

PENYULUHAN KANDUNGAN KAFEIN BUBUK KOPI YANG DIPEROLEH DARI SIDIKALANG

Supartiningsih¹, Siti Maimunah², Devina Chandra³

^{1,2,3}Prodi D-III Anafarma, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Email: ningsih.ndy@gmail.com

Abstrak

Sidikalang merupakan salah satu penghasil kopi di Indonesia. Tanaman kopi jenis arabica yang terdapat di Kota Sidikalang ada dua jenis yaitu dengan batang tinggi dan batang rendah. Kopi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti menstimulasi susunan syaraf pusat, dengan efek menghilangkan rasa letih, mengantuk dan juga meningkatkan daya konsentrasi. Namun pada penggunaan kafein secara berlebihan dapat menimbulkan debar jantung, gangguan lambung dan tangan gemetar. Kadar kafein dalam kopi yang beredar di pasaran berbeda-beda, karena adanya campuran bahan lainnya. Untuk itu, badan standarisasi nasional (BSN) telah menetapkan standar untuk kadar kafein dalam bubuk kopi yaitu 0,455%-2% b/b (SNI 01- 3542-2004), sehingga jika ada kopi yang mengandung kadar kafein yang tinggi perlu dilakukan dekafeinasi, untuk menekan aktivitas kafein di dalam tubuh. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi kadar kafein dari bubuk kopi yang berasal dari kota Sidikalang. Hasil kegiatan pelaksanaan program pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kandungan kafein kopi yang diperoleh dari kota Sidikalang, memiliki kadar kafein memenuhi persyaratan Standar Nasional Indonesia yang aman untuk dikonsumsi dan berkhasiat dalam meningkatkan kesehatan. Kesimpulan bahwa penyuluhan terlaksana sesuai pelaksanaan dan rencana, mendapat sambutan yang baik dari para guru dan siswa SMA N 17 MEDAN. Masyarakat sekitar mendapatkan informasi serta pengetahuan dan menerapkan informasi tersebut bagi keluarga.

Kata Kunci: *Kafein, Kopi, Sidikalang*

Abstract

Sidikalang is one of the coffee producers in Indonesia. There are two types of arabica coffee plants found in Sidikalang City, namely with high stems and low stems. Coffee has many health benefits, such as stimulating the central nervous system, with the effect of relieving fatigue, drowsiness and also increasing concentration power. However, excessive use of caffeine can cause heart palpitations, stomach disorders and shaking hands. Caffeine levels in coffee circulating in the market vary, due to a mixture of other ingredients. For this reason, the National Standardization Agency (BSN) has set a standard for caffeine content in coffee grounds, which is 0.455%-2% w/w (SNI 01-3542-2004), so that if there is coffee containing high levels of caffeine, it needs to be decaffeinated. to suppress the activity of caffeine in the body. The purpose of this community service is to provide information on caffeine levels from coffee grounds originating from the city of Sidikalang. The results of the implementation of community service programs in the form of counseling on the caffeine content of coffee obtained from the city of Sidikalang, have caffeine levels that meet the requirements of the Indonesian National Standard which are safe for consumption and efficacious in improving health. The conclusion that the counseling was carried out according to the implementation and plan, received a good response from the teachers and students of SMA N 17 MEDAN. The surrounding community obtains information and knowledge and applies this information to the family.

Keywords: *Caffeine, Coffee, Sidikalang*

PENDAHULUAN

Kopi merupakan biji-bijian dari pohon jenis *coffea*. Satu pohon kopi dapat menghasilkan sekitar satu kilogram kopi pertahun. Ada lebih dari 25 jenis kopi dengan 3 jenis utama yang paling terkenal adalah robusta, liberia, dan arabica, yang mewakili 70 persen dari total produksi. Kopi menjadi salah satu minuman paling populer dan digemari di seluruh dunia. Kopi biasanya dihidangkan panas, dan dipersiapkan dari biji dari tanaman kopi yang dipanggang. Saat ini kopi merupakan komoditas nomor dua yang paling banyak diperdagangkan setelah minyak bumi (Oktadiana dkk, 2013).

