

Received: Desember 2024	Accepted: Januari 2024	Published: Januari 2024
Article DOI:		

TEH DAUN KOPI

Iin Arsensi

iinarsensi@uwgm.ac.id

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

Tutik Nugrahini

tutik.nugrahini@gmail.com

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

Abstrak

Drinking coffee has been a habit of the world community for a long time. Some research says, coffee nourishes the body, but if excessive the effect will be bad. Most coffee lovers do not feel the negative consequences directly, let alone caffeine tolerance for each person is different. But coffee can also help the body in the process of burning fat so that stamina increases, the central nervous system is aroused, and neutralizes the body from air pollution, smoke, to exposure to ultraviolet light. The habit of drinking coffee or tea has become a trend in the community so the use of coffee leaves to be mixed into tea is one alternative that can enrich the diversity of benefits of the coffee plant. The purpose of community service is to socialize the use of coffee leaves as an alternative drink in food diversification. The method of community service is carried out in the form of socialization to the community in Teluk Dalam village, Kutai Kartanegara about the utilization of coffee leaves into concoction so that it can be enjoyed like drinking tea. The target of the activity is the community domiciled in teluk Dalam village, Kutai Kartanegara.

Keywords: *coffee leaves, food alternatives, tea blends*

Abstrak

Minum kopi sudah menjadi kebiasaan masyarakat dunia sejak dulu. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa minum kopi menyehatkan tubuh, namun bila berlebihan efeknya akan menjadi buruk. Bagi kebanyakan penikmat kopi secara langsung memang tidak merasakan akibat negatifnya, apalagi toleransi kafein bagi setiap orang akan berbeda-beda. Namun minum kopi dapat membantu tubuh dalam proses pembakaran lemak sehingga stamina meningkat, sistem saraf pusat terangsang, dan menetralkan tubuh dari polusi udara, asap, hingga paparan sinar ultraviolet. Kebiasaan minum kopi atau teh sudah menjadi tren di masyarakat sehingga pemanfaatan daun kopi untuk diracik menjadi teh adalah salah satu alternatif yang dapat memperkaya keragaman manfaat tanaman kopi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mensosialisasikan pemanfaatan daun kopi sebagai sebagai minuman alternatif dalam diversifikasi pangan. Metode pengabdian kepada

masyarakat dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi kepada masyarakat di desa Teluk Dalam, Kutai Kartanegara tentang pemanfaatan daun kopi menjadi bahan racikan sehingga bisa dinikmati seperti layaknya minum teh. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang berdomisili di desa Teluk Dalam, Kutai Kartanegara.

Kata kunci : *daun kopi, racikan teh, alternatif pangan*

Pendahuluan

Tanaman kopi biasanya dipangkas daunnya agar tidak menyulitkan hasil pemanenan. Daun kopi yang telah dipotong biasanya dibuang begitu saja, tetapi masih digunakan karena memiliki kadar tanin yang tinggi dan rasa yang tidak kalah enak dari biji kopi. Dalam pembuatan teh, daun kopi dapat digunakan sebagai pengganti daun teh. Teh adalah minuman yang disukai oleh semua orang karena rasanya yang unik dan manfaat kesehatannya. Terdapat antioksidan alami dalam teh, yaitu flavonoid, yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari radikal bebas, yang membuatnya menjadi salah satu minuman kesehatan yang paling populer di seluruh dunia (Rohdiana, 2015).

Salah satu minuman yang sangat terkenal dan disukai oleh penduduk Minang adalah Aia Kawa, yaitu daun kopi yang diseduh dengan air. Orang Minang minum Aia Kawa hampir setiap hari. Saat masa kedudukan Jepang, Jepang mengambil seluruh hasil buah kopi segar dari tanah penduduk asli Ranah Minang dan mengekspornya ke luar negeri selama kekuasaan mereka. Akibatnya, penduduk asli tidak memiliki kesempatan untuk menikmati air seduhan dari buah kopi segar. Pada masa itu, minum kopi dianggap memiliki keistimewaan tersendiri, yang menunjukkan posisi seseorang di masyarakat. Karena itu, orang-orang akhirnya mengganti buah kopi segar dengan olahan daun kopi, yang ternyata lebih enak daripada buahnya. Jadi, kebiasaan warga untuk minum Air Kawa tetap ada sampai sekarang.

