

**INOVASI KOPI BIJI ALPUKAT SEBAGAI PEMANFAATAN LIMBAH BIJI ALPUKAT
DI KOTA LUBUKLINGGAU**

**Avocado Seed Coffee Innovation As A Utilization Of Avocado Seed Waste
In Lubuklinggau City**

Dina Agustin
Universitas PGRI Silampari

ABSTRACT

The latest innovation in managing avocado seed waste in Lubuklinggau City has the potential to reduce avocado seed waste pollution. This innovation produces a product by processing avocado seeds to make a healthy and nutritious powdered drink and adding extra ginger so that it has benefits for maintaining health. Apart from that, the contents of avocado seeds are believed to be able to eliminate toxins in the body and muscle cramps. The introduction of powdered drinks made from avocado seeds is very useful information for the people of Lubuklinggau City who are still unfamiliar because avocado seeds have many useful ingredients.

Keywords : Avocado Seed, Powder Drink, Waste.

ABSTRAK

Inovasi terbaru dalam pengelolaan limbah biji alpukat di Kota Lubuklinggau menjadi salah satu potensi pengurangan pencemaran limbah biji alpukat. Inovasi tersebut menghasilkan produk dengan mengolah biji buah alpukat untuk dijadikan minuman bubuk yang sehat dan berkhasiat serta memberikan ekstra jahe sehingga memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan. Selain itu, kandungan dalam biji buah alpukat dipercaya dapat menghilangkan racun pada tubuh serta kram otot. Pengenalan minuman bubuk olahan biji buah alpukat menjadi sebuah informasi yang sangat berguna bagi masyarakat Kota Lubuklinggau yang masih awam sebab biji alpukat memiliki banyak kandungan yang bermanfaat.

Kata kunci : Biji Buah Alpukat ,Limbah, Minuman Bubuk.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Buah alpukat merupakan salah satu buah yang telah dikenal luas oleh masyarakat Indonesia. Dalam buah alpukat terkandung lemak, vitamin A, B, C dan E serta karoten dalam jumlah yang tinggi, bahkan kandungan *potassiumnya* lebih tinggi dari pada pisang. Lemak yang terkandung dalam buah alpukat bukanlah lemak yang dapat mengakibatkan naiknya berat badan, melainkan lemak yang sangat efektif untuk menurunkan kolesterol yang kurang sehat (Bhayangkara *et al.*, 2019).

Biji buah alpukat sampai saat ini hanya dibuang sebagai limbah yang dapat menyebabkan pencemaran lingkungan. Padahal didalam biji alpukat mengandung zat pati yang cukup tinggi, yakni sekitar 23%. Hal ini memungkinkan biji alpukat sebagai alternatif sumber pati.

Biji alpukat adalah bagian pada buah yang kaya potasium, yang menjadikannya sumber nutrisi penyeimbang cairan yang sangat baik. Kalium membantu menghilangkan

kelebihan racun dan cairan dari tubuh serta mengurangi kram otot, Beberapa kandungan dalam biji alpukat memiliki manfaat sebagai antioksidan yang baik bagi tubuh. Seperti ekstra biji alpukat dapat menurunkan konsentrasi jumlah bakteri, hal tersebut terjadi karena adanya aktivitas antibakteri dan antioksidan komponen metabolit sekunder yang terdapat dalam dalam ekstra air biji alpukat (Wakhidah, 2016).

Menurut hasil analisis Alsuhendra, *et al.*, (2007) biji alpukat memiliki kandungan air 12,67%, kadar abu 2,78%, kandungan mineral 0,54% lebih tinggi dari biji buah lainnya. Biji alpukat kaya akan sumber campuran kompleks senyawa polifenolik mencakup dari yang sederhana katekin dan epikatekin dengan zat polimerik terbesar.

Biji alpukat yang sudah diolah menjadi bubuk memiliki manfaat seperti, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan kadar kolesterol tinggi, melawan kanker atau mencegah kanker, menurunkan badan badan, mengurangi peradangan dan meredakan maag. Namun kebanyakan biji alpukat dibuang begitu saja setelah diambil buahnya dan belum banyak dimanfaatkan secara maksimal, maka perlu dilakukan percobaan tentang biji alpukat tersebut. Produksi alpukat yang melimpah di Indonesia kurang diimbangi dengan adanya pengolahan yang tepat. Umumnya, masyarakat Indonesia hanya mengkonsumsi dalam bentuk minuman seperti jus alpukat atau sebagai appetizer.

Seperti yang kita ketahui, Lubuklinggau terkenal dengan buah alpukat dan durian. Kota Lubuklinggau merupakan salah satu wilayah yang berpotensi memiliki cukup banyak tanaman alpukat, secara geografisnya berbatasan dengan Provinsi Bengkulu. Ulu Terawas, kabupaten Musi Rawas. Kemudian kecamatan ini mempunyai 10 kelurahan dengan jumlah penduduk sekitar 16.053 jiwa pada tahun 2020 (BPS, 2020).

Salah satu cara mengolah limbah biji buah alpukat adalah dengan cara mengolah biji alpukat menjadi minuman kopi bubuk yang ditambahkan dengan ekstrak jahe. Dengan begitu, dapat mengurangi pencemaran limbah biji alpukat di Kota Lubuklinggau, dan menjadikan limbah tersebut sebagai inovasi yang sehat dan berkhasiat. Sekaligus dapat dijadikan oleh-oleh khas Kota Lubuklinggau yang dikenal karena buah alpukatnya.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang didapat yaitu :

1. Apakah kopi biji alpukat dapat mengurangi limbah biji alpukat di Kota Lubuklinggau?
2. Bagaimana limbah biji alpukat dapat menjadi minuman yang berkhasiat?