Kopi merupakan tanaman tropis yang banyak tumbuh Indonesia ,beberapa varietas kopi diantaranya kopi arabika, kopi robusta dan kopi liberka (Meiri dkk, 2013). Kopi juga merupakan salah satu komoditas perkebunan Indonesia dengan produksi terbesar ke-enam setelah kelapa sawit, karet, kelapa, tebu dan kakao. Tingginya produsen kopi tersebut menempatkan Indonesia sebagai produsen kopi terbesar ke-tiga di dunia dan masuk kedalam empat pemasok kopi terbesar didunia bersama Brazil, kolombia dan Vietnam (Hayati dkk,2012). Kopi (*Coffea sp*) merupakan tanaman yang menghasilkan sejenis minuman. Minuman tersebut diperoleh dari seduhan kopi dalam bentuk bubuk. Kopi bubuk adalah biji kopi yang telah disangrai,digiling atau ditumbuk hingga menyerupai serbuk halus (Aprilia dkk, 2018).

Kafein adalah salah satu jenis senyawa turunan senyawa alkaloid dalam kopi dan teh. kafein merupakan stimulant tingkat sedang (*mild* stimulant) yang sering kali diduga sebagai penyebab kecanduan, Efek kecanduan ini hanya dapat timbul jika di konsumsi dalam jumlah yang banyak dan rutin. Namun gejala kecanduan kafein akan hilang hanya dalam satu dua hari setelah dikonsumsi, oleh karenanya sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi kafein tidak melebihi batas yang di perbolehkan. FDA (*Food Drug Administration*) mengungkapkan dosis kafein yang di ijinan 100-200mg/hari sedangkan menurut SNI 01-7152-2006 batas maksimum kafein dalam makanan dan minuman adalah 150 mg/hari dan 50 mg/sajian (Raharjo, 2011).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 06 Februari 2021. Lokasi pelaksanaan kegiatan di SMA N 17 MEDAN. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan penyuluhan kadar kafein dalam kopi yang diperoleh dari sidikalang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode melakukan survey lokasi bersama tim pelaksana,

pertemuan dengan kepala sekolah SMA N 17 MEDAN. Kegiatan ini dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab dengan peserta, pembagian cendramata, diakhiri dengan doa.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kadar kafein dalam kopi instan dilaksanakan di SMA N 17 MEDAN. Kegiatan ini disambut baik oleh para guru dan siswa SMA N 17 MEDAN. Pelaksanaan kegiatan ini sangat direspon dan diserap dengan sangat baik oleh peserta.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat kadar kafein dalam kopi yang diperoleh dari Sidikalang. Kegiatan penyuluhan ini yang bertujuan memberikan pengalaman dan meningkatkan pengetahuan mengenai kadar kafein dalam kopi yang diperoleh dari Sidikalang. Kegiatan ini dilakukan karena saat ini kopi merupakan suatu minuman yang menjadi kebutuhan. Kopi memiliki berbagai khasiat yang mampu meningkatkan Kesehatan. Namun, kandungan kafein yang berlebihan pada kopi dapat menimbulkan efek samping seperti perasaan gugup, gelisah, tremor, insomnia, hipertensi, mual dan kejang. Sehingga perlu dilakukan penyuluhan kandungan kafein dari bubuk kopi yang diperoleh dari Sidikalang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kadar kafein dalam kopi yang diperoleh dari Sidikalang. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan dalam mengetahui kadar kafein dalam kopi yang diperoleh dari Sidikalang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari Tim Pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah, para guru dan siswa SMA N 17 MEDAN, yang telah membantu dalam memberikan izin sehingga

kegiatan ini berjalan dengan baik dan seluruh masyarakat yang ikut berpartisipasi, waktu dan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia F R, Ayuliansari Y, Putri T, Azis MY, Dewi W, Putra M. (2018). Kopi Lombok Menggunakan HPLC Dan Spektrofotometri UV / Vis Analysis of the Caffeine Concentration Contained in Traditional Coffee (Kopi Gayo and Kopi Lombok) Using UV / Vis Spectrophotometry and HPLC UV-Vis. 16(2).
- Hayati R, Marliah A, Rosita F. Rita H. (2012) J. Floratek 7: 66 - 75. 2012;66–75.
- Meiri A, Nurmalina R, Rifin A. (2013). Analisis Perdagangan Kopi Indonesia Di Pasar Trade Analysis of Indonesian Coffee in. Bul Ristri. 4(1):39–46.
- Oktadina F.D, Argo B dwi, Hermanto M (2013). Pemanfaatan nanas (Ananas Comosus L . Merr) untuk penurunan kadar kafein dan perbaikan citarasa kopi (Coffea Sp) dalam pembuatan kopi bubuk. Keteknikan Pertan Trop dan Biosist. 1(3):265–73.
- Raharjo P. (2011). Panduan Budidaya Dan Pengolahan Kopi Arabika Dan Robusta. trias q D, editor. Niaga Swadaya jl gunung sahari III. Jakarta.