Membuat teh dari daun kopi adalah salah satu cara untuk memperkaya manfaat tanaman kopi karena kebiasaan minum kopi atau teh sudah menjadi tren di masyarakat. Pembuatan teh daun kopi adalah proses yang mudah, sederhana, dan masih tradisional. Daun kopi lokal yang varietasnya tidak diketahui dikeringkan selama sekitar dua belas jam di atas perapian. Tahap pengeringan ini memang yang paling lama. Setelah daun kopi mengering, campurkan air dingin dan seduh sampai mendidih. Air Kawa yang telah matang tidak diminum dari gelas, sebaliknya, itu dimasukkan ke dalam wadah tempurung kelapa. Ciri khas ini membuat Air Kawa lebih harum dan nikmat. Air Kawa memiliki kandungan kafein yang lebih rendah daripada kopi biasa, yang biasanya berwarna hitam pekat dengan serbuk biji-bijiannya yang mengendap. Air Kawa juga terlihat seperti teh. Bagi mereka yang memiliki alergi terhadap kopi biasa, minuman ini biasanya menyebabkan pening dan jantung berdetak kencang. Oleh karena itu, ini adalah pilihan yang bagus untuk minuman kopi alternatif.

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk mensosialisasikan pemanfaatan daun kopi sebagai minuman alternatif dalam diversifikasi pangan.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu persiapan dan pelaksanaan program inti. Persiapan terdiri dari beberapa tahap, antara lain: a) Tinjauan masyarakat

sasaran kegiatan sosialisasi sebagai tahap awal atau persiapan Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui kondisi saat ini dari Desa Teluk Dalam di Kabupaten Kutai Kartanegara. Kegiatan dilakukan dengan melakukan kunjungan ke lokasi. b) Koordinasi setelah mengetahui gambaran masyarakat, rencana strategi untuk kegiatan dibuat. Untuk mendapatkan arahan yang lebih baik untuk sosialisasi, tim pengabdian kepada masyarakat dan masyarakat Desa Teluk Dalam terkait kerja sama. c) Pembentukan kesepakatan antara pelaksana dan masyarakat sasaran melanjutkan operasi. Di sini, komunikasi antara pelaksana dan masyarakat sasaran akan difasilitasi dengan memberikan penjelasan tentang kegiatan sosialisasi dan kegiatan yang akan dilakukan kepada masyarakat sasaran. Ini dilakukan untuk memastikan bahwa sosialisasi berjalan dengan baik. Komunikasi dan koordinasi ini dilakukan untuk menentukan waktu yang tepat untuk kegiatan sosialisasi, berdasarkan saran dan saran dari masyarakat sasaran. d) Penyusunan jadwal dan materi kegiatan sosialisasi untuk masyarakat sasaran. Pelaksana, setelah mendapatkan saran dan arahan dari masyarakat sasaran mengenai jadwal kegiatan di Desa Teluk, akan menyusun jadwal dan materi kegiatan sosialisasi dengan mempertimbangkan saran masyarakat sasaran. Hal ini dilakukan agar semua orang saling memahami dan kegiatan sosialisasi berjalan lancar. e) Menyediakan alat dan bahan yang dibutuhkan selama kegiatan sosialisasi. Alat dan bahan yang telah diperoleh kemudian digunakan sebagai pendukung selama kegiatan sosialisasi.

Program inti terdiri dari beberapa langkah. a) Pertama, kegiatan akan dikenalkan kepada masyarakat sasaran. Kegiatan sosialisasi akan dilakukan di rumah warga dengan memberi masyarakat gambaran dan penjelasan tentang kegiatan. Tujuannya adalah untuk memberi orang tahu bahwa daun kopi dapat dibuat menjadi teh. b) Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk ceramah dengan materi yang diberikan tentang cara membuat bahan racikan seperti teh dari daun kopi.

