

Kopi Telur Healthy Drink to Maintain Health during the Pandemic

^{1*}Gatra Ervi Jayanti, ¹Tintrim Rahayu, ²Saraswati

Abstract

This community service aims to provide information to the public about the benefits of coffee for health, and introduce kopi telur the healthy drink to maintain health. The method used is to provide information, make kopi telur and consume it. The results obtained are that people can feel the beneficial effects of kopi telur on health. One example is dizziness, participants felt better for dizziness after consuming kopi telur. People have a health dependency on consuming kopi telur.

Keyword: Drink, Health, Kopi Telur

Info Artikel

Afiliasi

¹Departemen Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Islam Malang

²Lembaga Penelitian Peluruhan Radikal Bebas, Malang

email: gatra.ej@gmail.com

*Koresponden penulis

Diajukan: 27 Juli 2023

Diterima: 3 Agustus 2023

Diterbitkan: 30 September 2023

Lisensi:

cc-by-sa

PENDAHULUAN

Kopi merupakan tanaman perkebunan yang hasil olahannya sangat diminati oleh masyarakat. Dinas Pertanian dan Perkebunan mempunyai produk tanaman kopi, yang dapat dimanfaatkan selain untuk minuman, tetapi juga minuman yang menyehatkan. Sehingga tim pengabdian dari Biologi FMIPA, Universitas Islam Malang dan Lembaga Penelitian Peluruhan Radikal Bebas Malang memperkenalkan minuman sehat kopi telur.

Kopi telur merupakan minuman sehat, dengan komposisi kopi balur dicampur dengan telur ayam mentah segar. Minuman kopi telur dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dan menyembuhkan berbagai macam penyakit. Campuran tersebut efektif karena kopi balur dan telur membentuk kompleks antioksidan dibandingkan senyawa tunggal.

Kopi mengandung *caffeine* yang berguna sebagai antioksidan. Menurut Yashin, dkk (2013), efek kesehatan menguntungkan dari kopi biasanya dikaitkan dengan aktivitas antioksidannya yang tinggi (kemampuan menghambat proses oksidasi).

Menurut Liang dan Kitts (2014), kopi adalah sumber yang kaya antioksidan. Kopi mempunyai kandungan kompleks dengan berbagai komponen fitokimia yang memiliki aktivitas antioksidan. Antioksidan yang mampu menangkap radikal bebas,

menyumbangkan hidrogen dan elektron, memberikan aktivitas pereduksi dan juga bertindak sebagai khelator pro-oksidan ion logam. Komponen kopi dapat memicu ekspresi gen antioksidan jaringan dan melindungi terhadap stress oksidatif gastrointestinal.

Minuman sehat kopi telur ini menggunakan telur ayam yang mempunyai banyak manfaat. Telur ayam merupakan sumber protein dan asam amino yang lengkap. Telur ayam mudah didapat dan murah, sehingga masyarakat mudah untuk mendapatkannya. Menurut Zaheer (2015), telur adalah sumber protein berkualitas tinggi, vitamin esensial, dan mineral, yang dibutuhkan untuk pola makan dan hidup sehat.

Telur ayam merupakan sumber antibodi yang baik seperti "IgY", lebih baik daripada immunoglobulin mamalia "IgG". Antibodi immunoglobulin ini merupakan unsur penting dalam telur, dengan nilai gizi tinggi, dapat membantu menghilangkan ketidaknyamanan manusia akibat infeksi virus dan bakteri. Protein dalam putih telur seperti lisozim, ovotransferrin, dan avidin telah terbukti melakukan banyak aktivitas biologis (Zaheer, 2015).

Tujuan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah:

1. memberikan informasi kepada penyuluh Dinas Pertanian dan Perkebunan Pemprov Jawa Tengah dalam memberikan bimbingan untuk masyarakat

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan untuk Dinas Pertanian dan Perkebunan, Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. PKM dilakukan pada Bulan September 2022. Metode PKM yang dilakukan sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi tim dengan Dinas Pertanian dan Perkebunan.
2. Melakukan koordinasi tim untuk persiapan powerpoint dan teknis lapang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini memberikan informasi ke masyarakat tentang pemanfaatan kopi untuk bidang kesehatan. Kopi dapat dimanfaatkan menjadi kopi balur dan ditambahkan telur untuk keefektifannya dalam menjaga kesehatan. Saat kegiatan PKM, peserta dijelaskan tentang kopi telur, cara membuat dan manfaatnya (Gambar 1).

