

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA): Pelatihan Pembuatan Teh Herbal Bagi Ibu-ibu PKK

Nur Rahmawati, Fauziah Fauziah*, Khamdiyah Indah Kurniasih, Ade Kirana

Prodi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jawa Tengah, Indonesia

Email: ¹nurrahmawati@uhb.ac.id, ^{2,*}fauziah@uhb.ac.id, ³khamdiyah @uhb.ac.id, kp8306203@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak– Istilah Tanaman Obat Keluarga (TOGA) menjadi lebih popular sekitar satu dekade terakhir. Sebelum ini, tanaman obat keluarga lebih dikenal dengan nama Apotek Hidup. Tanaman obat keluarga sejak dahulu kala dimanfaatkan dalam upaya mengatasi masalah kesehatan. Oleh karena itu pemanfaatan TOGA perlu dikembangkan dan disebarluaskan di masyarakat terutama untuk ibu-ibu rumah tangga. Diantara banyaknya tanaman obat keluarga yang dimanfaatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan adalah daun salam. Pemanfaatan daun salam yang diolah sebagai inovasi minuman sehat, teh herbal dalam bentuk teh celup karena lebih praktis dan mudah dibuat. Teh herbal daun salam dapat dimanfaatkan untuk mencegah kanker, menurunkan kolesterol, meningkatkan sistem imun tubuh, menurunkan resiko batu ginjal, menjaga kadar gula darah dan mengatasi sakit perut. Sasaran utama pengabdian ini adalah salah satu kelompok ibu-ibu PKK di Desa Karangnana, Kabupaten Banyumas. yang bekerja sebagai ibu rumah tangga. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang minuman tradisional dari daun salam yang dapat menurunkan kolesterol. Hasil kegiatan pelatihan pembuatan teh herbal ini meningkatkan informasi yang baik kepada masyarakat serta dapat mengelola produk minuman tradisional berbahan dasar daun salam. Dengan daun salam menjadi salah satu alternatif bahan alami yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk membantu mengobati penyakit seperti kolesterol, hipertensi, asam urat, diabetes melitus.

Kata Kunci: Tanaman Obat Keluarga; Teh Herbal; Daun Salam

Abstract– The term Family Medicinal Plants (TOGA) has become more popular in the last decade or so. Before this, family medicinal plants were better known as Living Pharmacy. Family medicinal plants have long been utilized in an effort to overcome health problems. Therefore, the utilization of TOGA needs to be developed and disseminated in the community, especially for housewives. Among the many family medicinal plants used by the community to maintain health is bay leaf. The utilization of bay leaves is processed as a healthy drink innovation, herbal tea in the form of tea bags because it is more practical and easy to make. Bay leaf herbal tea can be used to prevent cancer, lower cholesterol, increase the body's immune system, reduce the risk of kidney stones, maintain blood sugar levels and overcome stomach pain. The main target of this service is one of the PKK women's groups in Karangnana Village, Banyumas Regency. who work as housewives. The purpose of this activity is to increase community understanding about traditional drinks from bay leaves that can reduce cholesterol. The results of this herbal tea making training activity increase good information to the community and can manage traditional beverage products made from bay leaves. With bay leaves being one of the alternative natural ingredients that can be utilized as traditional medicine to help treat diseases such as cholesterol, hypertension, gout, diabetes mellitus.

Keywords: Family Medicinal Plants; Herbal Tea; Salam Leaf

1. PENDAHULUAN

Tanaman obat keluarga (TOGA) atau biasa disebut dengan apotek hidup adalah kegiatan budidaya tanaman obat di halaman rumah atau pekarangan sebagai antisipasi pencegahan maupun mengobati secara mandiri menggunakan tanaman obat yang ada. Sedangkan tanaman obat sendiri adalah tanaman yang sebagian atau seluruh tanamannya dimanfaatkan sebagai obat, bahan atau ramuan obat (Nugraha and Agustiningsih, 2015).

