
Pelatihan Pembuatan Teh Herbal di Geneng, Jambakan, Bayat, Klaten

Nurul Hidayati^{1*}, Hendra Budiman², Nuha Zahrona Rida Abdillah³, Nanda Rahmawati⁴, Novika Nur Gaheny⁵, Nindita Krisnawati⁶, Lisa Hariyanti⁷, Nabiha Izzatul Jannah⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Studi Farmasi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: nurul@umkla.ac.id^{1*}, hendra@umkla.ac.id², nuhazah113@gmail.com³, nandarahmawati890@gmail.com⁴, novikanur61@gmail.com⁵, ninditakrisnawati34@gmail.com⁶, lisahariyanti94@gmail.com⁷, jannahana673@gmail.com⁸

Abstract

This training made herbal tea preparations as traditional medicinal preparations formulated as a treatment for hypertension, gout, and ulcers and innovated into tea bags. Herbal tea bags have several advantages including practicality and ease of use. The training of making herbal tea aims to make Geneng Village independent of herbal tea in the sense that it is independent of the source of raw materials, independent of how to process it, and independent of how to use it, helping the community to carry out herbal tea self-medication in the Geneng Hamlet area, Jambakan, Bayat, providing counseling about herbal tea, how to process traditional medicine, and how to use it, providing learning and practice of making herbal tea, improving the quality of health through herbal tea development education related to the cultivation of herbal medicinal plants. This training began with a preliminary study in Dukuh Geneng, preparation of proposals, preparation of tools and materials, implementation of training, monitoring success, and preparation of the final report. The methods used in this training were lectures (delivery of educational materials), discussions (questions and answers), and training (practice making herbal tea). The results obtained from this training were that the majority of herbal tea making training participants could practice making herbal tea well.

Keyword: training; herbal tea; herbal plants.

Abstrak

Pelatihan ini dibuat sediaan teh herbal sebagai sediaan obat tradisional yang diformulasikan sebagai pengobatan penyakit hipertensi, asam urat, dan maag dan diinovasikan menjadi teh celup. Teh herbal celup memiliki beberapa keuntungan diantaranya praktis dan mudah dalam penggunaan. Pelatihan pembuatan teh herbal bertujuan untuk menjadikan Desa Geneng mandiri teh herbal dalam arti mandiri sumber bahan bakunya, mandiri cara pengolahannya, dan mandiri cara penggunaannya, membantu masyarakat untuk melakukan swamedikasi teh herbal di wilayah Dukuh Geneng, Jambakan, Bayat, memberikan penyuluhan tentang teh herbal, cara mengolah obat tradisional, dan cara penggunaannya, memberikan pembelajaran dan praktik pembuatan teh herbal, meningkatkan kualitas kesehatan melalui edukasi pengembangan teh herbal terkait budidaya tanaman obat herbal. Pelatihan ini diawali dengan melakukan studi pendahuluan di Dukuh Geneng, penyusunan proposal, penyiapan alat dan bahan, pelaksanaan pelatihan, monitoring keberhasilan, dan penyusunan laporan akhir. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah dengan ceramah (penyampaian materi edukasi), diskusi (tanya jawab), dan pelatihan (praktik membuat teh herbal). Hasil yang di dapat dari pelatihan ini bahwa mayoritas peserta pelatihan pembuatan teh herbal dapat mempraktikkan pembuatan teh herbal dengan baik.

Kata Kunci: pelatihan; teh herbal; tanaman herbal.

1. Pendahuluan

Keanekaragaman hayati merupakan aset nasional yang bernilai tinggi untuk pengembangan industri agromedisin di dunia. Potensi bahan baku di dalam negeri sebenarnya sangat melimpah. Tetapi potensi sumber daya alam yang tersedia itu belum dimanfaatkan secara optimal [1].

