Cara menghitung asupan kafein harian Anda dalam miligram

Metode berhitung untuk mengubah kopi, teh, kola, dan minuman energi menjadi asupan kafein harian dalam miligram.

Penulis: Lubor Šimůnek · Diterbitkan: October 26, 2026 · Produktivitas
Versi online: https://appstoryo.com/id/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Untuk menghitung asupan kafein harian Anda, catat setiap minuman dalam mililiter, kalikan masing-masing dengan konsentrasi kafeinnya, lalu bandingkan totalnya dengan 400 miligram per hari yang disebut badan pangan dan obat Amerika Serikat untuk sebagian besar orang dewasa. Kaleng di atas 150 mg per liter mencetak mg per 100 ml; kopi dan teh tidak. Caffeine Quit Streak Tracker adalah aplikasi iOS gratis bagi mereka yang menargetkan nol.

Keterbukaan: AppStoryo dikelola oleh studio yang mengembangkan Caffeine Quit Streak Tracker. Perbandingan di bawah memakai kriteria yang dapat diverifikasi publik dan menyebut alternatif nyata.

Hampir semua orang yang mengerjakan hitungan ini untuk pertama kali berakhir jauh di bawah angka sebenarnya, dan penyebabnya bukan kelalaian. Penyebabnya adalah dua sumber resmi memberi dua angka berbeda untuk minuman yang sama, karena keduanya mengukur sajian yang berbeda.

Mengapa angka yang Anda perkirakan hampir selalu terlalu rendah?

Karena rentang di dalam satu jenis minuman lebih lebar daripada selisih antar jenis. Tabel FDA sendiri, diukur pada sajian 12 ons cairan, menempatkan kopi seduh biasa pada 113 sampai 247 miligram, minuman ringan berkafein pada 23 sampai 83 mg, teh hitam pada 71

mg, teh hijau pada 37 mg, dan minuman energi pada 41 sampai 246 mg. Jadi satu cangkir kopi bisa setara tiga kaleng kola, atau hanya satu. Menebak selalu memilih tengah rentang; dapur Anda bisa berada di salah satu ujungnya. Lalu ada sajian yang tidak pernah dihitung siapa pun, karena bukan minuman. Better Health Channel di Victoria mencantumkan 40 sampai 50 mg per sajian 55 gram cokelat hitam, sekitar 10 mg per 50 gram cokelat susu, dan 100 mg dalam satu tablet kafein. Sebuah pencuci mulut dan satu tablet sakit kepala diam-diam menambahkan satu cangkir kopi instan ke hari Anda. Caffeine Quit Streak Tracker gratis di App Store.

Apa yang sebenarnya diberitahukan label sebuah minuman?

Lebih banyak daripada label kebanyakan, dan karena kewajiban hukum, bukan pilihan. Lampiran III Peraturan Uni Eropa Nomor 1169/2011, sebagaimana diterbitkan di legislation.gov.uk, mewajibkan setiap minuman siap konsumsi dengan kafein lebih dari 150 mg per liter mencantumkan kalimat ini di samping namanya:

> High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women

Klausul yang sama mewajibkan peringatan itu diikuti kandungan kafein yang dinyatakan dalam mg per 100 ml, dan justru angka itulah yang membuat perhitungan menjadi tepat. Kalikan dengan volume kemasan lalu bagi 100: satu kaleng 500 ml yang menyatakan 32 mg per 100 ml berarti 160 mg, dan dua kaleng berarti 320 mg sebelum Anda minum kopi sama sekali. Peraturan itu juga mencakup pangan dengan tambahan kafein, yang harus menyatakan mg per 100 g atau ml, serta suplemen, yang harus menyatakan kandungan per porsi harian yang disarankan. Minuman yang dinamai kopi atau teh dikecualikan secara tegas, dan itulah sebabnya cangkir yang paling mungkin Anda pegang adalah satu-satunya yang tanpa angka.

Bagaimana menghitung kopi dan teh yang tidak berlabel?