Tanaman herbal atau sering dikenal dengan nama tanaman obat keluarga (TOGA) sangat beragam jenisnya, manfaat dari tanaman obat keluarga ini pun sangat beragam. Mulai dari penyembuhan flu hingga penyakit serius lainnya. Dalam kehidupan dari zaman dahulu sampai sekarang dikenal adanya cara pengobatan secara kimia maupun herbal/tradisional. Cara pengobatan yang telah dilakukan di kalangan masyarakat, yakni cara pengobatan timur yang bersifat alternatif yang disebut pengobatan tradisional. Cara pengobatan itu bertujuan untuk meningkatkan sistem imun, menghambat pertumbuhan penyakit, mengurangi keluhan pengguna, dan memperbaiki fungsi tubuh. Salah satu obat herbal yang digunakan adalah daun salam (Rosalinna, 2023).

TOGA atau tanaman obat keluarga dimanfaatkan sebagai penyedia obat dan keindahan pekarangan. TOGA dapat memenuhi upaya kesehatan preventif (pencegahan penyakit), promotif (meningkatkan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit), dan rehabilitas (pemulihhan kesehatan) (Yulion et al., 2022).

Cara pengobatan yang telah dilakukan di kalangan masyarakat, yakni cara pengobatan timur yang bersifat alternatif yang disebut pengobatan tradisional. Cara pengobatan itu bertujuan untuk meningkatkan sistem imun, menghambat pertumbuhan penyakit, mengurangi keluhan pengguna, dan memperbaiki fungsi tubuh. Salah satu obat herbal yang digunakan adalah daun salam (Rosalinna, 2023).

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan salah satu jenis tanaman tropis yang sering ditemukan di Indonesia. Daun salam tergolong ke dalam family Myrtaceae. Daun salam diketahui mengandung flavonoid, selenium, vitamin A, vitamin C, dan vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan. Selain itu, daun salam diketahui

dapat berfungsi sebagai antivirus, antiinflamasi, dan antitumor (Halim, 2023). Kandungan mineral yang ada pada daun salam membuat peredaran darah menjadi lebih lancar dan mengurangi tekanan darah tinggi. Daun salam juga mengandung minyak esensial eugenol dan metal kavikol, serta etanol yang berperan aktif sebagai anti jamur dan bakteri (Hutabarat, Lubis and Silalahi, 2023). Mengkonsumsi air rebusan daun salam dapat menurunkan kadar asam urat, karnaena flavonoid yang terkandung dalam daun salam. Pemberian air rebusan daun salam mampu menurunkan hiperurisemia (kadar asam urat) dengan nilai signifikan 0,009 ($p < 0,05$) (Yulion et al., 2022). Tanaman daun salam dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tanaman Daun Salam

Potensi pemanfaatan daun salam masih belum optimal, karena daun salam hanya dikenal oleh masyarakat sebagai salah satu jenis campuran bumbu dapur untuk memasak, oleh karena itu, perlu dilakukan terobosan baru dalam bentuk produk minuman herbal bermanfaat bagi kesehatan tubuh yaitu produk teh. Menurut hasil uji dari Badan POM, kandungan daun salam ditetapkan sebagai salah satu dari sembilan tanaman obat unggulan yang telah diteliti atau diuji secara klinis untuk menanggulangi masalah kesehatan tertentu seperti menurunkan kolesterol darah (Kiptiah, 2020)

Teh herbal adalah minuman yang mengandung herbal berkhasiat untuk kesehatan. Teh herbal terbuat dari bebungaan, bebijian, dedaunan, atau akar dari beragam tanaman. Teh herbal dikonsumsi layaknya minuman teh, diseduh dan disajikan seperti biasa. Teh tergolong dalam minuman fungsional karena memiliki banyak khasiat baik bagi kesehatan, kandungan polifenol dalam teh inilah yang berfungsi sebagai antioksidan (Dusun et al., 2017). Namun teh herbal kurang diminati masyarakat luas karena penjualan yang kurang menarik serta kurang tersedianya teh dalam kemasan langsung minum menjadi salah satu faktor utama masyarakat lebih memilih untuk mengkonsumsi teh produksi luar negeri dibanding teh herbal olahan pelaku ekonomi mikro dalam negeri. Kebanyakan teh herbal dibuat dalam bentuk teh celup sehingga lebih mudah dan lebih praktis penggunaannya, cukup dengan dicelup untuk beberapa waktu hingga menghasilkan warna dan aroma teh. Teh celup merupakan produk olahan teh yang dikemas di dalam kemasan kantung (bag) yang terbuat dari filter paper (kantong kertas celup dari bahan tissue dan tahan. Konsumen lebih menyukai teh celup dibanding teh seduh karena lebih praktis dan cepat (Santi et al., 2022).

