

PELATIHAN PEMBUATAN TEH HERBAL INSTAN DAN SEHAT DI LINGKUNGAN SAMBOANG DESA TRITIRO KABUPATEN BULUKUMBA

A. Mu'nisa Syamsu^{1*}, Rachmawaty², Nani Kurnia³, A.Muflihunna⁴, Yusnaeni Yusuf⁵

Jurusan Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Penulis Korespondensi: andi.munisa@unm.ac.id

Abstrak

Pelatihan Pembuatan Teh Herbal Instan dan Sehat di Lingkungan Samboang Desa Tritiro Kabupaten Bulukumba merupakan salah satu kegiatan Pengabdian yang dilakukan oleh Tim Dosen Jurusan Biologi Universitas Negeri Makassar secara mandiri. Pengolahan jahe dan sereh dilakukan secara tradisional yang bertujuan menjaga orisinalitas rasa dari jahe dan sereh serta memberikan manfaat pada peningkatan imunitas tubuh khususnya bagi warga nelayan. Aktifitas nelayan kebanyakan menyita waktu dan tenaga yang besar, sehingga pelatihan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan taraf kesehatan dan peningkatan imun bagi masyarakat dan menjadi salah satu aspek penunjang ekonomi masyarakat pesisir pantai. Bahan Jahe dan Sereh pada pelatihan ini akan dikemas dan diberikan label "Teh Herbal". Pengemasan dan proses pengeringan pada bahan yang digunakan sebagai upaya untuk menjaga kualitas dan orisinalitas produk. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mendukung masyarakat dalam menggunakan bahan herbal dan bahan tanaman obat keluarga yang berada di lingkungan sekitar. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi, Proses pembersihan jahe dan sereh, praktik pengemasan teh dalam dalam botol, diskusi dan tanya jawab seputar manfaat teh herbal. Antusiasme peserta sangat tinggi selama pelatihan yang tercermin dalam keaktifan saat praktek pengemasan dan suasana diskusi yang interaktif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat berlanjut dan menjadi peluang untuk mengembangkan kewirausahaan bagi masyarakat daerah pesisir.

Kata Kunci: *Teh Herbal, Jahe, Sereh, Teh Instan, Imun*

Abstract

Training on Making Instant and Healthy Herbal Tea in the Samboang beach, Tritiro Village, Bulukumba Regency is one of the Community Service activities carried out independently, by the Lecturer Team of Biology Department Universitas Negeri Makassar. The processing of lemongrass ginger is carried out traditionally which aims to maintain the originality of the taste of lemongrass and ginger and provide benefits to increase body immunity, especially for fishermen. Fishermen's activities mostly take a lot of time and energy, so this training is expected to improve the social immunity of citizen in that village and become an alternative way of supporting the economy. The ingredients of Ginger and Lemongrass in this training will be packaged and labeled "Herbal Tea". Packaging and drying process on the materials used to maintain the quality and originality. The purpose of this community service activity is to educate the citizen in using herbal materials and family medicinal plant materials in the surrounding environment. The implementation of activities includes material delivery, ginger and lemongrass cleaning process, tea packaging practices in bottles, discussions, questions and answers about the benefits of Herbs Tea. The enthusiasm of the participants was very high during the training which was reflected in the activeness during packaging practices and the interactive discussion atmosphere. This community service activity is expected to continue and become an opportunity to develop entrepreneurship for the community.

Keywords: *Herbal Tea, Ginger, Lemongrass, Instant Tea, Immune*

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan kekayaan plasma nutfah yang melimpah, ternasuk berbagai tanaman herbal di dalamnya. Racikan bermacam-macam tanaman herbal menjadi minuman berkhasiat telah menjadi warisan nenek moyang bangsa Indonesia yang sampai saat ini masih dipercaya dapat meningkatkan kesehatan. Salah satu bentuk racikan bahan herbal adalah minuman teh dengan mengkombinasi tanaman herbal berkhasiat.

