



Pelatihan Pembuatan Kopi Kulit Manggis Minuman Kesehatan Yang Halal Berguna Penganti Kopi Kafein Tinggi

Nur aini¹, Salmin²

^{1,2}) Universitas Muhammadiyah Mataram

Aininingrum77@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this service is to provide training to residents and small and medium business groups who want to increase family economic income, and to provide information, educate on the benefits of mangosteen peel which can be used as a health drink to replace coffee which contains caffeine. The method used in the service this is to provide counseling and training to residents and small businesses by way of socialization and counseling. In the process of this service the author uses sample data from several previous studies with community service that has been carried out so as to produce results that have been tested. This activity was carried out in Jatisela village, Gunungsari sub-district, West Lombok district. by generating the following conclusions, many residents are enthusiastic about participating in this training to gain knowledge and gain useful skills from mangosteen peels which can be processed into health drinks that can provide benefits to the body.

Keywords: Training, making, coffee, skin, mangosteen

Detail Artikel:

Disubmit : 20 Juni 2023

Disetujui : 24 Juni 2023

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara tropis penghasil buah manggis terbanyak di dunia (Mardiana, 2011). Manggis yang dalam bahasa latinnya dikenal dengan nama *Garcinia mangostana L.* merupakan tanaman buah berupa pohon yang berasal dari hutan tropis yang teduh di kawasan Asia Tenggara. Data dari Badan Pusat Statistika pada tahun 2011 produksi manggis di Indonesia mencapai 117,600 ton (BPS 2011). Banyaknya produksi buah manggis akan menimbulkan masalah pada lingkungan terutama yang disebabkan oleh kulit manggis yang dibuang begitu saja setelah buahnya dikonsumsi (Mardiana, 2015). Buah manggis (*Garcinia mangostana L.*) adalah buah tropis yang mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan buah buah lain. Kulit buah manggis merupakan bagian dari buah manggis yang umumnya dianggap tidak bermanfaat dan bagian kulit yang sering dibuang. Kulit buah manggis yang secara kimia mengandung unsur-unsur senyawa yang dapat menggantikan fungsi obat kimiawi untuk mengatasi jerawat pada wajah. Kandungan kimia yang terdapat dalam kulit buah manggis menurut yaitu xanthone sebagai zat kimia aktif yang bersifat antioksidan. Antioksidan bermanfaat untuk memperbaiki sel-sel kulit yang rusak disebabkan oleh radikal bebas.

Belakangan ini ekstrak kulit manggis memang sedang populer sebagai bahan pengobatan alternatif. Pasalnya kulit buah berwarna ungu gelap ini memang memiliki

banyak khasiat. Kulit manggis mengandung antosianin yang bermanfaat untuk menurunkan risiko kanker, diabetes, serta penyakit kardiovaskular. Sementara xanthone di dalamnya sangat tinggi jika dibandingkan buah lainnya. Antioksidan yang satu ini ampuh untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Dan kulit manggis yang kering bisa di jadikan kopi yang sangat baik buat tubuh, baik pada pencandu kopi kafein rendah atau kopi kafein tinggi di anjurkan untuk mengganti minumannya atau di selang seling dengan kopi kulit manggis sangat baik sekali di konsumsi sehari dua kali pada pagi hari dan malam hari disamping itu dengan kopi kulit manggis juga bisa mengontrol kelebihan koresterol pada tubuh.

Kebanyakan masyarakat di Desa jatisela kecamatan gunungsari kabupaten Lombok Barat sendiri saat ini menyia-nyiakan limbah kulit manggis dengan langsung membuang kulit buah manggis yang sudah di makan isinya. Perilaku ini mengakibatkan meluasnya polusi organik pencemaran limbah. Dampak lingkungan berupa polusi organik limbah kulit manggis apalagi jika sudah masuk musim buah manggis yang paling berat ialah pada perairan yang tersumbat oleh sampah kulit manggis yang pada dasarnya sangat sulit untuk rusak. Hal ini dikarenakan substansi organik limbah ini bersifat lamban terlarut dalam air limbah, sehingga menyebabkan kondisi anaerobik (Nelwan, 2019) Solusi yang ditawarkan adalah program peningkatan kapasitas masyarakat untuk memproduksi produk alternatif berupa bubuk kulit manggis menjadi kopi sebagai bahan tambahan pangan yang berfungsi sebagai inovasi kreatif pendampingan untuk ibu-ibu rumah tangga yang ingin membuka peluang usaha bisnis demi meningkatkan ekonomi keluarga agar ada penghasilan tambahan dari usaha yang paruh waktu ini dan bisa dilakukan di masing-masing rumah tangga dengan modal tekun,istiqomah serta berkesenambungan.