Teh celup adalah produk teh kering tunggal atau campuran dari beberapa jenis teh atau dengan penambahan bahan pangan lain yang diizinkan sesuai ketentuan yang berlaku dan dikemas serta siap diseduh, konsumen lebih menyukai teh celup daripada teh seduh dikarenakan teh celup tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menyeduhnya. Teh celup juga merupakan bubuk teh yang dibungkus didalam kertas berpori-pori halus yang tahan panas (Dewitayani et al., 2019).

Alasan dilakukan pelatihan pembuatan teh herbal di desa Karangnanas, Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas karena dalam kehidupan masyarakat setempat, belum banyak yang tahu tentang khasiat teh daun salam sehingga pohon salam dianggap hanya pohon biasa saja selain sebagai bumbu masakan. Berdasarkan hal tersebut, masyarakat desa Karangnanas, dipilih sebagai mitra kerja dalam kegiatan pemanfaatan tumbuhan salam sebagai bahan dasar pembuatan teh herbal. Akan tetapi, tidak semua dapat dijadikan mitra, tim memilih anggota ibu-ibu PKK sebagai kelompok sasaran. Hal ini didasari pada pemikiran bahwa, kaum ibu memiliki potensi yang baik dalam mengubah pola hidup dalam rumah tangga. Hal ini didukung pula oleh sebagian besar ibu rumah tangga pada daerah tersebut tidak memiliki pekerjaan, sehingga informasi mengenai pemanfaatan daun salam dapat dijadikan sebagai produk rumahan untuk dikonsumsi setiap hari dan membuka peluang bisnis (Jediut et al., 2018)

Diharapkan melalui kegiatan pengabdian ini, produk inovasi teh herbal ini dapat menumbuhkan rasa cinta pada produk dalam negeri dan menggerakkan perekonomian bangsa dari usaha mikro. Selain itu, adanya upaya dari masyarakat agar mampu meningkatkan gaya hidup sehat dengan teh herbal. Inovasi teh herbal sebagai minuman sehat dan digemari masyarakat serta mengangkat teh herbal indonesia yang kurang diminati masyarakat, Menumbuhkan jiwa kreativitas dan kewirausahaan pada masyarakat Desa Karangnanas, Kabupaten Banyumas. Khususnya, Mengembangkan semangat kemandirian finansial dan mengasah semangat serta kemampuan kerjasama di dalam sebuah tim kelompok pemberdayaan kesejahteraan keluarga (PKK) dimana merupakan organisasi kemasyarakatan yang memberdayakan ibu-ibu rumah tangga untuk turut berpartisipasi dalam pembangunan Indonesia, dalam hal ini dilakukan pada tim PKK Desa Karangnanas, Kabupaten Banyumas.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode kombinasi dari penyuluhan, diskusi dan pelatihan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang minuman tradisional dari daun salam yang dapat menurunkan kolesterol. Adapun peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini berupa spanduk, brosur, laptop, infokus, perlengkapan pembuatan teh Herbal Daun salam. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan workshop bertempat di Desa Karangnanas, Kabupaten Banyumas pada tanggal 22 Juli 2023. Bimbingan teknisnya berupa: 1. Persiapan kegiatan yang meliputi survei tempat pengabdian masyarakat. 2. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat 3. Pemaparan mengenai kolesterol dari perilaku konsumsi makanan dan minuman. 4. Pemaparan daun salam dan pengolahan teh herbal dari daun salam untuk kesehatan. Selanjutnya dilakukan kegiatan pendampingan proses pembuatan teh sampai dengan proses pengemasan selama 3 bulan, dari bulan Agustus sampai Oktober 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pertama yaitu sosialisasi daun salam, daun salam memiliki kandungan zat tanin yang terdapat luas dalam tumbuhan berpembuluh. Kandungan zat tanin dan flavonoid yang cukup tinggi dalam daun salam memungkinkan untuk dijadikan obat tradisional bagi penderita kolesterol. Kolesterol adalah salah satu senyawa lipid yang berlilin dimana secara mayoritas dan idealnya dihasilkan pada organ hati serta bagian lainnya diperoleh dalam bentuk makanan. Kolesterol berpotensi terjadi pada individu yang berkategori remaja bahkan anak-anak. Enam gejala yang dialami oleh masyarakat oleh masyarakat pada penyakit yang berhubungan dengan kolesterol yaitu meliputi nyeri dan pegal pada bagian kepala, pegal-pegal pada bagian pundak, mudah mengantuk, adanya inflamasi (Waskita *et al.*, 2023)

