

KEGIATAN PENYULUHAN KANDUNGAN KAFEIN YANG TERDAPAT PADA KOPI INSTAN

Zuhairiah¹, Yosy Cinthya Eriwati Silalahi², Supartiningsih³
^{1,2,3}Prodi D-III Anafarma, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia
Email: zuhairiahnasution@gmail.com

Abstrak

Kopi merupakan salah satu minuman yang digemari oleh masyarakat. Saat ini kopi tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari. Kopi dapat menghilangkan rasa dahaga, merelaksasi pikiran dan sebagainya. Selain itu kandungan kafein pada kopi memiliki efek farmakologis yang bermanfaat secara klinis, seperti menstimulasi susunan syaraf pusat, relaksasi otot polos terutama otot polos bronkus dan stimulasi otot jantung. Kopi memiliki bau dan cita rasa yang khas, mengandung kadar kafein tinggi. Kafein dalam dosis sesuai dapat memberikan efek positif, namun tidak semua produk mencantumkan kadarnya. Kopi instan memiliki kandungan kafein yang berbeda-beda. Dimana kandungan kafein yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan mengenai kadar kafein dalam kopi instan yang beredar dipasaran. Hasil kegiatan pelaksanaan program pengabdian masyarakat, memahami kandungan kadar kafein dalam kopi instan yang berderar dipasaran. Kesimpulan bahwa penyuluhan terlaksana sesuai pelaksanaan dan rencana, mendapat sambutan yang baik oleh masyarakat Kelurahan Timbang Langkat Kecamatan Binjai Timur mendapatkan informasi serta pengetahuan dan menerapkan informasi tersebut bagi keluarga.

Kata Kunci: *Kopi, Kopi Instan, Kafein*

Abstract

Coffee is one of the most popular drinks for people. Nowadays coffee cannot be separated from everyday life. Coffee can quench thirst, relax the mind and so on. In addition, the caffeine content in coffee has pharmacological effects that are clinically beneficial, such as stimulating the central nervous system, relaxing smooth muscles, especially bronchial smooth muscles and stimulating heart muscles. Coffee has a distinctive smell and taste, contains high levels of caffeine. Caffeine in appropriate doses can have a positive effect, but not all products list the levels. Instant coffee has different caffeine content. Where excessive caffeine content can cause side effects. The purpose of this community service is to provide information and increase knowledge about caffeine levels in instant coffee on the market. The results of the community service program implementation activities, understand the content of caffeine levels in instant coffee that is circulating in the market. The conclusion that the counseling was carried out according to the implementation and plan, received a good response by the people of Timbang Langkat Village, East Binjai District, getting information and knowledge and applying the information to the family.

Keywords: *Coffee, Instant Coffee, Caffeine*

PENDAHULUAN

Kopi merupakan komoditas perkebunan yang memegang peranan penting dalam perekonomian Indonesia. Komoditas ini diperkirakan menjadi sumber pendapatan utama tidak kurang dari 1,84 juta keluarga yang sebagian besar mendiami kawasan pedesaan di wilayah terpencil. Selain itu, kurang lebih 1 juta keluarga mengandalkan pendapatannya dari industri hilir dan perdagangan kopi. Kopi merupakan komoditas ekspor penting bagi Indonesia yang mampu menyumbang devisa yang cukup besar (Kementrian Pertanian, 2013).

Indonesia menghasilkan tiga jenis kopi berturut-turut berdasarkan volume produksinya yaitu Robusta, Arabika, dan Liberika. Kopi Robusta banyak ditanam pada tanah mineral dengan ketinggian tempat antara 300 – 900 mdpl, Kopi Arabika banyak ditanam pada tanah mineral dengan ketinggian tempat lebih dari 1.000 mdpl, dan Kopi Liberika banyak ditanam pada tanah gambut di lahan pasang surut dan tanah mineral dekat permukaan laut (Kementrian Pertanian, 2013). Produk Kopi Arabika akan bernilai tinggi sebagai komoditas ekspor, akan tetapi dalam proses pengolahannya memerlukan tingkat pengolahan yang tinggi pula. Lain halnya dengan jenis Kopi Robusta, pengolahannya lebih mudah tetapi kualitas produk yang dihasilkan lebih rendah (Kusumawati, 2005).

