

UPAYA PEMBERDAYAAN DAN PENINGKATAN PEREKONOMIAN MASYARAKAT DESA KEBARON KECAMATAN TULANGAN MELALUI PENGOLAHAN PARE SEBAGAI KOPI HERBAL

Lik Aksana

Program Studi Bahasa Inggris, STKIP PGRI Sidoarjo, likaksana@gmail.com

Endang Wahyu Andjarani

Program Studi PGSD, STKIP PGRI Sidoarjo, endang.wahyu1818@gmail.com

Arista Dwi Kusuma melati

Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, STKIP PGRI Sidoarjo, melatiarista@gmail.com

Siti Fadilah Amrin

Program Studi Bahasa Inggris, STKIP PGRI Sidoarjo, famrin69@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembuatan kopi herbal pare dan respon masyarakat Desa Kebaron Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo terhadap kopi herbal pare sebagai inovasi yang memberikan varian baru dari jenis kopi. Buah Pare (*Momordica chartia L.*) memiliki keunikan dari bentuk dan rasa pahitnya serta memiliki manfaat sebagai obat herbal. Desain penelitian ini adalah eksperimental. Sampel dari penelitian ini adalah buah pare sebagai bahan utama pembuatan kopi herbal dan didukung bahan penunjang yaitu beras dan kelapa sebagai campuran kopi herbal. Hasil dari penelitian pembuatan kopi herbal pare yaitu: (1) kopi herbal pare adalah gurih dengan tingkat pahit yang cukup (2) kopi herbal pare merupakan suatu inovasi untuk menambah varian baru dari kopi sebagai kopi herbal (3) kopi herbal pare merupakan sebuah produk yang baik untuk kesehatan karena kandungan nilai gizi pada pare sangat baik untuk kesehatan dan pengobatan.

Kata Kunci: kopi, pare, kopi herbal

Abstract

An abstract is a brief summary. This research aims to describe the process of making bitter melon coffee and the response of the community of Kebaron Village, Tulangan District, Sidoarjo Regency to herbal bitter melon coffee as an innovation that gives a new variant of the type of coffee. Pare fruit (*Momordica chartia L.*) is unique in its bitter form and taste and has benefits as an herbal medicine. The design of this study is experimental. The sample of this research was bitter melon fruit as the main ingredient in making herbal coffee and supported by supporting materials, namely rice and coconut as a mixture of herbal coffee. The results of the research on making bitter melon coffee are: (1) bitter melon herbal coffee is savory with enough bitter levels (2) bitter melon herbal coffee is an innovation to add a new variant of coffee as herbal coffee (3) bitter melon herbal coffee is a product that is good for health because the nutritional value of the bitter melon is very good for health and treatment.

Keywords: coffee, bitter melon, herbal coffee

PENDAHULUAN

Kopi merupakan tanaman yang dapat dikelompokkan kedalam Genus *Coffea* keluarga *Rubiaceae*. Genus *Coffea* mempunyai lebih dari seratus anggota spesies, yang dari ketiga spesies tersebut yang dibudidayakan untuk tujuan komersial adalah *coffea Arabica*, *coffea canephora*, dan *coffea liberica*. Umumnya tanaman kopi dimanfaatkan bijinya untuk dijadikan sebagai minuman, namun ada pula memanfaatkan daun kopi untuk minuman yang diseduh

seperti teh. Ada berbagai jenis kopi yang ada di dunia. Menurut (Aak, 1980), terdapat empat jenis kopi yang telah dibudidayakan, yaitu kopi arabika, kopi liberika, kopi *Canephora* yang juga disebut kopi Robusta, dan kopi hibrida, merupakan turunan pertama hasil perkawinan antara duaspesies atau varietas.