Metode paling mudah untuk mengolah kulit manggis adalah dengan menyeduhnya sebagai teh.selain sebagai kopi Biasanya kulit manggis yang diolah seperti ini adalah yang sudah kering. Tetapi sebenarnya manfaat yang didapatkan dari kulit manggis masih banyak adapun bisa menggunakan kulit manggis yang masih segar sebagai masker untuk kulit agar terhindar dari jerawat dan memperhalus kulit.

Selain dari itu manfaat buah manggis juga sangat banyak tidak kalah penting dengan kulit buah manggis. Buah manggis mengandung kalori dan kadar air yang cukup tinggi. Secara tradisional buah manggis dapat dimanfaatkan sebagai obat sariawan, wasir dan luka. Kulit buah dimanfaatkan sebagai pewarna termasuk untuk tekstil dan air rebusannya dimanfaatkan sebagai obat tradisional (Jayanti et al., 2021). Batang pohon dipakai sebagai bahan bangunan, kayu bakar/ kerajinan. Tabel 1 menunjukkan kandungan gizi buah manggis.

Dalam rangka meningkatkan nilai tambah dari hasil sampingan buah manggis, telah banyak ditemukan teknik pengolahan kulit buah manggis menjadi produk yang bermanfaat. Banyak hasil penelitian yang membuktikan bahwa tingginya khasiat kulit buah manggis bagi manusia. Hasil uji skrining fitokimia dari kulit buah manggis menunjukkan adanya kandungan flavonoid, saponin, alkaloid, triterpenoid dan polifenol (Devita & Kardiana, 2017) juga dilaporkan bahwa Kulit Buah Manggis merupakan minuman obat bagi kesehatan (Nugroho, 2011) Kulit buah manggis juga sebagai antidiabetes (Samosir, 2015) serta kaya akan antioksidan seperti xanthone dan antosianin (Manurung & Krisnawati, 2022). Selain sebagai obat, kulit wajah (Sari et al., 2017). Maka pada pengabdian kali ini tim pengabdian mengambil tema dengan judul "Pelatihan Pembuatan Kopi Kulit Manggis Minuman Kesehatan Halal Penganti Kopi Kafein Tinggi"



sehingga mampu membuat usaha baru dalam bentuk bisnis minuman kesehatan di desa jatisela kecamatan gunungsari kabupaten Lombok Barat.

METODE

Metode yang diterapkan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian penyuluhan dan pelatihan kepada warga dan para usaha kecil. Untuk mengetahui efektivitas pelatihan dan pendampingan yang dilakukan, sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan diberikan sesi tanya jawab kepada peserta. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah metode partisipatif, yaitu melibatkan warga setempat dan mahasiswa beserta staff desa yang ada di kantor desa jatisela gunungsari Program tersebut adalah sebagai berikut: (a). Penyuluhan dengan menggunakan media ceramah tentang pentingnya kualitas dalam pembuatan kopi kulit manggis yang toyyiban dan halal. (b). Penyuluhan tentang manfaat dari buah manggis, bukan saja isi bagus untuk makanan kesehatan namun kulit manggispun mampu untuk membantu kangker dan bagus untuk kulit (c). memberikan pelatihan secara langsung bagaimana cara pembuatan kopi manggis beserta cara penyajian saat mengkonsumsi minuman kesehatan berupa kopi kulit manggis dan Penyuluhan tentang pentingnya mengetahui moment-moment tertentu yang mana permintaan akan produk berupa minuman kesehatan sangat di butuhkan, seperti bagi penderita korestrol, kangker, untuk menghaluskan kulit, dan lain-lain. Untuk itu diperlukan rencana kedepan dengan berbagai kegiatan yang perlu matang yang meliputi sosialisasi dan pelatihan. Adapun rancangan pelaksanaan kegiatan dan evaluasi program adalah sebagai berikut: (1). Rancangan Pelaksanaan Kegiatan – Sosialisasi ke kantor desa jatisela dengan cara Pertemuan dengan beberapa warga dan para usaha kecil dalam rangka memperkenalkan manfaat kulit mnggis jika di buat kopi dan bagus untuk peluang bisnis untuk membahas jadwal program kegiatan penyuluhan. (2). Pemberian penyuluhan - Pendampingan cara pembuatan kopi kulit manggis serta memilih kualitas bahan baku untuk pengolahan produk kopi bahan dasar kulit manggis yang ditawarkan kepada Tim Pelaksana pengabdian kepada masyarakat dan usaha kecil yang ingin mencoba usaha kopi kulit manggis. Dan membantu memberikan cara pemasaran yang baik Bila ilmu kesehatan dalam hal minuman kopi kesehatan sudah disetujui, maka kemasan akan dibuat untuk selanjutnya digunakan dalam pengemasan produk. (3). Evaluasi Kegiatan - Pada akhir kegiatan penyuluhan, warga dan mitra diharapkan mampu menjelaskan pada konsumen apa manfaat dari kopi kulit manggis Mitra usaha kecil diharapkan agar mampu membuat secara halal dan toyyiban yang berkualitas dengan kemasan yang menarik untuk di pasarkan dan memahami outpun target penjualannya dengan baik, menyiapkan sarana dan prasarana pelatihan; (4) tahap evaluasi, dilakukan evalauasi kepada pelaku usaha dan warga sekitar untuk mengetahui tingkat keberhasilan pada perbaikan yang telah dilakukan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui beberapa tahap di sebagai berikut;