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil yang memuaskan dimana masyarakat Desa Karangnanas, Kabupaten Banyumas menyambut dengan antusias pada kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini ditandai dengan besarnya rasa keingintahuan masyarakat tentang pemanfaatan daun salam dan cara pengolahan daun salam untuk dijadikan obat tradisional kolesterol. Namun disisi lain masyarakat tersebut belum banyak mengenal hiperkolesterolemia adalah peningkatan kadar kolesterol LDL puasa tanpa disertai peningkatan kadar trigliserida (Aurora *et al.*, 2012).

Sejumlah mahasiswa ikut serta saat para dosen memberikan penyuluhan ini. Beberapa bentuk kolesterol, termasuk HDL, LDL, dan trigliserida, dibahas selama sesi penyuluhan. Sementara kadar LDL dan trigliserida yang terlalu tinggi dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, HDL adalah kolesterol sehat yang membantu menghindari penyumbatan pembuluh darah. Jika trigliserida lebih dari 200 mg/dL, kondisinya dapat dianggap tinggi (Rismaa and Ita, 2020), sedangkan kadar LDL dianggap tinggi jika diatas 160 mg/dL. Beberapa makanan yang dapat meningkatkan kolesterol dan juga makanan yang dapat menurunkan kolesterol dibahas selama penyuluhan berlangsung. Individu yang mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak jenuh lebih cenderung memiliki kadar kolesterol yang tinggi (lemak jenuh dapat ditemukan di daging, mentega, keju dan eskrim) (Ampangallo, 2020). Makanan tertentu, seperti beberapa makanan pokok yang dikonsumsi setiap hari, dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam darah jika dicerna secara berlebihan, yang akan mencegah pankreas untuk mengatasi resistensi insulin. Mengonsumsi makanan tinggi lemak yang dibarengi dengan olahraga secara rutin dapat bermanfaat, karena hal ini dapat menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 3. Ibu-ibu PKK peserta penyuluhan dan workshop

Setelah pemberian materi maka dilakukan sesi tanya jawab dengan masyarakat desa Karangnanas tersebut, sebagian mahasiswa membantu melakukan workshop/pelatihan cara pembuatan teh herbal daun salam yang dapat menurunkan kolesterol. Sebelum melakukan praktik, narasumber menjelaskan langkah-langkah pembuatan teh herbal.

Adapun langkah-langkah pembuatan teh tersebut adalah sebagai berikut :

1. Penyiapan alat dan bahan
2. Pengumpulan bahan baku yaitu daun salam, lalu disortir (Gambar 4)
3. Daun salam dicuci bersih (Gambar 5)
4. Setelah dicuci, daun salam dipotong kecil-kecil, (Gambar 6)
5. Selanjutnya, dikeringkan di bawah sinar matahari (Gambar 7)
6. Diperoleh Daun Salam kering (Gambar 8)
7. Setelah kering, daun salam dihaluskan kasar
8. Masukkan serbuk daun salam ke kantong teh
9. Teh herbal daun salam siap dikonsumsi.



Gambar 4. Proses Penyortiran



Gambar 5. Pencucian



Gambar 6. Pemotongan



Gambar 7. Penjemuran



Gambar 8. Daun Salam Kering



Gambar 9. Pembuatan minuman Teh

Pendampingan workshop pembuatan teh herbal tersebut dilakukan selama 3 bulan, proses pembuatan minuman teh dapat dilihat pada Gambar 9. Harapan masyarakat adanya kegiatan seperti ini lagi dengan tema-tema yang lain sehingga dapat menambah wawasan untuk mereka. Hasil produk minuman dapat dilihat pada gambar 10.