Kopi memberi dampak positif dan negatif kepada penikmatnya. Selain bisa untuk menahan rasa kantuk, kandungan kafein bermanfaat untuk melebarkan pembuluh darah yang sangat berguna untuk meringankan gangguan asma dan kesulitan pernafasan. Selain itu kafein pada kopi bermanfaat untuk meringankan sakit kepala serta mengurangi kelelahan otot dan memberikan dorongan tenaga. Menurut hasil penelitian, kopi juga mampu menurunkan risiko diabetes mellitus, penyakit kardiovaskuler, kanker serta mampu menurunkan kadar asam urat darah. Hal tersebut karena kandungan *polyphenol* yaitu *chlorogenic acid* di dalam kopi dapat berfungsi sebagai penangkap radikal bebas gugus hidroksil sehingga tidak mengoksidasi lemak, protein dan DNA dalam sel (Lelyana, 2008). Selain itu dampak buruk kafein pada kopi bisa menyebabkan insomnia, menjadikan peminumnya kecanduan akan kopi, tidak baik untuk kesehatan lambung dan hati, serta menimbulkan rasa lelah dan depresi. Sementara itu menurut penelitian terlalu banyak mengonsumsi kopi dapat memancing tumbuhnya kista jaringan dan kista payudara pada wanita dan menyebabkan konstipasi.

Buah pare atau dikenal dengan *Momordica charantia* L. merupakan tanaman tropis dan subtropis dari famili *cucurbitaceae*. Tanaman ini banyak ditemukan di Asia Selatan, Asia Tenggara, China, Afrika dan Karibia. Merupakan tanaman tropis, hidup di dataran rendah dan dapat merupakan tanaman yang dibudidayakan atau tanaman liar di tanah kosong. Bila dibudidayakan akan ditanam di ladang, halaman rumah, dirambatkan pada anjungan bambu, atau dipohonan pagar (Hernawati). Pare tergolong tanaman semak semusim yang memiliki rasa pahit. Rasa pahit pada buahnya berasal dari zat quinine yang tinggi. Zat quinine merupakan alkaloid yang memiliki manfaat sebagai anti peretik (peredam panas), antimalaria dan juga analgesik (peredam sakit) alami (Megumi, 2018). Meski bentuk buahnya unik dan rasanya pahit, banyak orang yang gemar mengonsumsi buah ini.

Kandungan zat yang terdapat pada buah pare diolah dan dimanfaatkan secara tradisional sebagai tanaman obat herbal yaitu menjadi obat cacing dan pencahar (obat pencuci perut). Bila digunakan sebagai pemakaian luar, pare dapat mengobati penyakit-penyakit kulit, abses dan luka bakar. Jika daunnya di jus dapat digunakan sebagai obat kumur untuk mengobati sariawan. Selain menjadi tanaman obat tradisional, buah pare banyak dipakai sebagai sayur dalam masakan. Meskipun terbilang pahit, rasa pahit buah pare dapat dikurangi dengan kiat khusus. Dikutip dari berbagai sumber, cara-cara berikut dianggap efektif mengurangi rasa pahit pada buah pare: 1) mengupas permukaan kulit pare yang bergelombang; 2) memanfaatkan garam; 3) memeras sari buah pare; 4) merebus pare dengan daun jambubiji.

Di Indonesia pare dikenal sebagai sayuran, secara tradisional juga digunakan sebagai peluruh dahak, obat penurun panas, dan penambah nafsu makan, selain itu daunnya juga digunakan sebagai peluruh haid, obat luka bakar dan obat penyakit kulit (Pramono et al., pada: Yulianti, 2017, hal. 21). Di dalam pengobatan tradisional Cina disebutkan, buah pare yang pahit berguna dalam pengobatan malaria, asma, sakit perut, luka gigitan serangga, serta menormalkan siklus menstruasi. Buah pare yang belum masak, menyegarkan badan dan menurunkan kadar glukosa darah (hipoglikemik). Buah pare masak berkhasiat tonik pada lambung dan peluruh haid.