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pihak Pengabdian kepada masyarakat mencoba mengadakan pelatihan pembuatan kopi kulit manggis sebagai minuman kesehatan dan halal berguna pengganti kopi Caffeine tinggi untuk meningkatkan kualitas kopi yang harus diperhatikan bahan baku yang betul betul segar dan bersih,

Tabel 1
Kandungan Gizi Buah Manggis per 100gr (Dr. Darmawansyih, 2018)

Kandungan	Jumlah
Kalori	34,0mg
Air	83 gram.
Jumlah pepejal larut	15-19%
Lemak	0,6 gram.
Protein	0,6 gram.
Karbohidrat	15,6 gram.
Serat	1,5 gram.
Abu	0,2 gram.
Kalsium	8 mg
Fosforus	13.0 mg
Besi	1.0 mg
Natrium	7.0 mg
Kalium	45.0 mg
Vitamin B1	0,03 mg
Vitamin B2	0,03 mg
Niacin (Vitamin B3)	0,3 mg
Vitamin C	5 mg

Kopi manggis itu bukan sembarang kopi. Ini merupakan adalah herbal yang sangat baik bagi kesehatan dan terbukti secara klinis bisa menyembuhkan berbagai penyakit – penyakit berat.”

Mengkonsumsi kopi manggis sedikit berbeda dengan cara kita mengonsumsi kopi biasa. Jika kopi biasa cukup diseduh dengan air panas, kopi manggis harus direbus dengan air di atas api sampai mendidih. Setelah mendidih, diamkan sesaat dengan tetap menutup pancinya. Fungsinya agar kopi manggis ini benar-benar bercampur dengan sempurna.

Masih dalam keadaan panas, tuangkan kopi manggis ke dalam cangkir dengan terlebih dulu disaring. Kopi manggis pada dasarnya tidak memiliki rasa apapun, hanya sedikit getir. Agar lebih nikmat, Anda bisa menambahkan gula aren atau gula kelapa. bisa juga dicampur dengan susu dan madu. Semua tergantung selera penikmat saja.

Minum kopi sudah menjadi kebiasaan bagi kebanyakan masyarakat Indonesia. Maka Efek kafein pada kopi yang biasa di konsumsi bisa menyebabkan banyak factor yang tidak terlalu memang bahaya namun mampu membuat kondisi tubuh kurang stabil, di samping itu kopi dengan unsur kafein tinggi bisa menyebabkan mual, gelisah, sulit tidur dan berbagai efek samping lainnya. Konsumsi kafein berlebihan juga bisa menyebabkan risiko sebagai berikut sakit kepala menjadi alasan kenapa kopi disukai banyak orang.

Maka dari itu kami dari tim pengabdian membuat ide kreatif untuk membuat kopi kesehatan sebagai pengganti kopi yang berkafein tinggi, dengan metode mengadakan



pelatihan pembuatan kopi kulit manggis, bersama warga setempat dan anak-anak didik kami yang ada di universitas muhammadiyah mataram dengan lokasi di kantor desa jatisela tepatnya di adakan di Di desa Jatisela kecamatan gunungsari Kabupaten Lombok Barat.

Kopi kulit manggis sangat baik di konsumsi untuk semua kalangan baik penderita gangguan kesehatan tertentu maupun kondisi sehat wal'afiat. Dan kopi kulit manggis yang kami adakan pelatihannya ini juga tidak masalah jika dicampur dengan minuman kesukaan Anda atau jamu. Karena rasanya memang hambar, tapi khasiatnya jangan ditanya,” Untuk mendapatkan kopi kulit manggis mudah saja. Karena tersedia di hampir semua outlet oleh-oleh, Griya UMKM yang ada di seputaran Lombok barat.