Minuman teh merupakan salah satu jenis minuman yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia saat ini. Minuman teh bermanfaat sebagai minuman penyegar, dan juga memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh. Manfaat yang diperoleh dari minuman teh adalah dapat memberi rasa segar, memulihkan kesehatan badan dan tidak menimbulkan dampak negatif apabila dikonsumsi dalam dosis wajar (Hartoyo, Arif.2003). Bahan minuman teh dapat terbuat dari daun teh dan tambahan bahan tanaman lain. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian Kikuzaki dan Nakatani (1993) yang menunjukkan bahwa senyawa aktif nonvolatil fenol, seperti gingerol, shogaol, dan zingeron, yang terdapat pada jahe terbukti memiliki kemampuan sebagai antioksidan melebihi dari vitamin E. Kemampuan antioksidan yang dimiliki oleh jahe serta kandungan senyawa fenolnya menjadi peran penting dalam peningkatan aktivitas antoksidan pada sampel yang telah ditambah ekstrak jahe.

Proses pengeringan daun merupakan salah satu cara mengurangi sebagian kadar air yang terdapat pada suatu bahan dengan menggunakan energi panas sehingga bahan tersebut tidak mudah rusak saat disimpan (Yang DJ, L. S. Hwang, dan J. T. Lin. 2007).

Tanaman yang dapat digunakan untuk campuran pada teh herbal ini adalah serai (*Cymbopogon citratus*) dan jahe (*Zingiber officinale*). Jahe dan Sereh mengandung imunostimulan yang sangat diperlukan untuk memacu laju biosintesis immunoglobulin sebagai protein yang mempunyai aktivitas antibodi untuk sistem kekebalan tubuh (Sinartani, 2020: Resky R., et al., 2021). Serai (*Cymbopogon citratus*) mengandung senyawa aktif seperti alkaloid, flavonoid, saponin, kuinon, dan tanin. Senyawa tersebut berfungsi sebagai antibakteri, antioksidan, pereda nyeri, batuk pilek, dan sebagai aromaterapi (Putri et al., 2019). Daun serai mampu mengeluarkan zat-zat berbahaya dari tubuh dan menurunkan demam, sedangkan jahe dapat mencegah radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh. Jahe mengandung anti-inflamasi dan anti-oksidan yang dapat memperkuat kekebalan tubuh (Sinartani, 2020). Pelatihan ini dilaksanakan di Desa Tritiro yang berada berada di Kecamatan Bontotiro Kabupaten Bulukumba Provinsi Sulawesi Selatan. Desa ini adalah bagian dari daerah maritim Indonesia. Desa ini didominasi dengan pesona alam bahari berupa laut biru dengan pantai pasir putih yang eksotis.

Pelaksanaan pelatihan Pembuatan minuman teh herbal jahe serai melibatkan ibu-ibu warga lingkungan Samboang dan tokoh masyarakat dengan dominan mata pencaharian masyarakat sebagai nelayan. Kegiatan masyarakat nelayan dalam menangkap hasil laut membutuhkan waktu dan energi yang besar. Dengan durasi perjalanan yang memakan waktu yang lama, menyebabkan sistem imunitas para warga nelayan ini menjadi lebih beresiko terganggu. Kondisi tubuh dengan sistem kekebalan melemah, akan menyebabkan kemampuan melindungi tubuh juga berkurang, sehingga patogen dapat berkembang dalam tubuh. Suplementasi makanan dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi penurunan imun tubuh. Suplementasi dengan bahan-bahan yang ada di lingkungan yang juga berpotensi menjadi aspek penunjang perekonomian masyarakat pesisir pantai. Kegiatan pelatihan ini sejalan dengan program pemerintah dalam mengupayakan kesehatan dan peningkatan kualitas kesehatan sehingga membentuk kebiasaan masyarakat dalam menjaga kesehatan, maka masyarakat juga harus berperan aktif dalam mengupayakan kesehatannya sendiri (Kesehatan, 2007): Sutarto, et al., 2022).