Dengan tabel per sajian yang sudah diterbitkan, lalu mengubah cangkir Anda ke sajian itu. Better Health Channel memberi angka-angka ini per 250 ml: kopi seduh atau perkolator 150 sampai 240 mg, kopi instan 80 sampai 120 mg, kopi berbasis espresso seperti latte 105 sampai 110 mg, teh hitam 65 sampai 105 mg, minuman cokelat 5 sampai 10 mg, dan kopi tanpa kafein 2 sampai 6 mg. Kola tercatat 40 sampai 49 mg per 375 ml dan minuman energi kaleng 160 mg per 250 ml. Konversi adalah langkah yang dilewatkan semua orang. Sajian 250 ml bukanlah satu mug: gelas bawa pulang 12 ons cairan berisi sekitar 355 ml, jadi kalikan angka tabel dengan kira-kira 1,4, dan mug 450 ml kopi seduh di ujung atas rentang lebih dekat ke 430 mg daripada ke 240 mg. Bekerjalah dalam mililiter sepanjang hitungan, lalu bulatkan setiap minuman ke 10 mg terdekat; cara menyeduh berubah lebih besar daripada pembulatan itu.

Dengan batas mana Anda harus membandingkan total itu?

Ada dua batas resmi dan keduanya menjawab pertanyaan yang berbeda. FDA menyebut 400

mg per hari, sekitar dua sampai tiga cangkir kopi 12 ons cairan, sebagai jumlah yang umumnya tidak dikaitkan dengan efek negatif pada sebagian besar orang dewasa. Food Standards Australia New Zealand lebih tegas: tidak ada nilai acuan kesehatan yang diakui untuk kafein, dan kelompok ahlinya menemukan bukti kecemasan yang meningkat pada sekitar 3 mg per kilogram berat badan per hari, yang diterjemahkan lembaga itu menjadi kira-kira 240 mg sehari untuk orang dewasa dan 120 mg untuk anak usia 9 sampai 13 tahun. Angka kedua yang berguna, karena bersifat pribadi: 3 mg per kilogram berarti 189 mg bagi orang dewasa 63 kg dan 255 mg bagi yang 85 kg. Total antara 240 dan 400 mg berada di bawah satu batas dan di atas batas yang lain. Caffeine Quit Streak Tracker adalah unduhan gratis.

Kapan hitungan ini tidak tepat untuk kebutuhan Anda?

Ketika yang Anda butuhkan adalah pengukuran, bukan perkiraan. Semua angka di atas adalah rentang terbitan, jadi total Anda adalah taksiran dengan margin nyata: bubuk yang sama dan ceret yang sama bisa berselisih 20 persen hanya karena lama penyeduhan. Hitungan ini juga alat yang salah setelah keputusan diambil. Jika jawaban yang Anda inginkan nol, angkanya berhenti menarik pada hari pertama dan yang penting adalah sudah berapa lama Anda bertahan, yaitu sebuah rentetan, bukan jumlah. Dan jika Anda hamil, memakai obat yang berinteraksi dengan kafein, atau menghitung batas untuk seorang anak, batas terbitan itu membuka percakapan dengan dokter, bukan menggantikannya.

Aplikasi mana yang sebaiknya Anda pakai?

Pilih Caffeine Addiction Calendar jika Anda ingin teman penanggung jawab

- Gratis dari App Diggity, LLC, dengan tombol darurat yang mengirim pesan kepada kawan yang Anda tunjuk saat keinginan datang
- Satu-satunya dari ketiganya yang punya riwayat penilaian untuk dibaca: 18 penilaian dengan rata-rata 4,4, dan berjalan di iOS 10.0 pada 160 model perangkat
- Timbang itu dengan tanggal versinya: 2.7 menjadi rilis terkini sejak 24 Agustus 2020, jadi tidak ada yang dirawat di dalamnya selama enam tahun

Pilih Uncaf: Quit Caffeine Tracker jika Anda lebih suka melacak gejala daripada miligram

- Gratis dari Takeaki Shimizu, versi 1.5.3 pada 8 Agustus 2026, aplikasi paling baru diperbarui dalam perbandingan ini
- Menamai lima fase pemulihan dan memadukannya dengan catatan harian suasana hati, energi, dan kualitas tidur, ditambah latihan pernapasan untuk keinginan
- Besarnya 42,8 MB, menuntut iOS 15.1 atau lebih baru, dan belum punya penilaian, jadi yang Anda pilih adalah model fase itu sendiri

Pilih Caffeine Quit Streak Tracker jika total yang Anda tuju adalah nol

- Gratis, 23,4 MB, terkecil dari ketiganya, dan berjalan di iOS 13.0 atau lebih baru pada