Kopi kulit manggis ini dikemas dengan menggunakan bahan kertas sebagai kemasan dari produk olahan kopi kesehatan kulit manggis ini, jika kami menggunakan kemasan plastic system daur ulang plastik itu membuat limbah yang tidak ramah pada lingkungan disamping itu plastik juga memakan waktu ratusan tahun untuk menjadi tanah, oleh karena itu pada produk olahan kulit manggis ini telah memiliki nomer izin berusaha dari dinas kesehatan dan UMKM Provinsi Mataram. Oleh karenanya tim pengabdian tinggal memberikan pelatihan dan sosialisasi pada masyarakat setempat agar terasa manfaat dan dapat berkembang usaha ini di desa Jatisela Kecamatan Gunungsari.

PEMBAHASAN

Pembahasannya dalam pelatihan ini ada tiga yang perlu di tekankan dalam pelatihan ini antara lain pertama, bagaimana sampah yang tak berguna seperti kulit buah manggis (KBM) dapat berguna bagi masyarakat setempat agar tidak membuang sampah kulit manggis sembarang karna sangat bermanfaat untuk minuman kesehatan dalam bentuk serbuk kopi dan dapat bernilai jual yang sangat signifikan dalam mencoba peluang usaha bisnis yang masih banyak warga desa jatisela tidak memahaminya dikarenakan kurangnya sosialisasi dalam hal manfaat dari kulit bunga manggis tersebut. Kedua dapat di jadikan peluang usaha kecil dan akan dapat membantu ekonomi rumah tangga dalam skala kecil dulu yaitu home industry yang masih bersifat mikro. Dan ketiga dengan adanya pelatihan pembuatan kopi serbuk dengan berbahan kulit manggis warga setempat yang hobby ngopi tidak sehat bisa menggantinya dengan kopi tanpa cafein dan sekaligus menyehatkan warga yang ad di desa jatisela kecamatan gunungsari Kabupaten Lombok Barat. sehingga jika ketiga pembahasan telah di capai dan di bahas tinggal selanjutnya kita melaksanakan jadwal untuk langsung mengeksekusi dari jadwal yang telah di bahas sehingga menghasilkan produksi berupa kopi siap saji yang di setuh dengan air hangat di campur dengan madu menggunakan 1 (satu) sendok teh untuk pemula dalam mengkonsumsi kopi serbuk kulit manggis ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat bersama tim dan warga Desa Jatisela Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat dapat disimpulkan bahwa masyarakat antusias untuk mengikuti serta menindaklanjutinya sebagai minuman kesehatan yang memiliki khasiat bagus untuk kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulisan saya sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu, sesuai dengan harapan penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Devita, Y., & Kardiana, N. (2017). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene dengan benar saat menstruasi di MA Hasanah Pekanbaru. *STIKes Payung Negeri Pekanbaru*, 4(2).
- Dr. Darmawansyih. (2018). Khasiat Buah Manggis untuk Kehidupan. *Jurnal Al Hikmah*, XV.
- Jayanti, K., Dharma, B., & Apriani, A. (2021). Analisis Unsur Intrinsik Naskah Drama Pinangan Karya Anton Checkov Saduran Suyatna Anirun. *Magelaran: Jurnal Pendidikan Seni*, 4(1). <https://doi.org/10.35568/magelaran.v4i1.1413>
- Manurung, T. K., & Krisnawati, A. (2022). Pengaruh Good Corporate Governance terhadap Manajemen Pajak Perusahaan (Studi Empiris Pada Perusahaan Sub Sektor Perkebunan yang terdaftar di BEI Periode 2012-2016). *Jurnal Study and Management Research*, 15(2). <https://doi.org/10.55916/smart.v15i2.95>
- Mardiana, A. (2015). Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Sistem Informasi Akademik dan Keuangan (Studi Kasus : Universitas Majalengka). *Infotech Journal*, 1(2), 236602.
- Marlius, D., Susanti, F., & Afriyeni, A. (2023). Pelatihan Penyusunan Laporan Keuangan Dalam Rangka Peningkatan Kesejahteraan Pengrajin Batik Salingka Tabek Kabupaten Solok. *JPKBP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Nelwan, E. J. (2019). The Threat of Emerging and Re-emerging Infections in Indonesia. In *Acta medica Indonesiana* (Vol. 51, Issue 3).
- Nugroho. (2011). Nugroho, 2011. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 3(1).
- Samosir, A. (2015). Hubungan Antara Derajat Infeksi Cacing Yang Ditularkan Melalui Tanah Terhadap Tingkat Kecerdasan Pada Anak Di Sd Negeri 067775 Kotamadya Medan. *Jurnal Biosains*, 1(1). <https://doi.org/10.24114/jbio.v1i1.5023>
- Sari, H. R., Nurdin, S., & Husen, M. (2017). Hubungan Kelekatan Orangtua pada Anak dengan Nilai-nilai Karakter Dasar Siswa SMP Negeri 3 Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2(1).