Produk kopi menurut Standar Nasional Indonesia (SNI) 2983:2014 yaitu berbentuk serbuk atau granula atau flake yang diperoleh dari proses pemisahan biji kopi tanpa dicampur dengan bahan lain, disangrai, digiling, diekstrak dengan air, dikeringkan dengan proses *spray drying* (dengan atau tanpa aglomerasi) atau *freeze drying* atau *fluidized bed drying* menjadi produk yang mudah larut dalam air.

Kafein adalah salah satu jenis alkaloid yang banyak terdapat dalam biji kopi, daun teh, dan biji coklat (Maramis, 2013). Kafein merupakan alkaloid putih dengan rumus senyawa kimia $C_8H_{10}N_4O_2$, dan rumus bangun 1,3,7-trimetilxantin (Charlina, 2012). Gugus metilnya berikatan dengan ketiga hidrogen dan nitrogen pada cincin xanthin (Depkes RI, 1979). Kafein mempunyai kemiripan struktur kimia dengan 3 senyawa alkaloid yaitu xantin, teofillin, dan teobromin (Depkes RI, 1995).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Rabu, 3 Maret 2021. Lokasi

pelaksanaan kegiatan di Kelurahan Timbang Langkat Kecamatan Binjai Timur. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan penyuluhan kadar kafein dalam kopi instan di Kelurahan Timbang Langkat Kecamatan Binjai Timur. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode melakukan survey lokasi bersama tim pelaksana, pertemuan dengan pimpinan setempat. 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 Kelurahan Timbang Langkat Kecamatan Binjai Timur. Kegiatan ini disambut baik oleh masyarakat sekitar Kelurahan Timbang Langkat Kecamatan Binjai Timur, 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 instan. Kegiatan penyuluhan ini yang bertujuan memberikan pengalaman dan meningkatkan pengetahuan mengenai kadar kafein dalam kopi instan. Kegiatan ini dilakukan karena saat ini kopi merupakan suatu minuman yang tidak terlepas dari kebutuhan sehari-hari. Untuk menghilangkan rasa dahaga, relaksasi dan sebagainya. Selain itu kandungan kafein pada kopi memiliki efek farmakologis yang bermanfaat secara klinis, seperti menstimulasi susunan syaraf pusat, relaksasi otot polos terutama otot polos bronkus dan stimulasi otot jantung. Asam klorogenat sebagai antivirus hepatitis B, antioksidan, antihipertensi, antidiabetes, dan hepatoprotektor. Namun, kopi memiliki kandungan kafein yang berbeda-beda. Dimana kandungan kafein yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping seperti perasaan gugup, gelisah, tremor, insomnia, hipertensi, mual dan kejang. Beredarnya kopi instan dipasaran, sehingga masyarakat perlu mengetahui kandungan kafein pada kopi instan tersebut. Agar masyarakat tetap menjaga kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kadar kafein dalam kopi instan. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan dalam mengetahui kadar kafein dalam kopi instan agar masyarakat tetap menjaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Charlinia W. (2012). Pengaruh Penambahan Buah Mengkudu (*Morinda citrifolia* L.) Terhadap Aktivitas Antioksidan Dan Kadar Kafein Biji Kopi Robusta (*Coffea canephora*).
- Depkes RI. (1979). Farmakope Indonesia Edisi III. Edisi III. Indonesia: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes RI. (1995). Farmakope Indonesia Edisi IV. Departemen Kesehatan Republik Indonesia; 1995.
- Kementrian Pertanian. (2013). Outlook Kopi. Pusat Data dan Informasi Pertanian Kementrian Pertanian.
- Kusumawati, D. (2005). Analisis Nilai Tambah Pengolahan Kopi Asalan Menjadi Kopi Bubuk Di Desa Sipatuhu Kecamatan Banding Agung Kabupaten OKU Selatan. Skripsi. Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya.
- Maramis R. (2013). Analisis kafein dalam kopi bubuk di Kota Manado menggunakan Spektrofotometri Uv-Vis. *Pharmacon*. 2(4).
- SNI, (2014). Kopi Instan. Badan Standarisasi Nasional, Jakarta. (SNI 2983:2014).