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada Masyarakat tentang “Pelatihan Pembuatan Teh Herbal Instan Dan Sehat Di Lingkungan Samboang Desa Tritiro Kabupaten Bulukumba” dilaksanakan pada hari Sabtu 13 Mei 2023 Acara dibagi menjadi 3 sesi yakni:

1. Pemaparan Materi

Materi yang diberikan adalah pengenalan mengenai kegunaan tanaman herba dan tanaman obat keluarga, kemudian menjelaskan a). cara pemilihan bahan tanaman herbal yang masih segar. b). proses pencucian untuk menghilangkan tanah dan pengotor lainnya yang melekat pada bahan yang akan digunakan. c). Perajangan untuk memperoleh memudahkan proses pengeringan dan pengemasan dan penghalusan. d). Pengeringan untuk menurunkan kadar air dan tahan lama. e). Pengemasan, dilakukan dengan menempatkan bahan teh pada suatu wadah berlabel, yang memudahkan ketika dibawa dalam kegiatan sebagai nelayan. Penyampaian materi dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi.

2. Tahap praktek/pelatihan

Tahap ini dilakukan dengan cara pemateri sebelumnya telah menyiapkan bahan kering (simplisia) dari jahe dan sereh, Tim menyiapkan botol plastik berlabel yang dapat diisi bahan kering herbal yang sudah ada sebelumnya. Pada tahap ini, selain dilakukan demonstrasi kepada peserta tentang cara pencampuran dari simplisia kering dan cara memasukkan simplisia kering ke dalam botol yang telah disediakan sebelumnya.

3. Tahap Diskusi

Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan seputar pengolahan the herbal maupun pertanyaan seputar tanaman herbal. Kegiatan ini dilakukan melalui sesi tanya jawab.

Kegiatan pertama yang berlangsung adalah pembukaan dari ketua tim pengabdian atas kesediaan dan kehadiran peserta dalam mengikuti pelatihan ini. Diakhir kegiatan para peserta/mitra kemudian diajak untuk menyicipi minuman the herbal yang telah dibuat tersebut.

3. HASIL KEGIATAN

Tahap pelaksanaan kegiatan PKM ini meliputi pemberian materi (penyuluhan), tahap praktek, dan tahap diskusi. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Peserta 18 orang yang meliputi Ibu Rumah tangga dan tokoh masyarakat.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada mitra maka solusi permasalahan yang akan dilakukan dalam program ini adalah :

- a. Memberikan pengetahuan dan wawasan kepada mitra yakni masyarakat Lingkungan Samboang Desa Tritiro terhadap manfaat tanaman obat yang ada di lingkungan sekitar
- b. Memberikan pengetahuan dan wawasan kepada mitra yakni masyarakat Lingkungan Samboang Desa Tritiro terhadap manfaat teh herbal terhadap kesehatan dan peningkatan imunitas tubuh
- c. Memberikan keterampilan (*skill*) pada masyarakat untuk dapat mengolah dan memproduksi teh herbal

Adapun hasil yang dicapai dari program PKM ini adalah sebagai berikut:

1. Partisipasi Mitra



Gambar 1. Pemaparan Materi

Antusiasme mitra terlihat dari proses kegiatan yang meliputi:

- a) Pemaparan materi mengenai manfaat Teh Herbal serta manfaat bahan Jahe dan Sereh yang digunakan sebagai bahan dasar teh herbal ini. Pemaparan mengenai bahan yang berpotensi sebagai bahan teh herbal serta identifikasi dan penamaan lokal beberapa tanaman obat keluarga. Hal ini diharapkan bahwa akan memantik minat mengeksklore lebih dalam dari mitra mengenai bahan dasar teh herbal. Selanjutnya dilakukan proses pencucian dengan air mengalir dan ditiriskan proses ini bertujuan untuk menghilangkan kotoran pada bahan simplisia yang digunakan. Khusus untuk bahan rimpang seperti Jahe, kulitnya harus dikupas dan diiris tipis-tipis. Selanjutnya bahan kemudian dikeringkan untuk mengurangi kadar air yang dikandung oleh bahan herbal yang digunakan. Perajangan untuk memperoleh memudahkan proses pengeringan dan pengemasan dan penghalusan. Proses selanjutnya. Pengeringan dilakukan untuk menurunkan kadar air dan menjaga bahan untuk lebih tahan lama. Pengemasan, dilakukan dengan menempatkan bahan teh pada wadah berlabel, yang memudahkan ketika dibawa dalam kegiatan sebagai nelayan. Mengenai manfaat kegiatan terdapat 16,67% peserta pelatihan memberikan nilai berpendapat setuju dan 83,33% peserta lainnya memberikan pendapat sangat setuju. Pembicara telah menyajikan isi materi dengan baik dan mudah dimengerti oleh para peserta sehingga mendapatkan respon yang positif dari para peserta.