Tujuan

Adapun tujuan dari karya tulis ilmiah ini yaitu untuk membuat limbah biji alpukat menjadi minuman yang sehat dan berkhasiat dan diharapkan dapat mengurangi limbah biji alpukat di Kota Lubuklinggau.

METODE

Pelaksanaan Penelitian

Adapun penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2023 di Kelurahan Majapahit Kota Lubuklinggau dan Universitas PGRI Silampari Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan.

Cara Pembuatan

1. Pilihlah biji alpukat yang masih bagus dan bisa digunakan, serta siapkan jahe dengan perbandingan 2:1.
2. Kupas kulit biji alpukat dan jahe.
3. Cuci biji alpukat dan jahe yang telah dikupas sampai bersih.
4. Iris tipis biji alpukat dan jahe.
5. Siapkan wajan dan peralatan lainnya untuk menyangrai.
6. Masukkan biji alpukat dan jahe yang telah diiris ke wajan lalu sangrai secara merata sampai berwarna hitam dan mengeluarkan aroma kopi.
7. Lalu diamkan sejenak.
8. Setelah hasil sangraian dingin secara perlahan giling biji alpukat dan jahe hingga halus.
9. Saring hasil gilingan hingga menyisakan bubuk yang halus.

Cara Penyajian

1. Tuang dua sendok makan bubuk olahan biji alpukat kedalam gelas.
2. Tambahkan gula sesuai selera.
3. Seduh air mendidih lalu aduk hingga merata.
4. Minuman siap disajikan dan dinikmati.

HASIL DAN BAHASAN

Hasil penelusuran literatur diketahui bahwa biji alpukat yang merupakan buangan pada buah alpukat (*Persea americana* Mill) ternyata memiliki kandungan nutrisi yang kompleks terutama antioksidan dan zat pati, serta unsur di dalamnya yang bisa dimanfaatkan baik itu dalam diversifikasi di bidang: teknologi pangan, kimia dan farmakologi dan seni rupa.

Inovasi limbah biji alpukat yang menjadikan inspirasi pengolahan minuman bubuk (kopi) yang sehat dan bermanfaat. Hal yang harus digaris bawahi pada diversifikasi pengolahan biji alpukat di bidang teknologi pangan baik itu yang diolah menjadi panganan maupun minuman, yaitu : Untuk menghilangkan rasa kelat/pahit dan warna coklat yang nantinya timbul pada saat pengolahan biji alpukat maka sebagian peneliti menggunakan teknik merendam biji alpukat.

Biji alpukat mudah didapat dari usaha yang menggunakan bahan dasar buah alpukat seperti alpukat kocok dan jus alpukat. Pada umumnya pelaku usaha tersebut tidak menggunakan biji alpukat dan membuangnya, maka dari itu biji alpukat tersebut di ambil untuk diolah menjadi sebuah produk seperti kopi yang sehat dan berkhasiat.

Kadar abu merupakan campuran dari komponen anorganik atau mineral yang terdapat pada suatu bahan pangan. Kadar abu dari biji alpukat sebesar 2,9%, menyatakan tingginya kadar mineral pada bubuk kopi tersebut. Mineral yang ada kemungkinan mengandung kalsium, fosfor, zat besi, potasium dan sodium. Sifat antioksidan pada biji alpukat diperoleh karena kandungan zat polifenol yang cukup tinggi pada biji alpukat (Barbosa-Martín et al., 2016). Daya inhibisi terhadap oksidasi yang diperoleh melalui uji kadar antioksidan dari tepung biji alpukat dengan metode DPPH adalah sebesar 84,083%. Daya inhibisi sebesar 84,08% menyatakan bahwa proses penepungan biji

alpukat dengan suhu 60°C mampu melindungi kandungan antioksidan pada biji alpukat. Kandungan yang tinggi ini juga menyatakan bahwa biji alpukat memiliki potensi sebagai zat antioksidan alami dan bermanfaat Kesehatan.

Biji buah pokat (*Persea americana* Mill.) dengan persentase 30% dari total berat buah alpukat tidak lagi menjadi limbah, dengan segala kandungan gizi terutama karbohidrat, serat pangan dan antioksidan merupakan sumber nabati yang dapat dijadikan pangan fungsional.

Dengan segala keunggulan pengolahan biji buah alpukat (*Persea americana* Mill.) menjadi tepung biji buah alpukat, tepung biji buah alpukat tersebut dapat dijadikan bahan baku produk hilir lainnya baik itu untuk olahan minuman.

SIMPULAN

Dengan adanya pengolahan biji alpukat dapat mengurangi limbah biji alpukat karena menjadikan limbah biji alpukat sebuah produk minuman bubuk (kopi) yang sehat dan berkhasiat. Sehingga limbah biji alpukat menjadi berkurang dan mengurangi pencemaran dari limbah biji alpukat di Kota Lubuklinggau.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsuhendra. 2007. *Ekstrasi Dan Karakteristik Fenyawa fenolik Dari Biji Alpukat (Persea americana mill.)*. Prosiding seminar nasional PATPI, BANDUNG.
- Barbosa-Martín E. 2016. *Chemical and Technological Properties of Avocado (Persea americana Mill.) Seed Fibrous Residues. Food and Bioproducts Processing*, 100, 457–463.
- Bhayangkara, & No, Y. 2019. *Jurnal Abdi UBHARA Surabaya*. 1, 69– 76.
- Wakhidah I. 2016. *Pemanfaatan Biji Alpukat Dengan Kombinasi Buah Nanas Sebagai Minuman Kesehatan Melalui Fermentasi*.