

Penyuluhan Pemanfaatan Kopi Sebagai Tanaman Obat Untuk Kesehatan Kulit Pada Masyarakat Sumberagung

Counseling on the Use of Coffee as a Medicinal Plant for Skin Health in the Sumberagung Community

Novia Ariani Dewi^{1*}, Endah Kurniawati¹, Diky Permana Saputra¹

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

*Korespondensi: noviaarianidewi@gmail.com

Info Artikel

Diterima:

16 Januari 2025

Dipublikasikan:

25 Januari 2025

ABSTRAK

Penuaan kulit merupakan proses fisiologis yang normal terjadi, yang ditandai dengan menurunnya sawar kulit, menurunnya produksi sebum, dan melambatnya regenerasi sel epidermis. Kondisi tersebut akan menimbulkan manifestasi penuaan kulit seperti hiperpigmentasi, kulit kering, berkurangnya elastisitas, berkurangnya kekencangan, dan berkurangnya kehalusan kulit. Manusia, khususnya wanita, ingin tampil menarik dan awet muda. Banyak faktor yang mempengaruhi penuaan kulit, salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu paparan sinar ultraviolet (UV). Kafein merupakan salah satu kandungan dari tanaman obat kopi yang saat ini semakin banyak digunakan dalam kosmetik karena aktivitas biologisnya yang tinggi dan kemampuannya menembus penghalang kulit. Kafein juga memiliki sifat antioksidan yang kuat yang membantu melindungi sel terhadap radiasi UV dan memperlambat proses photoaging pada kulit serta dapat mempengaruhi sel-sel kulit manusia yang rusak akibat sinar UV. Tujuan diberikan penyuluhan yaitu dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga masyarakat dapat memanfaatkan kopi sebagai bahan alami yang ada disekitar untuk menjaga kesehatan kulit. Mitra pada pengabdian ini adalah Dusun Turi, Kelurahan Sumberagung, Jetis, Bantul. Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan penyuluhan, diskusi, tanya jawab dan mengerjakan pre-test dan pos-test yang diikuti oleh 33 peserta. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu PKK Dusun Turi dengan jumlah peserta sebanyak 33 orang. Hasil *pre-test* yang dilakukan pada 33 peserta penyuluhan diperoleh rata-rata nilai yaitu 6,94 dan rata-rata nilai *post-test* yaitu 7,85. Terlihat dari rata-rata nilai evaluasi penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat kopi untuk kesehatan kulit.

Kata kunci: Tanaman obat, kopi, sinar UV, kesehatan kulit

ABSTRACT

Skin aging is a normal physiological process, characterized by decreased skin barrier, decreased sebum production, and slowed epidermal cell regeneration. This condition will cause manifestations of skin aging such as hyperpigmentation, dry skin, decreased elasticity, decreased firmness, and decreased skin smoothness. Humans, especially women, want to look attractive and youthful. Many factors affect skin aging, one of which is lifestyle. Lifestyle is influenced by many factors, one of which is exposure to ultraviolet (UV) rays. Caffeine is one of the ingredients of the coffee medicinal plant which is currently increasingly used in cosmetics because of its high biological activity and ability to penetrate the skin barrier. Caffeine also has strong antioxidant properties that help protect cells against UV radiation and slow down the photoaging process on the skin and can affect human skin cells damaged by UV rays. The purpose of providing counseling is to increase public knowledge so that people can use coffee as a natural ingredient that is around to maintain skin health. Partners in this service are Dusun Turi, Kelurahan Sumberagung, Jetis, Bantul. The method in this community service is through counseling, discussion, Q&A and working on pre-tests and post-tests which were attended by 33 participants. This activity was attended by PKK mothers from Dusun Turi with a total of 33 participants. The results of the pre-test conducted on 33 counseling participants obtained an average score of 6.94 and an average post-test score of 7.85. It can be seen from the average value of the counseling evaluation that there was an increase in knowledge among participants after counseling about the benefits of coffee for skin health.



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

Keywords: *Medicinal_plants, coffee, UV, skin_health*

1. Pendahuluan

Penuaan kulit merupakan proses fisiologis yang normal terjadi, yang ditandai dengan menurunnya sawar kulit, menurunnya produksi sebum, dan melambatnya regenerasi sel epidermis. Kondisi tersebut akan menimbulkan manifestasi penuaan kulit seperti hiperpigmentasi, kulit kering, berkurangnya elastisitas, berkurangnya kekencangan, dan berkurangnya kehalusan kulit. Manusia, khususnya wanita, ingin tampil menarik dan awet muda. Namun, 42% perempuan di Indonesia pada usia di bawah 30 tahun sudah menunjukkan tanda-tanda penuaan (Nabila et al., 2021).

