

WORKSHOP PEMBUATAN TEH SIMPLISIA TANAMAN SEBAGAI MINUMAN KESEHATAN KELUARGA PADA MASYARAKAT DESA SABAH BALAU, TANJUNG BINTANG, LAMPUNG SELATAN

Wahyu Alfath Firdaus^{1*}, Rasmi Zakiah Oktarlina¹, M. Daffa Imtiyaz¹, Siska Endah Tri Utami¹, Ananda Abdullah Zaki¹, Ihsanu Al Mubarak¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Desa Sabah Balau, Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan yang sebagian masyarakatnya hidup dari hasil pertanian dan perkebunan. Masyarakat desa sabah balau telah dalam kehidupan sehari-hari telah terbiasa menanam tanaman berkhasiat kesehatan di pekarangan rumah namun masih kurangnya pengetahuan dalam memanfaatkan tanaman berkhasiat menjadi produk berupa teh herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan. Pembuatan the herbal simplisia tanaman berupa rimpang jahe, daun serai, daun kelor, dan daun salam dapat dibuat dengan cara merajang tanaman segar hingga berukuran kecil kemudian dijemur pada terik matahari selama 3 hingga 5 hari sampai kering. Perajangan dan pengeringan bertujuan agar the herbal yang dibuat dapat mengeluarkan sari tanaman yang lebih optimal. Simplisia yang kering dapat menjaga stabilitas the yang baik karena terhindar dari kontaminasi mikroba sehingga dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu dan menambah pengetahuan masyarakat untuk dapat memanfaatkan tanaman berkhasiat di lingkungan sekitar sehingga dapat menjadi sumber minuman kesehatan yang memberikan manfaat sebagai peningkatan daya tahan dan kebugaran bagi tubuh. Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan masyarakat antusias terhadap kegiatan yang dilakukan dan telah memahami manfaat minuman teh bagi kesehatan serta cara pembuatan dari sediaan minuman teh simplisia tanaman herbal.

Kata Kunci: Pelatihan, teh, herbal, simplisia, kesehatan.

*Korespondensi

Wahyu Alfath Firdaus
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-821-2573-3103 | Email: wahyuaf@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara dengan keanekaragaman hayati yang sangat tinggi, termasuk berbagai jenis tanaman obat yang berpotensi dimanfaatkan sebagai alternatif pengobatan tradisional maupun upaya promotif dan preventif kesehatan keluarga¹. Tanaman obat herbal seperti daun kelor mengandung berbagai senyawa metabolit sekunder seperti flavonoid, alkaloid, saponin, fenol, triterpenoid dan tanin yang memiliki aktivitas farmakologis, antara lain sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan imunomodulator². Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) secara tepat dapat menjadi solusi dalam menjaga daya tahan tubuh serta meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara mandiri³.

Pemanfaatan tanaman herbal telah banyak didorong melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal. Studi pengabdian oleh Purba et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi pemanfaatan simplisia tanaman obat mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait obat tradisional secara signifikan⁴. Hal serupa juga dilaporkan oleh Fitri et al. (2023) bahwa pelatihan pengolahan tanaman obat menjadi produk herbal dapat meningkatkan pemahaman masyarakat akan kegunaan tanaman obat dan dapat diaplikasikan pada proses pembuatan jamu⁵. Kesadaran masyarakat akan penggunaan obat tradisional kembali meningkat yang dibuktikan dengan

penggunaan jamu baik pada masarakat kota maupun di pedesaan sehingga perlu adanya edukasi dan pelatihan pemanfaata serta pengolahan tanaman obat⁶.

Salah satu bentuk pemanfaatan tanaman obat yang praktis adalah dalam bentuk simplisia. Simplisia merupakan bahan alami yang digunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan lanjut selain proses pengeringan⁷. Pengolahan tanaman menjadi simplisia menjadi alternatif yang mudah diterapkan karena kemudahan penggunaan, memiliki daya simpan yang baik dan tahan lama, serta dapat dikemas menjadi berbagai bentuk sediaan⁸. Teh merupakan minuman yang umum dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia dan merupakan minuman favorit ketika berkumpul bersama keluarga⁹. Sehingga pembuatan teh dari simplisia memiliki potensi yang besar untuk dimanfaatkan oleh masyarakat khususnya di pedesaan.

Pemanfaatan simplisia sebagai bahan minuman kesehatan juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan kandungan bioaktifnya. Jahe berdasarkan penelitian memiliki berbagai kandungan senyawa aktif yang berkhasiat sebagai antiinflamasi, antioksidan, antikanker, dan antimikroba yang kuat¹⁰. Kandungan yang paling diunggulkan pada tanaman kelor yaitu protein, vitamin A (β -karoten), dan zat besinya yang tinggi sehingga bagus untuk dikonsumsi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama pada kelompok rawan¹¹. Tanaman serai memiliki efektifitas sebagai antibakteri dan menjaga kebugaran tubuh karena berbagai kandungan senyawa aktif seperti golongan senyawa polifenol, flavonoid, dan saponin¹². Daun salam memiliki khasiat sebagai antikolesterol dan menurunkan tekanan darah karena kandungan senyawa flavonoid, tannin, eugenol, sitrat, dan minyak atsiri di dalamnya¹³.

Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat telah menunjukkan bahwa pelatihan pembuatan produk herbal, termasuk teh simplisia, mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Pelatihan merupakan bentuk pendidikan nonformal yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan menambah pengetahuan melalui serangkaian aktifitas yang dirancang untuk meningkatkan keahlian, pengetahuan, ekonomi, dan kesehatan¹⁴. Edukasi dan pelatihan yang komprehensif adalah kunci untuk memastikan keberhasilan program pengabdian sebagai upaya pemberdayaan¹⁵.

Desa Sabah Balau, Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan, memiliki potensi tanaman obat yang cukup melimpah, namun belum dimanfaatkan secara optimal sebagai minuman kesehatan keluarga maupun produk bernilai ekonomi. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa workshop pembuatan teh simplisia tanaman. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat lokal menjadi produk kesehatan yang bermanfaat dan bernilai ekonomi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pelatihan pembuatan minuman kesehatan dari tanaman herbal yang mudah dijumpai di lingkungan sekitar. Pelatihan dilakukan di Balai Desa Sabah Balau, Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 2 Mei 2026.

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode pelatihan. Kegiatan ini di mulai dengan melakukan sosialisasi terkait manfaat tanaman herbal. Kemudian dilakukan praktik pembuatan teh herbal simplisia. Bahan utama yang digunakan dalam praktek pembuatan teh herbal simplisia tanaman adalah simplisia rimpang jahe, simplisia tanaman serai, simplisia daun kelor, simplisia daun salam, dan gula aren. Langkah pembuatan simplisia tanaman adalah dengan cara merajang tanaman dengan ukuran yang kecil, kemudian dipanaskan pada panas terik matahari selama 3 hingga 5 hari hingga mengering. Untuk pembuatan the herbal dimasukan ke dalam gelas 250 mL satu sendok makan simplisia daun salam, satu sendok makan simplisia daun kelor, setengah sendok makan simplisia serai, setengah sendok makan simplisia

rimpang jahe, dan terakhir ditambahkan gula aren secukupnya. Campuran simplisia yang sudah dimasukan ke dalam gelas kemudian diseduh dengan air panas dan diaduk secara merata hingga sari dari simplisia keluar dan tercampur merata.

Pada akhir kegiatan pelatihan dilakukan sesi tanya jawab untuk memberikan ruang bagi para peserta untuk mengevaluasi pemahaman, mendapatkan penjelasan yang lebih mendalam, dan menjawab keraguan dari peserta. Pada akhir sesi ini diberikan penghargaan bagi peserta yang aktif bertanya dalam bentuk bingkisan sebagai bentuk apresiasi kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode pelatihan berupa pemberian materi dan dilanjutkan dengan praktik pembuatan teh herbal simplisia tanaman dilakukan di Aula Desa Sabah Balau, Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu kader posyandu dengan jumlah 30 orang. Pelatihan berupa materi dan praktik terkait pembuatan teh tanaman herbal yang disampaikan oleh dosen dan mahasiswa (Gambar 1).



Gambar 1. Penyampaian materi pembuatan teh herbal oleh dosen (a) dan simulasi pembuatan the herbal oleh mahasiswa (b).

Kegiatan sosialisasi berupa bagaimana cara membuat teh herbal simplisia tanaman dan manfaat dari teh herbal sebagai minuman untuk menjaga daya tahan dan kebugaran tubuh. Dalam sosialisasi terdapat masalah mengenai keterbatasan pengetahuan masyarakat tentang tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan serta bagaimana cara pengolahan tanaman herbal menjadi simplisia yang dapat mempertahankan kualitas minuman dalam jangka waktu yang lama.



Gambar 2. Leaflet petunjuk peracikan the herbal simplisia dan informasi manfaat tanaman.

Dosen dan Mahasiswa kemudian memberikan solusi dari permasalahan tersebut yaitu dengan memberikan materi terkait manfaat konsumsi minuman the herbal dari simplisia tanaman jahe, serai, daun kelor, dan daun salam yang mana masing-masing tanaman berkhasiat untuk meningkatkan metabolisme dan menghangatkan tubuh, memberikan rasa relaksasi dan melancarkan pencernaan, mengurangi risiko penyakit kanker dan mengendalikan ladar gula darah, serta penurunan kadar kolesterol dalam darah. Selain materi khasiat tanaman herbal peserta diajarkan bagaimana cara membuat simplisia tanaman herbal sehingga bisa dimanfaatkan menjadi teh herbal dengan cara merajang sampai ukuran kecil bagian tanaman segar yang dimanfaatkan dan kemudian dijemur dibawah terik matahari selama 3 hingga 5 hari sampai simplisia kering sempurna.

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan melakukan sesi tanya jawab kepada ibu-ibu peserta pelatihan pembuatan teh herbal simplisia tanaman. Pada sesi tanya jawab peserta pelatihan merasa antusias dengan kegiatan yang telah dilakukan dibuktikan dengan adanya 5 penanya pada sesi ini. Masyarakat dalam hal ini ibu-ibu Desa Sabah Balau tertarik dengan pembuatan teh herbal karena bahan baku pembuatan teh mudah ditemui di lingkungan sekitar dan cara pembuatan simplisia serta peracikan teh mudah untuk dipraktekan.