Gambar 2. Proses Pengupasan Kulit dan Perajangan Bahan Simplisia

2. Produk Teh Herbal Instan

Bahan : Teh Serbuk, Jahe, dan Sereh (penambahan gula diminisialisir)

Bahan herbal setelah dilakukan pencucian,



Sebelum proses perajangan bahan herbal



Setelah proses perajangan bahan herbal

Gambar 3. Proses Pemilihan, Pencucian dan Perajangan bahan herbal

Cara Membuat dapat dilihat pada gambar 2 : jahe dan sereh segar kemudian di kupas, dibersihkan dan di rajang kecil-kecil kemudian di keringkan dibawah sinar matahari selama 3-6 hari kemudian di blender hingga menjadi serbuk setelah itu di ambil masing-masing the serbuk, sereh dan jahe kemudian di campur dan dimasukkan ke dalam botol kemasan dengan perbandingan 2:1:1 kemudian diseduh dengan air yang telah mendidih.



Gambar 4. Produk Teh Herbal Instan Sehat dari Jahe dan Sereh

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa

1. kegiatan PKM ini berjalan dengan baik dan diikuti oleh peserta Mitra dengan sikap yang positif. Keseluruhan tahapan kegiatan juga telah dilakukan dengan baik beserta komponen-komponen yang terkait.
2. Efektivitas kegiatan PKM dapat diketahui berdasarkan hasil evaluasi kuisisioner yang menunjukkan bahwa 100% peserta merasakan manfaat yang positif setelah mengikuti kegiatan pelatihan, diantaranya dapat menambah ilmu dan *skill* dalam proses persiapan dan produksi the Herbal, serta pemilihan dan pengolahan bahan herbal yang akan digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S., Dwiwati P.. 2018. Pengaruh Penambahan Ekstrak Jahe Terhadap Aktivitas Antioksidan Dan Tingkat Kesukaan Minuman Instan Kunir Putih (Curcuma mangga Val.). *Seminar Nasional ISSN: 2656-6796 "Inovasi Pangan Lokal Untuk Mendukung Ketahanan Pangan" Universitas Mercu Buana Yogyakarta*:1-7
- Aryanta, I. W. R., 2019. Manfaat Jahe untuk Kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 1(2), pp. 39-43.
- Hartoyo, Arif.2003. *Teh dan Khasiatnya Bagi Kesehatan*. Sebuah Tinjauan Ilmiah. Kanisiusan. Yogyakarta
- Kikuzaki H, Nakatami N. 1993. Antioxidant effects of some ginger constituents. *J Food Sci* 58(6): 1407-1410.
- Putri, M.T., Dita, S.A., Debi, D. 2019. Efektivitas Aromaterapi Sereh (*Cymbopogon citratus*) Dengan Teknik Relaksasi Gengga Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pasca Sectio Caesarea. *Wellness and Healthy Magazine*. 1(2): 267-276
- Resky R., Nurriqqa A., Annisa B. 2021. Potensi Rempah-Rempah sebagai Minuman Fungsional Sumber Antioksidan dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi*, Vol. 3 (1): 31-40
- Sinartani, T. (2020). *Ramuan Rempah yang Disebut Pakar Ampuh Lawan Covid-19*. <https://tabloidsinartani.com/detail/indeks/family-style/12147-Ramuan-Rempah-yang-Disebut-PakarAmpuh-Lawan-Covid-19>.
- Somantri, Ratna dan Tantri, K. 2011. *Kisah Khasiat Teh*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Sutarto, Ratna D.P.S, Winda Trijayanthi U., Reni I.. 2022. Pembuatan Produk Minuman Herbal Keluarga Dari Jahe Di Desa Dwi Warga Tunggal Jaya Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat Buguh* Vol. 2 (2): 88-91
- Yang DJ, L. S. Hwang, dan J. T. Lin. 2007. Effects of different steeping methods and storage on caffeine, catechins and gallic acid in bagtea infusions. *Journal Chromatograph*. 3(24):312-320.