Teh adalah minuman yang sangat umum dalam kehidupan kita sehari-hari. Teh merupakan salah satu minuman yang banyak disukai dan dikonsumsi oleh masyarakat di seluruh dunia serta sebagian besar masyarakat memanfaatkan teh sebagai minuman penyegar dan menyehatkan[1]. Produk teh tidak hanya terbuat dari pucuk daun tanaman teh, namun dapat dihasilkan dari daun lain seperti daun pegagan (*Centella asiatica*) dan kayu secang (*Caesalpinia sappan L*). Kombinasi keduanya dikenal sebagai teh herbal karena terdiri dari tanaman yang mempunyai khasiat sebagai obat. Pegagan banyak tumbuh sebagai tumbuhan liar di sepanjang ladang atau tepi sawah, namun banyak masyarakat belum mengetahui khasiat dari tumbuhan ini. Pegagan berkhasiat meningkatkan fungsi otak dan daya ingat, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan sistem imun tubuh, penyembuh luka, nyeri persendian, dan memperbaiki suasana hati [2]. Begitu pun kayu secang berkhasiat sebagai anti mikroba, anti alergi, meningkatkan sistem imun tubuh dan anti diabetes [3].

The herbal biasanya disajikan dalam bentuk kering dan dapat dimanfaatkan untuk konsumsi sehari-hari. Jika setiap hari minum teh herbal secara rutin, maka sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan bahkan bisa sebagai alternatif untuk mencegah berbagai penyakit atau sebagai pengobatan alternatif. 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 mengonsumsi teh produksi luar negeri dibanding teh herbal olahan pelaku ekonomi mikro dalam negeri. Selain itu, harga teh keluaran pabrik modern tersebut relatif lebih murah sehingga mampu dijangkau oleh masyarakat menengah ke bawah. Sedangkan harga olahan teh herbal lebih mahal dibanding harga teh produksi pabrik sehingga masyarakat menengah ke bawah akan berpikir untuk membelinya. Selain itu tampilan yang masih kurang menarik membuat masyarakat lebih tidak tertarik untuk membelinya[4].

Pelatihan 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 kantong (*bag*) yang terbuat dari filter *paper* (kantong kertas celup dari bahan tisu dan tahan panas)[5]. Konsumen lebih menyukai teh celup dibanding teh seduh karena lebih praktis dan cepat [4]. 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 untuk meningkatkan gaya hidup sehat dengan teh herbal. Pelatihan pembuatan teh herbal ini menumbuhkan jiwa kreativitas dan kewirausahaan pada masyarakat Geneng, Jambakan, Bayat.

2. Metode

a. Perencanaan

1. Studi pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan di masyarakat desa Geneng untuk mengetahui pola penyakit yang ada dan mendapatkan informasi bahwa kebanyakan orang tua di desa Geneng mempunyai Riwayat hipertensi, asam urat, dan maag.

2. Menentukan lokasi kegiatan

Kegiatan pelatihan ini ditujukan untuk warga Dukuh Geneng, Kelurahan Jambakan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten dengan sasaran ibu-ibu rumah tangga.

3. Permohonan izin kegiatan

Membuat surat izin pelatihan yang diberikan kepada ketua RW dukuh Geneng, surat tugas dari instansi, surat undangan pelatihan.

4. Membuat konsep kegiatan

Kegiatan ini dibuat dengan metode ceramah (penyampaian materi), diskusi, dan pelatihan langsung membuat teh herbal.

5. Penentuan formula teh herbal

Formula yang kita gunakan diambil dari buku yang berjudul “Sebelas Ramuan Jamu Saintifik” oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional tahun 2019. Pada buku ini ramuan jamu dibuat dengan cara direbus untuk konsentrasi 1 hari/ 1000 ml air. Pada pelatihan ini dibuat teh herbal dengan menurunkan konversi dosis menjadi 1 hari 1x pakai untuk dosis pemeliharaan, dan 3x sehari untuk dosis pengobatan

6. Pengadaan bahan baku

Bahan baku yang digunakan diperoleh dari UPF (Unit Pelaksana Fungsional) Pelayanan Kesehatan Tradisional Tawangmangu RSUP Dr. Sardjito yang bertempat di Kalisoro, Kec. Tawangmangu, Kab. Karangayar, Jawa Tengah

