



Implementation of Kopi Telur Healthy Drink to Maintaining Health Independently for Al Yasini High School Students, Pasuruan

(Implementasi Minuman Sehat Kopi Telur untuk Menjaga Kesehatan Secara Mandiri pada Siswa SMA Al Yasini, Pasuruan)

^{1*}Gatra Ervi Jayanti, ¹Tintrim Rahayu, ¹Ari Hayati

Abstract

Maintaining health independently is an effort that must be made, one of which is consuming healthy drinks, namely Kopi Telur. The aim of this Community Service is to introduce and provide information on the benefits of Kopi Telur Healthy Drinks to Al-Yasini high school students, Pasuruan to maintain their health independently. The Community Service method is to explain the benefits of Kopi Telur healthy drinks, how to make Kopi Telur health drinks, and consume. As a result of community Service, participants tasted the health drinks Kopi Telur and received information about its benefits for maintaining health independently

Abstrak

Menjaga kesehatan secara mandiri merupakan upaya yang harus dilakukan, salah satunya adalah mengkonsumsi minuman sehat, yaitu kopi telur. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah mengenalkan dan memberikan informasi manfaat minuman kopi telur kepada siswa SMA Al Yasini, Pasuruan untuk menjaga kesehatan secara mandiri. Metode PKM adalah memaparkan manfaat minuman sehat kopi telur, cara pembuatan minuman kopi telur, dan mengkonsumsinya. Hasil dari PKM, peserta merasakan minuman kopi telur dan mendapatkan informasi tentang manfaatnya untuk menjaga kesehatan secara mandiri.

Info Artikel

Afiliasi:

¹Departemen Biologi, FMIPA,
Universitas Islam Malang

email:

gatra.ervi@unisma.ac.id

tintrimr@gmail.com

ari.hayati@unisma.ac.id

*Koresponden penulis

Diajukan: 6 Maret 2024

Diterima: 13 Maret 2024

Diterbitkan: 31 Maret 2024

Keyword:

Healthy drinks, Kopi Telur,
independent

Kata Kunci:

Minuman Kesehatan, kopi telur,
mandiri

Lisensi:

cc-by-sa

PENDAHULUAN

Kopi telur merupakan minuman sehat, campuran dari telur ayam mentah segar dan kopi balur. Penggunaan telur mentah segar karena mengandung protein dan asam amino. Menurut Zaheer (2015), telur merupakan sumber protein berkualitas tinggi, mineral, vitamin esensial, dan sumber antibodi yang baik seperti "IgY"

Telur memiliki semua nutrisi penting bagi kehidupan dan sumber protein/ asam amino, antioksidan, dan komponen bioaktif. Protein dan asam amino adalah komponen utama telur dan memainkan peran penting dalam konsumsi dan nutrisi telur. Telur juga kaya antioksidan, dengan asam amino sistein yang berpotensi sebagai asam amino antioksidan. Kombinasi asam amino kuat, lemah, dan non-antioksidan meningkatkan kapasitas antioksidan (Attia, dkk, 2020).

Protein telur memberikan berbagai manfaat kesehatan yang bermanfaat bagi individu di seluruh spektrum kehidupan. Protein telur berperan dalam mencegah kekurangan protein pada anak (Puglisi dan Fernandez, 2022). Selain telur yang mempunyai banyak manfaat, dalam minuman kopi telur menggunakan kopi balur yang mengandung beberapa senyawa, salah satunya adalah kafein.

Kopi mempunyai manfaat untuk kesehatan karena aktivitas antioksidannya yang tinggi. Aktivitas antioksidan merupakan kemampuan menghambat proses oksidasi (Yashin, dkk, 2013). Menurut Liang dan Kitts (2014), kopi adalah sumber kaya antioksidan. Kopi mengandung kompleks berbagai komponen fitokimia yang memiliki aktivitas antioksidan. Antioksidan mampu menangkap radikal bebas, menyumbangkan hidrogen dan elektron. Antioksidan memberikan aktivitas pereduksi dan sebagai khelator pro-oksidan ion logam. Komponen kopi dapat memicu ekspresi gen antioksidan jaringan dan melindungi terhadap stress oksidatif gastrointestinal.

Kopi telur digunakan untuk menjaga kesehatan dan menyembuhkan berbagai macam penyakit. Kopi telur tersebut efektif karena membentuk kompleks antioksidan dibandingkan senyawa tunggal (Jayanti, dkk, 2023).

Minuman Kopi telur digunakan untuk menjaga kesehatan, sehingga dapat digunakan untuk pencegahan dari sakit. Minuman Kopi telur merupakan salah satu implementasi minuman kesehatan yang dapat digunakan di sekolah untuk menjaga kesehatan. Telur merupakan sumber protein yang murah dan mudah didapat di masyarakat. Sehingga minuman kopi telur ini dapat mengatasi permasalahan kesehatan secara mandiri.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan mengenalkan dan memberikan informasi tentang manfaat minuman kopi telur untuk menjaga kesehatan secara mandiri di SMA Al Yasini, Pasuruan

METODOLOGI PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) untuk siswa dan guru SMA Al Yasini, Pasuruan. PKM dilakukan pada Bulan Februari 2023. Metode PKM yang dilakukan sebagai berikut:

1. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah.
2. Tim pengabdian melakukan koordinasi untuk persiapan penayangan *powerpoint* dan teknis lapang.
3. Tim pengabdian menyampaikan materi
4. Tim pengabdian melakukan praktek pembuatan minuman sehat kopi telur. Bahan kopi balur berasal dari Lembaga Penelitian Peluruhan Radikal Bebas, Malang dan bekerjasama dengan Jurusan Biologi, FMIPA, Universitas Islam Malang.
5. Hasil praktek pembuatan minuman kopi telur dibagikan kepada peserta untuk dikonsumsi

6. Tahap terakhir kegiatan ini adalah melakukan sesi tanya jawab dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM yang dilakukan oleh tim pengabdian, mendapat antusias dari peserta. Peserta sangat tertarik dan senang mendapatkan ilmu baru. Tim pengabdian memberikan informasi kepada peserta tentang minuman sehat kopi telur dan manfaatnya untuk menjaga kesehatan (Gambar 1 dan Gambar 2).