Peserta merasakan efek secara langsung setelah mengonsumsi minuman sehat kopi telur, contohnya sembuh dari pusing. Kopi telur ini berguna untuk berbagai macam penyakit, mulai dari keadaan sehat sampai penyakit kanker. Kopi balur tanpa telur juga dapat dimanfaatkan sebagai obat antiinflamasi.

Kopi balur ini memanfaatkan konsep nanobiologi; atas dasar karakter magnetik untuk menangkap radikal bebas dalam tubuh (Zahar dan Sumitro, 2013). Radikal bebas secara normal dihasilkan oleh tubuh, tetapi bila jumlahnya berlebihan maka akan menimbulkan penyakit.

Radikal bebas dapat didefinisikan sebagai spesies molekul yang mempunyai electron yang tidak berpasangan dalam orbital atom. Radikal bebas bersifat reaktif dan tidak stabil. Radikal bebas menyerang makromolekul penting yang menyebabkan kerusakan sel dan gangguan homeostatis (Lobo, dkk, 2010). Radikal bebas yang berlebih dalam tubuh dapat diatasi dengan adanya antioksidan, salah satunya kopi telur.

tentang manfaat kopi dalam bidang Kesehatan.

2. mengenalkan minuman sehat kopi telur, untuk menjaga kesehatan di saat pandemi.
3. Penyampaian materi oleh tim pengabdian
4. Melakukan praktek pembuatan minuman sehat kopi telur. Kopi balur berasal dari Lembaga Penelitian Peluruhan Radikal Bebas, Malang dan bekerjasama dengan Jurusan Biologi, FMIPA, Universitas Islam Malang.
5. Mengonsumsi minuman sehat kopi telur
6. Melakukan sesi tanya jawab

Menurut Lobo, dkk (2010), antioksidan adalah molekul yang cukup stabil untuk menyumbangkan elektron ke radikal bebas dan menetralkannya, sehingga mengurangi kapasitasnya untuk merusak. Antioksidan ini menunda atau menghambat kerusakan sel terutama melalui sifat penangkap radikal bebas. Antioksidan dengan berat molekul rendah dapat dengan mudah berinteraksi dengan radikal bebas dan menghentikan reaksi berantai sebelum molekul penting rusak. Tubuh mempunyai beberapa enzim dalam tubuh untuk menangkul radikal bebas, tetapi tidak dapat memproduksi zat gizi mikro. Zat mikro ini harus diperoleh dari makanan.

Kopi telur ini merupakan antioksidan kompleks yang menyumbangkan elektron-elektron permukaannya ke radikal bebas, tanpa kehilangan sifat aslinya sebagai antioksidan. Antioksidan kompleks lebih efektif daripada antioksidan dari senyawa tunggal. Antioksidan dengan senyawa tunggal dapat menjadi radikal bila menyumbangkan elektronnya.

Dalam PKM ini, menunjukkan adanya penambahan pengetahuan dan pengalaman masyarakat tentang manfaat kopi balur dan kopi telur untuk kesehatan. Adanya minuman sehat kopi telur ini mencegah timbulnya penyakit, dan bahkan menyembuhkan penyakit. Kopi balur dan kopi telur merupakan wujud kemandirian masyarakat terhadap kesehatan.



Gambar 1. Pemaparan minuman kopi telur, cara pembuatan dan manfaatnya untuk kesehatan

KESIMPULAN

Masyarakat mendapatkan informasi tentang manfaat kopi dalam bidang kesehatan. Masyarakat juga mengenal dan

mengonsumsi minuman sehat kopi telur untuk menjaga kesehatan di saat pandemi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian Peluruhan Radikal Bebas, Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Liang, N. dan D. D. Kitts. 2014. Antioxidant Property of Coffee Components: Assessment of Methods that Define Mechanisms of Action. *Molecules* 19(11): 19180-208.
- Lobo, V., A. Patil, A., Phatak and N. Chandra. 2010. Free Radicals, Antioxidants and Functional Foods: Impact on Human Health. *Pharmacogn Rev* 4(8): 118-126.
- Zahar, G dan Sumitro, S.B. 2013. Kopi Balur 1. Lembaga Peluruhan Radikal Bebas. Malang.

- Zaheer, K. 2015. An Updated Review on Chicken Eggs: Production, Consumption, Management Aspects and Nutritional Benefits to Human Health. *Food and Nutrition Sciences* (6): 1208-1220.
- Yashin, A., Y. Yashin, J. Y. Wang and Nemzer, B. 2013. Antioxidant and Antiradical Activity of Coffee. *Antioxidant (Basel)* 2(4): 230-245.