Bahan yang digunakan adalah daun kopi yang dipetik pada bagian pucuk dan daun kelima dari pucuk. Alat yang digunakan adalah wajan untuk menyangrai daun kopi, wadah plastik untuk menjemur daun kopi, gunting. Cara membuat teh daun kopi ini adalah : 1. Daun kopi yang sudah dipetik dipisahkan dengan tulang daunnya ; 2. Daun yang sudah terpisah dari tulang daunnya digunting sehingga menghasilkan lembaran kecil ; 3. Daun kopi disangrai selama 5 menit ; 4. Setelah disangrai diletakkan di dalam wadah plastik dan dijemur di bawah terik matahari selama 6-8 jam jika hari mendung dapat dijemur keesokan harinya ; 5. Setelah dijemur daun kopi disangrai lagi selama 5 menit ; 6. Daun kopi yang sudah disangrai didinginkan terlebih dahulu sebelum dimasukkan ke dalam plastik kemasan untuk kemudian diberi label.

Hasil dan Pembahasan

Teh daun kopi, minuman yang dibuat dari daun kopi, memiliki aroma dan rasa yang unik. Selain itu, memiliki banyak manfaat bagi kesehatan Anda. Masyarakat Kalimantan, terutama masyarakat Desa Teluk Dalam Kabupaten Tenggarong, belum banyak menggunakan teh ini. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Teluk Dalam Kabupaten Kutai Kartanegara pada bulan Desember 2019, di salah satu rumah warga. Kegiatan ini diikuti oleh ibu – ibu kelompok Sholawatan “Hijrah” yang diketuai oleh Ibu Asnah. Pada kesempatan ini ditampilkan gambar dan video tentang cara mengolah daun kopi menjadi racikan teh. Ibu – ibu sangat antusias mengikuti ceramah yang dilakukan dan beberapa pertanyaan yang diajukan diantaranya adalah perbedaan antara daun kopi segar yang langsung direbus dengan

proses jemur dan sangrai terlebih dahulu. Daun kopi segar yang langsung diolah dengan cara direbus hanya dapat dinikmati sekali saja dan tidak dapat bertahan lama sehingga jika akan mengkonsumsinya maka harus menggunakan daun segar lagi. Berbeda dengan daun kopi yang telah mengalami proses penjemuran dan sangrai dengan cara ini daun kopi dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama. Jika akan menikmatinya bisa langsung diseduh air panas.

Tercapainya tujuan dari kegiatan ini dapat dilihat dari antusias ibu – ibu mendengarkan setiap penjelasan yang disampaikan. Dari kegiatan ceramah ini diharapkan ada peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan daun kopi. Selama ini ibu – ibu Desa Teluk Dalam belum pernah mendapatkan informasi tentang manfaat lain dari daun kopi. Adanya kegiatan ceramah ini dapat memotivasi keterampilan ibu – ibu Desa Teluk Dalam untuk mengolah daun kopi menjadi racikan teh.

Membuat teh dari daun kopi adalah cara lain untuk menikmati kopi. Selain itu, teh daun kopi ini dapat membantu ibu-ibu Sholawatan Hijrah yang tidak suka kopi, terutama mereka yang memiliki penyakit maag. Karena teh daun kopi tidak meningkatkan asam lambung sehingga aman untuk orang yang menderita maag. Teh daun kopi memiliki banyak manfaat karena kandungannya. Menurut Wulandari (2014), ada alkaloida, saponin, flavonoida, dan polifenol dalam daun kopi. Komponen kimia yang ditemukan dalam kopi termasuk alifatik, alisiklik, aromatik, heterosiklik, protein, asam amino, dan asam nukleat, karbohidrat, lemak, alkaloid, vitamin, dan komponen anorganik. Flavonoid, alkaloid, saponin, kafein, dan polifenol ditemukan dalam daun kopi. Asam fenolik, senyawa antioksidan dalam daun kopi, memiliki kemampuan untuk menghilangkan radikal bebas dari tubuh. Setelah pengujian, kandungan antioksidan ekstrak daun kopi berkisar antara 55,43 dan 89,78 persen.

Tahun 2014, penelitian di Inggris menemukan bahwa air kawa, atau teh daun kopi, memiliki manfaat kesehatan yang lebih besar daripada kopi dan teh biasa. Menurut para ilmuwan dari Royal Botanic Gardens di Kew London dan Joint Research Unit for Crop Diversity, Adaptation, and Development di Montpellier the daun kopi mengandung antioksidan, yang mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes,

Manfaat teh daun kopi antara lain :

Menurunkan risiko diabetes. Seseorang yang menderita diabetes mungkin mengalami peningkatan kadar gula darah karena mereka terlalu suka mengonsumsi makanan atau minuman manis. Teh daun kopi dapat membantu menurunkan risiko terkena diabetes.