Banyak faktor yang mempengaruhi penuaan kulit, salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain konsumsi makanan sehat (sayuran dan buah-buahan), konsumsi vitamin, konsumsi air mineral yang cukup, paparan sinar ultraviolet (UV), paparan polusi, kebiasaan merokok, minum minuman beralkohol, penggunaan krim anti penuaan, penggunaan tabir surya, dan berolahraga. Angka kejadian penuaan kulit akibat paparan sinar matahari cukup tinggi dan sebagian besar disebabkan oleh penggunaan tabir surya yang tidak tepat (Dewiastuti & Hasanah, 2017). Selain itu, obesitas juga dapat mempercepat proses penuaan melalui pembentukan radikal bebas yang akan memicu respon inflamasi dan mempercepat pemendekan telomer sehingga menyebabkan terjadinya penuaan kulit akibat paparan sinar matahari (Salvestrini et al., 2019).

Kafein merupakan salah satu kandungan dari tanaman obat kopi yang saat ini semakin banyak digunakan dalam kosmetik karena aktivitas biologisnya yang tinggi dan kemampuannya menembus penghalang kulit. Pada keperluan kosmetik, kafein digunakan sebagai senyawa aktif dalam produk anti selulit karena mencegah penumpukan lemak berlebihan di dalam sel. Kafein juga memiliki sifat antioksidan yang kuat. Ini membantu melindungi sel terhadap radiasi UV dan memperlambat proses photoaging pada kulit serta

dapat mempengaruhi sel-sel kulit manusia yang rusak akibat sinar UV. Selain itu, kafein juga dapat meningkatkan mikrosirkulasi darah di kulit dan juga merangsang pertumbuhan rambut melalui penghambatan aktivitas 5- α -reduktase (Herman & Herman, 2013).

Dusun Turi adalah salah satu pedukuhan Kalurahan Sumberagung yang terletak di Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, DI Yogyakarta. Dusun Turi terdiri dari 6 RT. Berdasarkan data kependudukan tahun 2023 total jumlah penduduk dari 6 RT yang ada di Dusun Turi yaitu sebanyak 798 jiwa dari 223 kartu keluarga (KK), yang terdiri dari jumlah laki-laki sebanyak 384 jiwa dan perempuan sebanyak 414 jiwa. Penduduk remaja (11-17 tahun) sebanyak 71 jiwa, dewasa (18-58 tahun) sebanyak 465 jiwa, dan lansia (>59 tahun) sebanyak 138 jiwa. Penduduk yang tinggal di Dusun Turi mayoritas bekerja sebagai buruh harian lepas, karyawan swasta, wiraswasta dan sebagian kecilnya menjadi PNS. Tingkat Pendidikan pada masyarakat Dusun Turi, sebagian menempuh pendidikan di berbagai tingkatan seperti SD, SMP, SMA/SMK, dan perguruan tinggi serta beberapa warga tidak menempuh pendidikan atau tidak lulus pendidikan.

Dari data penduduk tersebut, sebagian besar penduduk masih di rentang usia produktif yaitu remaja dan dewasa sebanyak 536 jiwa, dan dari data pekerjaan sebagian besar penduduk aktif bekerja diluar ruangan yang memungkinkan terpapar sinar matahari atau sinar UV secara langsung, sehingga perlu dilakukan penyuluhan terkait pemanfaatan bahan alami yaitu kopi yang dapat dimanfaatkan dalam menjaga kesehatan kulit untuk mencegah terjadinya efek negatif dari paparan sinar UV yaitu penuaan dini, hingga kemungkinan kanker kulit pada paparan jangka panjang.

Tujuan diberikan penyuluhan ini yaitu dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga masyarakat dapat memanfaatkan kopi sebagai bahan alami yang ada di sekitar untuk menjaga kesehatan kulit, sehingga diharapkan pelatihan ini dapat meningkatkan kesadaran

masyarakat untuk memanfaatkan bahan alami yaitu kopi dalam menjaga kesehatan kulit dan mencegah terjadinya dampak negatif akibat paparan sinar UV.