Pada umumnya, kopi terbuat dari biji kopi asli, ternyata selain dari biji kopi asli, pembuatan kopi juga bisa dari bahan alternatif yang mudah dijumpai di sekitar lingkungan kita. Bahan alternatif tersebut adalah buah pare. Kopi pare merupakan solusi bagi orang-orang yang menjadikan minum kopi sebagai hobi, selain aman bagi kesehatan kopi pare memberi manfaat lebih untuk membantu menyehatkan serta menanggulangi beberapa keluhan akibat penyakit-penyakit berbahaya seperti diabetes, jantung dan darah tinggi. Pembuatan kopi dari buah pare sebagai salah satu inovasi baru bias memberikan kontribusi untuk pemberdayaan dan perekonomian masyarakat khususnya di Desa Kebaron Kec. Tulangan Kab. Sidoarjo serta dunia usaha pada umumnya. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu program inovasi mahasiswa STKIP PGRI Sidoarjo yang menjalani program Kuliah Kerja Nyata (KKN) 2019 di Desa Kebaron. Dalam pembuatannya, kopi pare diproses sebagaimana pembuatan kopi, yakni pada tahap awal dilakukan pengeringan terhadap buah pare yang telah dipotong-potong menjadi ukuran kecil-kecil. Lalu ditambahkan bahan pendamping untuk mendekati cita rasa kopi yaitu beras dan kelapa. Kesemuanya dari bahan tersebut diperlukan untuk menjadi bahan pendamping sehingga memudahkan pare untuk dihaluskan menjadi serbuk. Pengeringan merupakan salah satu cara dalam teknologi pangan yang dilakukan dengan tujuan pengawetan. Selain itu pengeringan juga bermanfaat untuk memperkecil volume dan berat bahan dibanding kondisi awal sebelum pengeringan, sehingga akan menghemat ruang. Proses selanjutnya yaitu

penyangraian, penyangaian dilakukan untuk mendapatkan aroma dan cita rasa khas kopi dari buah pare tersebut dengan perlakuan panas. Pendinginan bahan yang telah disangrai merupakan tahapan selanjutnya sebelum kopi dan bahan lain yang telah disangrai dilakukan penggilingan dan penyaringan. Bahan-bahan kopi pare sangria kemudian dihaluskan dengan mesin penghalus sampai diperoleh butiran kopi pare bubuk dengan ukuran tertentu.

Butiran kopi pare bubuk mempunyai luas permukaan yang relative besar dibandingkan jika dalam keadaan utuh. Dengan demikian, senyawa pembentuk cita rasa dan senyawa penyegar mudah larut dalam air seduhan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental. Penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memanipulasi atau mengontrol situasi alamiah dengan cara membuat kondisi buatan (artificial condition). Pembuatan kondisi ini dilakukan oleh si peneliti. Dengan demikian, penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian, serta adanya kontrol yang disengaja terhadap objek penelitian tersebut (Danim, 2002). Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Secara Umum Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Desa Kebaron Kec. Tulangan Kab. Sidoarjo selama ± 3 minggu pada 8-27 Juli 2019 (waktu pelaksanaan program KKN 2019 STKIP PGRI Sidoarjo). Sampel penelitian ini adalah buah pare yang merupakan bahan utama pembuatan kopi herbal pare. Pare merupakan salah satu tanaman yang ditanam di area Desa Kebaron. Penelitian ini dilakukan melalui prosedur penelitian sebagai berikut:

- *Persiapan Bahan*
Bahan utama yang digunakan untuk pembuatan kopi herbal pare adalah buah pare segar. Bahan pendamping untuk penambahan rasa dan aroma kopi, penelitian ini menggunakan bahan tambahan yaitu beras dan kelapa. Dengan perbandingan 1 Kg Pare: 2 Ons Beras: ¼ buah kelapa.
- *Proses Pengeringan*
Proses pengeringan yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan sistem pengeringan alami yaitu dengan menggunakan sinar matahari. Proses pengeringan ini dilakukan karena penelitian dilakukan pada musim kemarau sehingga proses pengeringan menjadi lebih mudah dan praktis. Sebelum dilakukan proses pengeringan, semua bahan baik buah pare dan buah kelapa pertama-tama dipotong kecil-kecil untuk mempercepat pengeringan. Sedangkan beras dibersihkan dahulu dengan cara direndam dan dibilas dengan air bersih kemudian ditiriskan.
- *Proses Penyangraian*
Proses sangrai dilakukan dengan menggunakan wadah atau peralatan sederhana yaitu wajan atau kuai dari tanah liat. Dimana, selama proses penyangraian faktor utama yang menjadi fokus tingkat kematangan dengan melihat indikasi warna dari semua bahan yang telah disangrai. Warna kecoklatan matang menjadi indikasi bahwa proses sangrai selesai. Untuk mendapatkan warna kecoklatan yang rata pada semua bahan, maka buah pare disangrai diakhir setelah terlebih dahulu penyangraian dilakukan pada buah kelapa yang diiris kecil-kecil dan beras.
- *Proses Pendinginan*
Proses pendinginan dilakukan dengan menaruh semua bahan yang telah disangrai pada bidang datar selama sekitar 30-45 menit.
- *Proses Penggilingan*
Proses penggilingan bahan yang telah disangrai dan didinginkan pada penelitian ini menggunakan alat pencampur bahan atau mixer. Hal ini dilakukan karena penelitian ini dilakukan secara sederhana dan dengan kapasitas yang tidak terlalu banyak. Penggilingan dilakukan beberapa kali dan untuk mendapatkan butiran yang halus peneliti melakukan pengayakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti berfokus pada pembahasan tentang bagaimana proses pembuatan kopi herbal pare serta memberikan penjelasan bagaimana pendapat masyarakat Desa Kebaron terhadap kopi herbal pare. Proses pembuatan kopi pare pertama-tama dipersiapkan dahulu bahan-bahan yang diperlukan, yaitu buah pare segar sebanyak 1 kg, beras 1 ons, buah kelapa setengah tua ¼ biji. Buah pare dan buah kelapa diiris tipis-tipis supaya mempercepat pengeringan, beras dibersihkan dengan cara direndam terlebih dahulu kurang lebih 2-3 jam kemudian dibilas dan ditiriskan. Pengeringan terhadap buah pare bisa dilakukan dibawah sinar matahari dan memakan waktu

sedikitnya 3 hari untuk mendapatkan buah yang kering. Jika tidak maka pada proses penyangraian akan memakan waktu sedikit lebih lama untuk mengikis kandungan air yang adadidalamnya



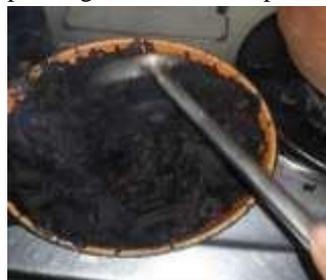
Gambar 1 Bahan-bahan Kopi Pare

Proseb berikutnya adalah proses penyangraian. Pertama-tama bahan irisan dari kepala disangrai terlebih dahulu karena kelapa membutuhkan waktu lebih lama untuk mendapatkan warna yang kecoklatan karena teksturnya yang padat. Lalu berikutnya beras yang sudah direndam dan setelah mendapatkan hasil yang terlihat pada warna yang mendekati kecoklatan kemudian irisan buah pare yang telah kering dimasukkan. Semua bahan diaduk rata hingga mendapatkan warna kecoklatan yang merata serta mendekati aroma kopi. Penyangraian semua bahan dilakukan dalam waktu 3-4 jam, diaduk rata supaya tidak gosong. Warna kecoklatan pada bahan yang telah disangrai memberikan efek pada warna serbuk kopi yang dihasilkan. Jika tidak terlalu gosong, warna serbuk akan berwarna coklat muda dan jika hasil sangraian hitam akan menghasilkan serbuk kopi coklat tua sebagaimana warna kopiasli.



Gambar 2 Proses Penyangraian

Tahapan selanjutnya adalah pendinginan bahan sangraian selama 30-45 menit. Pendinginan berguna untuk membuat serbuk kopi tahan lama jika disimpan dan tidak mudah berjamur. Jika dalam keadaan panas selain kurang aman buat mixernya juga serbuk masih belum kering atau memal. Pendinginan untuk menghilangkan uap pada bahan tersebut sehingga ketika uap atau asap hilang maka bahan siap dihaluskan



Gambar 3 Proses Pendinginan

Tahap akhir pada pembuatan kopi herbal pare adalah penggilingan. Penggilingan dilakukan secara bertahap dengan menggunakan mixer kecil karena jumlah bahan tidak terlalu banyak. Peneliti menggiling semua bahan sedikit demi sedikit semampu kapasitas mixer, penggilingan dilakukan beberapa menit sambil dilita tekstur serbuk apakah sudah halus atau belum. Lalu serbuk yang terbentuk dimasukkan kedalam ayakan kemudian disaring hingga mendapatkan butiran kopi yang halus. Setelah dihaluskan aroma kopi pare menyerupai aroma kopi dari biji kopi asli.