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan pembuatan teh herbal dimulai dengan penyampaian materi sampai dengan pembuatan teh herbal dilakukan secara tatap muka. Penyampaian materi mengenai informasi pengertian teh herbal, resep teh herbal, cara pemanenan, dan penggunaan teh herbal. Demonstrasi pembuatan teh herbal dengan mempraktikkan cara pengolahan dan pembuatan teh herbal dari bahan-bahan tanaman herbal yang telah disampaikan. Menjelaskan langkah-langkah pengolahan, perbandingan proporsi bahan, dan proses pembuatan teh herbal. Selanjutnya sesi tanya jawab, memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pembuatan teh herbal. Penyampaian materi menggunakan metode ceramah (media power point) dilanjut diskusi (tanya jawab) Selain itu disampaikan mengenai cara pemilihan beberapa tanaman herbal yang baik dan benar. Materi yang akan disampaikan terlampir.

c. Evaluasi dan *Monitoring*

1. Di lokasi

Evaluasi dilakukan dengan mengamati peserta pelatihan ketika membuat teh herbal, dengan *monitoring* peserta mampu membuat teh herbal sesuai dengan cara kerja yang dijelaskan

2. Setelah 1 minggu pelatihan

Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada peserta pelatihan pembuatan teh herbal, dengan *monitoring* peserta sudah membuat teh herbal secara mandiri.

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah melakukan studi pendahuluan didapatkan informasi bahwa masyarakat Dukuh Geneng mayoritas mempunyai riwayat penyakit asam urat, hipertensi, dan maag. Asam urat disebut juga *arthritis gout* termasuk salah satu penyakit degeneratif yang menyerang persendian, dan paling sering dialami oleh masyarakat terutama bagi lanjut usia (lansia), namun tidak jarang dijumpai pada golongan pra lansia [6],[7]. Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami kenaikan tekanan darah diatas normal sehingga menyebabkan angka kesakitan dan angka kematian tinggi [8]. Sedangkan Maag adalah suatu kondisi nyeri, dan iritasi yang disebabkan oleh peningkatan asam lambung, atau dalam bahasa medis disebut gastritis [9].

Studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara langsung kepada warga Dukuh Geneng. Setelah melakukan studi pendahuluan menyerahkan surat izin pelatihan yang didapat dari kampus Universitas Muhammadiyah Klaten ditujukan kepada ketua RW dukuh Geneng. Kegiatan pelatihan pembuatan teh herbal dilakukan menggunakan metode ceramah dengan menyampaikan materi edukasi (media power point) dan diskusi berupa tanya jawab. Pada pelatihan ini formula yang dibuat berkhasiat sebagai pengobatan hipertensi, asam urat dan maag. Formula yang digunakan diambil dari buku yang berjudul "Sebelas Ramuan Jamu Saintifik" oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional tahun 2019 [10].

Pelatihan pembuatan teh herbal telah dilaksanakan di Dukuh Geneng, Kelurahan Jambakan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten dengan peserta kurang lebih 21 ibu-ibu rumah tangga yang berumur 30-50 tahun. Kegiatan pelatihan ini dimulai pada pukul 13.00 WIB, diawali dengan pembukaan dan sambutan yang disampaikan oleh ketua penyelenggara apt. Nurul Hidayati, S.Farm., M.Farm dan Ibu RW selaku perwakilan masyarakat. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan media power point dan diskusi berupa tanya jawab. Peserta antusias dalam sesi diskusi dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang belum dipahami atau diketahui. Setelah penyampaian materi dan diskusi dilakukan pelatihan dengan praktik langsung membuat teh herbal oleh peserta yang sebelumnya sudah didemonstrasikan terkait cara pembuatannya oleh moderator. Setiap peserta mampu mempraktikkan membuat teh herbal sendiri dengan mudah dan sesuai dengan apa yang sudah diajarkan.