Mengurangi risiko penyakit jantung. Jantung adalah organ tubuh yang memiliki fungsi penting. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan jantung karena jika tidak, dapat menyebabkan kematian. Teh daun kopi dapat membantu mencegah penyakit jantung.

Mengatasi kelelahan dan lapar. Selama program diet, orang sering merasa lapar. Teh daun kopi sangat baik untuk mengatasi rasa lapar dan kelelahan.

Menyembuhkan sakit maag. Maag biasanya dialami oleh orang yang makan kurang teratur atau telat. Untuk mengatasi hal ini, minuman teh daun kopi membantu mengobati sakit maag.

Menjaga saluran pernafasan. Teh daun kopi dan jahe dapat membantu mengatasi masalah saluran pernafasan, terutama bagi mereka yang menderita sesak nafas.

Meningkatkan stamina. Selain itu, dipercaya bahwa menyeduh teh daun kopi dengan madu dan telur dapat meningkatkan stamina atau vitalitas.

Menurunkan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi dapat dikurangi dengan teh daun kopi. Oleh karena itu, sangat aman untuk dikonsumsi oleh individu yang menderita hipertensi.

Antiinflamasi Ini adalah minuman teh daun kopi yang dapat membantu memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Teh daun kopi memiliki sifat anti inflamasi, sehingga dapat membantu mengobati peradangan dan pembengkakan. Alergi, radang sendi, dan sakit kepala juga dapat diobati dengan teh daun kopi.

Meningkatkan konsentrasi: Teh daun kopi ini juga memiliki manfaat untuk meningkatkan kembali konsentrasi yang telah menurun. Konsentrasi yang lebih tinggi akan membantu Anda melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih lancar tanpa mengganggu, penuh dengan antioksidan. Dibandingkan dengan teh hitam dan teh hijau, daun kopi ini memiliki kandungan oksidan yang lebih tinggi, menurut penelitian yang dilakukan di Eropa. Ini jelas menguntungkan karena antioksidan sangat penting bagi tubuh dan dapat menangkal radikal bebas.

Alkaloid, saponin, flavonoida, dan polifenol ditemukan dalam daun kopi. Asam fenolik, senyawa antioksidan dalam daun kopi, memiliki kemampuan untuk menghilangkan radikal bebas dari tubuh. Setelah pengujian, kandungan antioksidan ekstrak daun kopi berkisar antara 55,43 dan 89,78 persen. Kandungan antioksidan ini berasal dari metabolit sekunder dan senyawa fenolik daun kopi, seperti mangiferin dan ester asam hidrosamat (HCEs). Dalam tanaman, mangiferin berfungsi sebagai antioksidan dan antimikroba untuk melindungi dari stress biotik (Poerwanty, 2020; Winarno, 2020).

Simpulan dan Rekomendasi

Simpulan

Kegiatan pengabdian yang dikemas dalam bentuk ceramah tentang pemanfaatan daun kopi menjadi racikan teh dapat meningkatkan pengetahuan ibu – ibu perkumpulan Sholawatan Hijrah tentang cara lain untuk mengkonsumsi kopi.

Rekomendasi

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendorong ibu-ibu dari perkumpulan Sholawatan Hijrah untuk membuat produk instan teh dari daun kopi sehingga tidak hanya dapat dikonsumsi tetapi juga dapat menjadi sumber pendapatan tambahan bagi keluarga mereka.

Daftar Pustaka

Poerwanty. H.E (2020). “Pengaruh Suhu dan Lama Penyangraian (Roasting) Terhadap Total Asam Kopi Arabika,” *Agroplanta* : Jurnal Ilmiah Terapan Budidaya dan Pengelolaan Tanaman Pertanian dan Perkebunan,” vol. 9, no. 2, pp. 19-24, 2020.

Rohdiana, D. (2015). Teh : proses, karakteristik, dan komponen fungsionalnya. Foodreview Indonesia 10 (8) : 34-37.

Wikipedia (2011) .Teh. Diakses dari <http://en.wikipedia.org>.

Winarno, R.A.A (2020). “Karakteristik Mutu dan Fisik Biji Kopi Arabika Dengan Beberapa Metoda Pengolahan di Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara,” Agrica Ekstensia, vol. 14, no. 1, 2020.