130 model perangkat, syarat paling ringan di sini

- Satu papan menampung rentetan hari, fase putus kafein saat ini, tonggak berikutnya, dan total penghematan yang dibangun dari minuman yang dulu Anda beli
- Aplikasi ini tidak menghitung miligram dan tidak ada versi Android, jadi untuk perhitungan di atas Anda tetap menjumlah sendiri: unduh Caffeine Quit Streak Tracker di App Store

Pertanyaan yang sering diajukan tentang asupan kafein harian

Apakah 400 mg sehari itu batas aman atau target?

Bukan keduanya. FDA menyebut 400 mg sebagai jumlah yang umumnya tidak dikaitkan dengan efek negatif pada sebagian besar orang dewasa: itu batas untuk sebuah populasi, bukan sasaran satu orang. Australia dan Selandia Baru tidak mengakui nilai semacam itu.

Bagaimana mengubah mug saya menjadi sajian 250 ml pada tabel?

Ukur mug sekali dengan gelas ukur dapur, bagi volumenya dengan 250, lalu kalikan angka tabel dengan hasilnya. Mug 400 ml berarti 1,6 sajian, jadi kopi seduh 200 mg per 250 ml menjadi sekitar 320 mg dalam mug itu, bukan 200 mg.

Apakah espresso ganda punya kafein dua kali lipat yang tunggal?

Hampir, karena kafein mengikuti volume cairan yang ditarik, bukan cangkirnya. Angka terbitan 105 sampai 110 mg itu per 250 ml minuman jadi, jadi satu latte dan satu shot tunggal sama sekali bukan pengukuran yang sama.

Mengapa dua sumber resmi berbeda pendapat soal kopi?

Karena keduanya mengukur sajian berbeda. FDA menyebut 113 sampai 247 mg per 12 ons cairan, sekitar 355 ml, sedangkan Better Health Channel menyebut 150 sampai 240 mg per 250 ml. Ubah keduanya ke mililiter dan rentangnya banyak bertumpang.

Apakah kopi tanpa kafein ikut dihitung dalam total?

Ya, dalam jumlah kecil. Better Health Channel menempatkan kopi tanpa kafein pada 2 sampai 6 mg per 250 ml, jadi empat mug setara kira-kira satu potong cokelat hitam. Ini hanya penting bila Anda menuju nol yang sungguhan, bukan pengurangan.

Bagaimana dengan cokelat, batang energi, dan tablet?

Itulah alasan lazim sebuah total keluar terlalu rendah. Sajian 55 gram cokelat hitam adalah 40 sampai 50 mg, sebatang 50 gram cokelat susu sekitar 10 mg, dan satu tablet kafein 100 mg, lebih banyak daripada satu mug kopi instan.

Seberapa tepat sebenarnya taksiran ini?

Anggap akurat pada kisaran lebih atau kurang 20 persen. Masukannya adalah rentang terbitan, bukan pengukuran ceret Anda, jadi bulatkan setiap minuman ke 10 mg terdekat dan baca pola mingguan ketimbang satu hari yang persis.

Apakah ada batas hukum kafein dalam sebuah minuman?

Pada sebagian kategori, ya. Food Standards Australia New Zealand membatasi minuman jenis kola pada 145 mg per kilogram sebagaimana dikonsumsi dan minuman energi pada 320 mg per liter, jadi minuman energi satu liter tidak boleh melampaui angka itu.

Aplikasi mana yang benar-benar menjumlahkan miligram untuk saya?

Tidak satu pun dari ketiganya di sini melakukannya, dan itu perlu diketahui sebelum Anda mengunduh salah satu. Totalnya Anda jumlah sendiri; untuk hari-hari setelah Anda memutuskan total itu harus nol, Caffeine Quit Streak Tracker gratis di App Store.

Kerjakan perhitungan ini sekali saja dalam mililiter, dan Anda akan tahu apakah hari Anda berada di 180 mg atau 600 mg. Jika Anda ingin nol, Caffeine Quit Streak Tracker menghitung apa yang terjadi setelahnya.

Kutip sebagai: Lubor Šimůnek (2026). *Cara menghitung asupan kafein harian Anda dalam miligram*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/id/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.