Gambar 10. Produk Teh Herbal Daun Salam

4. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Karangnanas, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, dapat mengolah minuman tradisional berbahan dasar daun salam dan memberikan akses kepada masyarakat untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih bermanfaat. Salah satu alternatif alami yang dapat digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengobati penyakit seperti asam urat, diabetes melitus, tekanan darah tinggi, dan kolesterol adalah daun salam. Untuk meningkatkan taraf ekonomi masyarakat setempat, kegiatan penyuluhan ini dapat diperluas di masa depan dengan inisiatif seperti pelatihan untuk menentukan nilai jual produk obat tradisional yang diproduksi secara lokal dan sebagai pengenalan bisnis untuk menumbuhkan kewirausahaan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ampangallo (2020) *Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Polisi Yang Mengalami Gizi Lebih Di Polresta Sidenreng Rappang*. PhD Thesis. Universitas Hasanuddin.
- Aurora, R.G. et al. (2012) 'Peran konseling berkelanjutan pada penanganan pasien hiperkolesterolemia', *J Indon Med Assoc*, 62(5), pp. 194–201.
- Dewitayani, D., Sulaiman, M.I. and Widayat, H.P. (2019) 'Studi Pembuatan Teh Celup Daun Ruku-Ruku (*Ocimum tenuiflorum* L.) dengan Penambahan Bubuk Jahe sebagai Minuman Penyegar', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 4(1), pp. 510–516. Available at: <https://doi.org/10.17969/jimfp.v4i1.10355>.
- Dusun, C.C. et al. (2017) 'Kandungan polifenol dan aktivitas antioksidan teh daun jambu biji (*Psidium guajava L.*)', in *Cocos*.
- Halim, Y. (2023) 'PEMANFAATAN TEH DAUN SALAM DALAM PEMBUATAN KOMBUCHA [UTILIZATION OF BAY LEAF TEA IN KOMBUCHA PRODUCTION]', *FaST - Jurnal Sains dan Teknologi (Journal of Science and Technology)*, 7(1), p. 26. Available at: <https://doi.org/10.19166/jstfast.v7i1.6612>.
- Hutabarat, M.P., Lubis, Z. and Silalahi, J. (2023) 'The effect of brewing time herbal tea from mother-in-law's tongue leaves (*Sansevieria trifasciata* Prain) on total phenol, total flavonoid, and antioxidant activity', *Jurnal Natural*, 23(1), pp. 41–46. Available at: <https://doi.org/10.24815/jn.v23i1.28329>.
- Jediut, M., Utama, W.G. and Madu, F.J. (2018) 'Pembuatan Teh Herbal Daun Salam Sebagai Minuman Alternatif Pada Peserta Posyandu Dusun Akel Dan Dusun Cipi Kecamatan Cibal Barat', *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)*, 2(2), pp. 169–174.
- Kiptiah, M. (2020) 'Proses Pembuatan Teh Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) dengan Perbandingan Daun Salam Muda dan Daun Salam Tua', *Jurnal Teknologi Agro-Industri*, 7(2), pp. 147–156.
- Nugraha, S.P. and Agustiningssih, W.R. (2015) 'PELATIHAN PENANAMAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)', 4(1).
- Rismaa, R. and Ita, F.N. (2020) 'Studi Hasil Pemeriksaan Trigliserida pada Pasien Hipertensi Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Wisata Universitas Indonesia Timur', *Jurnal Media Laboran*, 10(1), pp. 39–42.
- Rosalinna, S. (2023) 'EFEKTIFITAS EKSTRAK KERING DAUN SALAM (*SYZIGIUM POLYANTHUM (WIGHT) WALP*) TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA LANSIA', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(2), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.36089/job.v15i2.1222>.
- Santi, I., Amira, S. and Andriani, I. (2022) 'Sosialisasi Pembuatan Teh Herbal Dalam Kemasan Teh Celup Pada Kelompok Pkk Kalabbirang, Kabupaten Takalar', *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 11(1), pp. 22–25.
- Waskita, K.N., Nurmaulawati, R. and Rezaldi, F. (2023) 'Efek Penambahan Substrat Madu Hutan Baduy Pada Fermentasi Kombucha Bunga Telang (*Clitoria ternatea* L) Dalam Menurunkan Kolesterol Ayam Broiler (*Gallus galus*) Sebagai Inovasi Produk Bioteknologi Konvensional Terkini', *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1), pp. 112–120.
- Yulion, R. et al. (no date) 'EDUKASI DAN SOSIALISASI OBAT TRADISIONAL BERBASIS TANAMAN OBAT KELUARGA DENGAN PEMANFAATAN DAUN SALAM (*Syzygium polyanthum*) SEBAGAI OBAT ANTI HIPERTENSI DAN ANTI KOLESTEROL'.