Selanjutnya peserta diarahkan untuk mencoba teh herbal simplisia tanaman yang telah disiapkan oleh panitia. Peserta dari ibu-ibu kader Posyandu diberikan kesempatan untuk meracik sendiri teh yang akan dikonsumsi. Peserta dapat meracik sediaan teh herbal secara mandiri karena telah mendapatkan pelatihan peracikan sebelumnya. Dari testimoni peserta teh yang dibuat mempunyai rasa yang enak dan memberikan sensasi yang menyegarkan dan menghangatkan tubuh.



Gambar 3. Ibu kades dan kader posyandu mencicipi teh herbal simplisia tanaman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari sosialisasi dan pelatihan yang telah dilakukan dapat di simpulkan bahwa peserta khususnya ibu-ibu kader posyandu dapat mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik dan ikut serta dalam kegiatan dengan antusias yang tinggi dan rasa ingin tahu yang tinggi. Melalui kegiatan ini di harapkan Masyarakat dapat membuat teh dari simplisia tanaman herbal yang ada di pekarangan rumah dan lingkungan sekitar. Dengan memahami cara pembuatan the herbal dari simplisia tanaman obat diharapkan dapat menjadi sumber minuman kesehatan bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lintaku MR, Simbala HEI, Lebang JS. Standardization of pinang yaki nut (*Areca vestiaria*) simplicia as a raw material for herbal tea. *PHARMACON*. 2020;13(3).
2. Pradana DLC, Revina R, Rifkia V. Pelatihan pembuatan teh daun kelor sebagai antioksidan dan pencegah diabetes bagi masyarakat Kampung Utan Depok. *Jurnal SABDAMAS*. 2019;1(1).
3. Puspitasari I, Sari GNF, Indrayati A. Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan mandiri. *Warta LPM*. 2021;24(3).
4. Purba AKR, Sakina, Hasanatuludhhiyah N, Fatiman N, Mukhoirotin, Toyib M. Peningkatan literasi pemanfaatan simplisia tanaman obat untuk kesehatan keluarga. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*. 2024;9(9).
5. Fitri DR, Fajar IRF, Hardiyati I, Adiana B, Sihombing K. Pelatihan pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai jamu peningkat imunitas di Desa Situterate. *Jurnal Abdimas*. 2023; 1(2).
6. Santi Hapsari W, Meinitasari E, Annita Firdaus R, Widya Pangestika A, Zainuddin Azis A. Edukasi pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam usaha peningkatan derajat kesehatan di Dusun Nabin Kulon Magelang. *E-Dimas : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022;13(1).
7. Lubena L, Imelda D, Firdaus FE, Agusta H, Visca R, Anisah A. Teknologi pengemasan produk simplisia dan minuman herbal bagi pelaku UMKM di lingkungan Pondok Pesantren Riyadhul Huda di Desa Babakan Ciangsana Gunung Putri Bogor. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;3(1).
8. Sudradjat S E. Mengenal berbagai obat herbal dan penggunaannya. *Jurnal Kedokteran Meditek*. 2016;22(6).
9. Hamsinah, Suhaenah A, Effendy N, Aminah, Fatwa I. Pembuatan teh seduh herbal dari daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai peningkat imunitas tubuh si SMAN 13 Maros Kecamatan Tompobulu Kabupaten Maros. *DIKMAS*. 2022;2(1).
10. Wahyu S, Hasbi BE, Wiryansya EP, Royani I. Literature review: efek pemberian jahe (*Zingiber officinale*) terhadap reinfeksi covid-19. *Innovative: Journal Of Social Science Research*. 2024;4(1).
11. Madukwe E, Ugwuoke, A. & Ezeugwu, J. Effectiveness of dry *Moringa oleifera* leave powder in treatment of anemia. *Academic Journals*. 2013;5(5).
12. Bassolé IHN, Lamien-Meda A, Bayala B, Obame LC, Ilboudo AJ, Franz C, Novak J, Nebié RC, Dicko MH. Chemical composition and antimicrobial activity of *Cymbopogon citratus* and *Cymbopogon giganteus* essential oils alone and in combination. *Phytomedicine*. 2011;18(12).
13. Aji PT, Sani FN. Pengaruh terapi air rebusan daun salam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Tempurejo Jumapolo Karanganyar. *Viva Medika*. 2021; 14(2)
14. Halimatussa'diah, Afifah W. Upaya pemberdayaan dalam meningkatkan ekonomi masyarakat melalui pelatihan tata boga di Desa Lueng Keubeu. *Khadem: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;2(2).
15. Ningsih AW, Ningrum S, Fathoni M, Saputra FA, Zubkhi AS, Febrianti II, Aisyha P. Edukasi dan pelatihan pembuatan teh herbal sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Sumbergede. *Jurnal IKRAITH-ABDIMAS*. 2025;9(3).