Sebagian besar wilayah Kalurahan Sumberagung digunakan untuk pertanian salah satunya yaitu Dusun Turi, sehingga mata pencaharian masyarakat Dusun Turi sebagian besar adalah sebagai buruh harian lepas dan buruh tani. Tingginya aktivitas diluar ruangan menyebabkan seringkali terjadi paparan sinar matahari atau UV pada kulit masyarakat sehingga dapat menyebabkan terjadinya penuaan diri akibat terbentuknya radikal bebas, tidak hanya penuaan diri akibat dari paparan sinar UV jangka panjang dapat menyebabkan kanker kulit.

Kurangnya pengetahuan masyarakat sekitar tentang pemanfaatan kopi dengan cara sederhana, yang dapat bermanfaat untuk kesehatan kulit, salah satunya berkhasiat antioksidan yaitu membangun perlindungan alami terhadap sinar UV, selain itu juga dapat bermanfaat untuk mengurangi selulit pada kulit, dan dapat membantu mempercepat pertumbuhan rambut, sehingga perlu adanya penyuluhan tentang pemanfaatan kopi sebagai bahan alami yang dapat bermanfaat dalam kesehatan kulit. Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan terkhusus pada kesehatan kulit sebagai salah satu tindakan preventif peningkatan angka morbiditas maupun mortalitas akibat penyakit kulit.

2. Metode Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di Dusun Turi, Sumberagung, Bantul dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 32 orang. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan yakni materi powerpoint. Kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait manfaat kopi dalam menjaga kesehatan kulit yang akan dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan.

Pada tahap persiapan yaitu pengabdian melakukan survei lokasi pengabdian dengan tujuan menggali informasi tentang permasalahan yang timbul di masyarakat, kemudian menyusun proposal kegiatan berdasarkan temuan tersebut dan melakukan proses perijinan dengan pihak terkait.

Tahap pelaksanaan terbagi menjadi pengisian soal *pre-test*, pemberian penyuluhan, dan evaluasi yaitu pengisian soal *post-test*. Setelah semua kegiatan terlaksana, maka dilakukan tahap pelaporan yaitu penilaian atau pengukuran hasil *pre-test* dan *post-test*. Alat dan bahan yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini yaitu lembar soal *pre-test* dan *post-test*, alat tulis, proyektor, dan laptop.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Turi, Sumberagung, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, DI Yogyakarta. Dari data penduduk Dusun Turi, sebagian besar penduduk masih di rentang usia produktif yaitu remaja dan dewasa sebanyak 536 jiwa, dan dari data pekerjaan sebagian besar penduduk aktif bekerja diluar ruangan yang memungkinkan terpapar sinar matahari atau sinar UV secara langsung, sehingga perlu dilakukan penyuluhan terkait pemanfaatan bahan alami yaitu kopi yang dapat dimanfaatkan dalam menjaga kesehatan kulit untuk mencegah terjadinya efek negatif dari paparan sinar UV yaitu penuaan dini, hingga kemungkinan kanker kulit pada paparan jangka panjang. Kafein merupakan salah satu kandungan dari kopi yang saat ini semakin banyak digunakan dalam kosmetik karena aktivitas biologisnya yang tinggi dan kemampuannya menembus penghalang kulit. Kafein juga memiliki sifat antioksidan yang kuat yang membantu melindungi sel terhadap radiasi UV dan memperlambat proses photoaging pada kulit serta dapat mempengaruhi sel-sel kulit manusia yang rusak akibat sinar UV (Herman & Herman, 2013).

Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu PKK Dusun Turi dari RT 01, 02, 03, 04, 05 dan 06 dengan jumlah peserta sebanyak 33 orang. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan yaitu tim pengabdian datang ke Dusun Turi untuk melakukan pendekatan kepada Ibu-Ibu PKK Dusun Turi, dan meminta perijinan dengan pihak dusun untuk melaksanakan pengabdian.



