya yang disampaikan tampilan fase putus kafein?

Ia sebuah label, bukan pengukuran. Deskripsi toko menyebutnya tahap tempat Anda berada,

dari kemerosotan awal melalui stabilisasi sampai pemulihan penuh. Ia menumpangkan harapan yang sudah diterbitkan pada rentetan Anda, bukan bacaan dari tubuh.

Apakah kopi tanpa kafein memutus rentetan bebas kafein?

Itu aturan yang Anda tetapkan, dan hitungannya berpihak pada kelonggaran: Harvard menaruh kopi tanpa kafein pada sekitar 4 mg per cangkir, kira-kira satu per dua puluh empat kopi seduh. Beberapa cangkir masih di bawah teh hitam 47 mg.

Apa yang diukur penghitung penghematan?

Angka belanja harian yang Anda masukkan, dikalikan panjang rentetan Anda, sehingga kebiasaan 25 ribu rupiah menunjukkan 750 ribu rupiah pada hari ketiga puluh. Catat yang benar-benar Anda beli sebelum memercayai totalnya. Caffeine Quit Streak Tracker gratis.

Penghitung 23,4 MB tidak akan berhenti kafein untuk Anda, tetapi pada hari kedua sebuah fase yang bernama dan hitungan hari yang menanjak bernilai lebih daripada kedengarannya. Caffeine Quit Streak Tracker cocok bagi siapa pun yang sudah memilih berhenti total.

Kutip sebagai: Lubor Šimůnek (2026). *Ulasan Caffeine Quit Streak Tracker — penghitung iOS gratis untuk berhenti kafein sekaligus*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/id/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.