Pada akhir kegiatan, diberikan teh herbal kepada setiap peserta dan kenang-kenangan berupa timbangan agar bisa digunakan bersama untuk pembuatan teh herbal. Dari kegiatan pelatihan ini, banyak peserta yang tertarik membuat teh herbal untuk mereka konsumsi sendiri sebagai pengobatan hipertensi, asam urat dan maag serta kudepanya bisa dibuat sebagai usaha kreatif di dukuh Geneng, Jambakan, Bayat, Klaten.

4. Kesimpulan

Penyuluhan yang disampaikan yaitu mengenai cara mengolah obat tradisional, dan cara penggunaannya untuk mewujudkan desa mandiri teh herbal dalam arti mandiri sumber bahan bakunya, mandiri cara pengolahannya, dan mandiri cara penggunaannya. Pelatihan dilakukan dengan praktik langsung membuat teh herbal oleh peserta yang sebelumnya sudah didemonstrasikan terkait cara pembuatannya oleh moderator. Setiap peserta mampu mempraktikkan membuat teh herbal sendiri dengan mudah dan sesuai dengan apa yang sudah diajarkan. Peserta banyak yang tertarik untuk membuat teh herbal untuk mereka konsumsi sendiri sebagai untuk mengobati hipertensi, asam urat dan maag.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ketua RW Dukuh Geneng, Jambakan, Bayat, Klaten yang telah memberikan izin dan sarana dalam kegiatan pengabdian ini
2. Warga Dukuh Geneng, Jambakan, Bayat, Klaten yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan pembuatan teh herbal di Dukuh Geneng ini.

Daftar Pustaka

- [1] C. I. Akbar and F. A. Arini, "Teh rambut jagung dengan penambahan daun stevia sebagai alternatif minuman fungsional bagi penderita diabetes melitus tipe 2," *J. Apl. Teknol. Pangan*, vol. 8, no. 2, 2019.
- [2] D. A. Anggraini, N. Fatmalia, and S. F. Susanti, "Efek Daun Pegagan (*Centella asiatica* [L.] Urban) sebagai Nutrisi dan Oksigenasi Otak terhadap Aktivitas Makrofag pada Cerebrum Tikus Putih (*Rattus norvegicus* L.) Galur Wistar sebagai Respon Imun," *J. Sains*, vol. 8, no. 16, 2018.

- [3] S. Rahman, R. Kosman, and I. I. Wijaya, "Uji Efek Hipolipidemik Ekstrak Etanol Kayu Secang (*Caesalpinia Sappan* L.) Terhadap Tikus Wistar (*Rattus Norvegicus*) Jantan," *As-Syifaa J. Farm.*, vol. 7, no. 2, pp. 103–113, 2015.
- [4] E. Hambali, M. Z. Nasution, and E. Herliana, *Membuat aneka herbal tea*. 2005. [Online]. Available: Penebar Swadaya
- [5] D. Nurlita, N. Handayani, and L. Setiyabudi, "Pembuatan Serbuk Jahe sebagai Minuman Kesehatan Bagi Warga Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya," *JCES (Journal Character Educ. Soc.*, vol. 1, no. 1, pp. 67–73, 2018.
- [6] D. Damayanti, *Panduan lengkap mencegah & mengobati asam urat*No Title. Yogyakarta: Araska, 2012.
- [7] P. Festy, A. Rosyiatul, and A. Aris, "Hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat darah pada wanita postmenopause di Posyandu lansia wilayah kerja puskesmas Dr. Soetomo Surabaya," *SoetomoSurabaya. Surabaya, Univ. MuhammadiyahSurabaya. J.*, 2010.
- [8] Wardoyo, *Kesehatan Lansia dan Masalahnya*. Jakarta. Citra Parsindo. Jakarta: Citra Parsindo, 2006.
- [9] Dwipayana and Wirawan, *Tanya Jawab Seputar Kencing Manis (Diabetes Mellitus) dan Sakit Maag (Gastritis)*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2018.
- [10] A. Triyono, *Sebelas Ramuan Jamu Sintifik*. Tawangmangu: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Balai Besar Peneitian dan Pengembangan Tanaman Obat Ttradisional, 2019.