Gambar 4 Penggilingan (kiri) dan Pengayakan (kanan)

Setelah semua proses dilalui, serbuk kopi pare yang halus diratakan diatas wadah setelah beberapa saat kemudian serbuk kopi pare yang benar-benar dingin bisa dimasukkan kedalam wadah yang sudah disiapkan. Pengemasan dalam kondisi dingin akan membuat serbuk kopi pare bisa awet dan bertahan lama.



Gambar 5 Kopi Pare

Peneliti menampilkan produk olahan kopi pare dan memperkenalkan hasil olahannya kepada masyarakat Desa Kebaron untuk mengetahui respon yang akan diberikan terhadap hasilolahan tersebut. Presentasi dan demo produk dilakukan di balai Desa Kebaron yang dihadiri oleh warga desa terutama ibu-ibu PKK dalam acara mini-seminar yang dilakukan di Desa Kebaron pada tanggal 22 Juli 2019 tepatnya di Kantor Balai Desa Kebaron. Berdasarkan hasil uji coba rasa yang telah dilakukan pada hampir semua peserta seminar (warga Desa Kebaron), mereka memberikan respon positif yaitu: (1) rasa, sebagian besar masyarakat menilai bahwa kopi herbal pare adalah gurih dengan tingkat pahit yang cukup, meskipun ada sebagian menilai tingkat pahit pada kopi herbal pare sebaiknya dibuat lebih hal ini diasumsikan karena sebagian masyarakat menyukai kopi dengan tingkat rasa pahit yang lebih, (2) kopi herbal pare merupakan suatu inovasi yang bisa dilakukan untk membuat varian baru dari kopi, yang memiliki nilai tersendiri dan memberikan selera baru bagi penikmat kopi khususnya yang ada di Desa Kebaron dan masyarakat luas pada umumnya, dan (3) kopi herbal pare merupakan sebuah produk yang baik untuk kesehatan karena kandungan nilai gizi pada pare sangat baik untuk kesehatan dan pengobatan terutama untuk penderita diabetes dan darah tinggi mengalami kondisi yang baik setelah mengkonsumsi kopi herbal pare. Respon terbaik disampaikan oleh salah seorang warga yang suaminya menderita sakit diabetes dan hipertensi yang selama ini menahan keinginan akan menikmati kopi namun takut kambuh terhadap penyakitnya. Namun setelah mengkonsumsi kopi pare, penderita sakit tersebut memberikan kesaksian mengalami kondisi lebih baik setelah mengkonsumsi kopipare.

PENUTUP

Dari hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dilakukan dengan pemanfaatan pengolahan buah pare sebagai bahan pembuatan kopi herbal atau disebut sebagaikopi herbal pare. Buah pare dapat dijadikan sebagai alternatif pembuatan minuman kopi herbal untuk masyarakat dan tentunya memiliki khasiat yang baik untuk kesehatan. Hal ini karena kandungan nilai gizi yang ada pada buah pare sangat banyak. Kopi herbal pare merupakan suatu inovasi untk menambah varian baru dari jenis kopi. Sehingga, dengan adanya inivasi ini, pemberdayaan msyarakat di Desa Kebaron bisa lebih optimal dan perekonomian masyarakat bisa menjadi lebih baik. Tentunya, masyarakat di Desa Kebaron bisa membuka peluang usaha dengan mengembangkan usaha Kopi Herbal di lingkungan sekitar dan di lingkungan masyarakat luas dimasa depan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan sistem yang sangat sederhana dikarenakan terbatasyawaktuyangtelahditentukanolehiphakkampusselamaperiodeKKN2019