Gambar 1. Tim pengabdian melakukan persiapan dan penyampaian materi kegiatan PKM



Gambar 2. Tim pengabdian menyampaikan materi tentang minuman sehat kopi telur.

Tim pengabdian juga memberikan informasi cara pembuatan minuman sehat kopi telur kepada peserta (Gambar 3). Pembuatan kopi telur sangat mudah, yaitu dengan mengocok telur ayam mentah segar ke kiri berlawanan arah jarum jam. Telur yang sudah diaduk ditambahkan kopi balur sebanyak 3 tutup botol/ sendok makan. Campuran tersebut diaduk sampai homogen, dan ditambahkan madu untuk menambah rasa.



Gambar 3. Tim pengabdian melakukan praktek pembuatan minuman sehat kopi telur.



Gambar 4. Minuman kopi telur dibagikan kepada peserta untuk dikonsumsi.

Telur ayam mentah segar dalam campuran minuman kopi telur aman digunakan karena kopi balur dapat mematikan bakteri patogen (Saraswati dan Jayanti, 2014). Minuman kopi telur yang telah siap saji dibagikan kepada peserta dan langsung dikonsumsi (Gambar 4). Tahap terakhir kegiatan adalah tanya jawab dan evaluasi. Peserta yang merasakan minuman kopi telur menceritakan rasanya enak dan tidak amis. Minuman kopi telur ini digunakan untuk menjaga kesehatan sampai pengobatan kanker. Minuman kopi telur merupakan minuman dengan konsep nanobiologi. Menurut Zahar dan Sumitro (2013), berdasar atas karakter magnetik untuk menangkal radikal bebas dalam tubuh.

Minuman kopi telur juga menerapkan konsep sains kompleksitas. Senyawa kompleks mempunyai peran yang lebih efektif menangkal radikal bebas dari pada

senyawa tunggal. Senyawa kompleks mempunyai jumlah elektron yang banyak, sehingga tidak kekurangan ketika elektron disumbangkan untuk radikal bebas.

Radikal bebas merupakan spesies molekul yang mempunyai elektron tidak berpasangan di dalam orbital atom. Radikal bebas dapat menyebabkan kerusakan sel dan gangguan homeostatis (Lobo, dkk, 2010). Dalam tubuh, radikal bebas diproduksi secara normal, tetapi bila jumlah berlebihan akan menyebabkan suatu penyakit. Radikal bebas dalam jumlah melebihi normal, dapat diluruhkan dengan bantuan antioksidan eksogen. Antioksidan eksogen dapat diperoleh dari makanan dan minuman, salah satu contohnya adalah minuman kopi telur.

Antioksidan dapat menyumbangkan elektron untuk radikal bebas, sehingga dapat menetralkan dan mengurangi kapasitas untuk merusak. Berat molekul antioksidan rendah dan dapat berinteraksi dengan radikal bebas secara aman. Antioksidan dapat menghentikan reaksi berantai radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan molekul penting. Enzim yang dimiliki tubuh dapat menangkal radikal bebas, tetapi zat gizi mikro tidak dapat diproduksi. Zat gizi mikro dapat diperoleh dari makanan (Lobo, dkk, 2010).

Minuman kopi telur yang diperkenalkan oleh tim pengabdian ini dapat membantu mewujudkan kemandirian masyarakat, khususnya siswa Madrasah Aliyah untuk menjaga Kesehatan.

KESIMPULAN

Masyarakat, khususnya siswa SMA Al Yasini, Pasuruan mendapatkan informasi tentang minuman kopi telur dan manfaatnya untuk menjaga Kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian Peluruhan Radikal Bebas, Malang dan SMA Al Yasini, Pasuruan.

DAFTAR RUJUKAN

- Attia, Y.A., M.A. Al-Harhi, M.S. Korish, and M.H. Shiboob. 2020. Protein and Amino Acid Content in Four Brands of Commercial Table Eggs in Retail Markets in Relation to Human Requirements. *Animals (Basel)* 10(3): 406.
- Jayanti, G.E., T.Rahayu, Saraswati. 2023. Kopi Telur Healthy Drink to Maintain During the Pandemic. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat-Sains* 2(1):40-42.
- 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.
- Punglisi, M.J. and M. L. Fernandez. 2022. The Health Benefits of Egg Protein. *Nutrients* 14(14): 2904.
- Saraswati dan G.E.Jayanti. 2014. Daya ANTibakteri dan Uji Toksisitas Kopi Balur. *Prosiding Seminar Nasional Biodiversitas* 3(2): 285-289.
- Yashin, A., Y. Yashin, J. Y. Wang and Nemzer, B. 2013. Antioxidant and Antiradical Activity of Coffee. *Antioxidant (Basel)* 2(4): 230-245.
- 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.