Gambar 1. Penyuluhan dengan pemberian materi

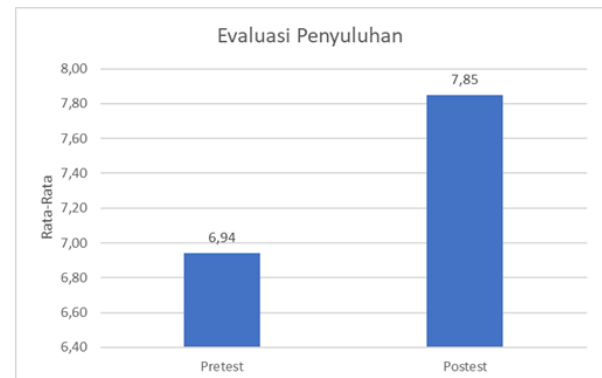
Tahap kedua yaitu pelaksanaan. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini pertama masyarakat diminta melakukan pengisian kuesioner *pre-test* yang berisi 10 pertanyaan tentang pemanfaatan kopi dalam kesehatan kulit, yang mana nilai masing-masing soal yaitu 1 poin. Evaluasi awal merupakan langkah awal untuk mengetahui pengetahuan dasar sebelum dilakukan penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan acara inti yaitu pemberian penyuluhan materi edukasi yang dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 2. Pemberian *doorprize*

Acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada saat sesi tanya jawab ibu-ibu PKK sangat antusias untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dari pemateri, peserta yang dapat menjawab pertanyaan dari pemateri diberikan *doorprize* berupa sembako dapat dilihat pada gambar 2. Terakhir, setelah selesai penyuluhan dilakukan evaluasi akhir, masyarakat diminta untuk mengisi kuesioner *post-test*. Evaluasi akhir dilakukan untuk

mengukur peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan.



Gambar 3. Grafik rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*

Hasil rata-rata nilai evaluasi pre dan post-test penyuluhan dapat dilihat pada gambar 3. Hasil *pre-test* yang dilakukan pada 33 peserta penyuluhan diperoleh rata-rata nilai yaitu 6,94 dan rata-rata nilai *post-test* yaitu 7,85. Terlihat dari rata-rata nilai evaluasi penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat kopi untuk kesehatan kulit. Hal tersebut menandakan bahwa pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan tema Penyuluhan Pemanfaatan Kopi Sebagai Tanaman Obat Untuk Kesehatan Kulit dapat menambah wawasan masyarakat khususnya masyarakat Dusun Turi, Sumberagung, Kabupaten Bantul sesuai dengan beberapa hasil pengabdian lainnya tentang edukasi atau penyuluhan telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan para peserta Hal ini berarti bahwa edukasi yang diimplementasikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah terbukti dapat menambah pengetahuan peserta (Syamsuri et al., 2023).

4. Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan tema Penyuluhan Pemanfaatan Kopi Sebagai Tanaman Obat Untuk Kesehatan Kulit dapat menambah wawasan masyarakat tentang pemanfaatan kopi untuk menjaga kesehatan kulit khususnya masyarakat Dusun Turi, Sumberagung, Kabupaten Bantul.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih saya ucapkan kepada masyarakat khususnya ibu-ibu PKK Dusun Turi, Sumberagung, Kabupaten Bantul atas partisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini. Terima kasih untuk Prodi Farmasi dan LPPM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sudah mendukung sehingga dilaksanakannya kegiatan ini.

Referensi

- Dewiastuti, M., & Hasanah, I. F. (2017). Pengaruh Faktor-Faktor Risiko Penuaan Dini Di Kulit Pada Remaja Wanita Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.33533/jpm.v10i1.10>
- Herman, A., & Herman, A. P. (2013). Caffeine's Mechanisms of Action and Its Cosmetic Use. *Skin Pharmacology and Physiology*, 26(1), 8–14. <https://doi.org/10.1159/000343174>
- Nabila, Y. A., Damayanti, D., Handayani, S., & Setyaningrum, T. (2021). The Effect of Lifestyle on Skin Aging. *Berkala Ilmu Kesehatan Kulit Dan Kelamin*, 33(2), Article 2. <https://doi.org/10.20473/bikk.V33.2.2021.110-115>
- Salvestrini, V., Sell, C., & Lorenzini, A. (2019). Obesity May Accelerate the Aging Process. *Frontiers in Endocrinology*, 10, 266. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00266>
- Syamsuri, S., Hafsa, H., Alang, H., Hasyim, A., & Yunus, Muh. (2023). Praktik Pengabdian Masyarakat Melalui Edukasi Pencegahan Stunting di Desa Kanje Campalagian Polewali Mandar Sulawesi Barat. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 4(2), 448. <https://doi.org/10.33394/jpu.v4i2.7429>

URL artikel: <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/jurnalpengmas/article/view/591>