

Sosialisasi Teh Celup Dari Limpang Jahe, Kunyit Dan Sereh Untuk Mejaga Imunitas Tubuh Pada Masyarakat

Nurhasanah¹, Nisa Rizki Nurfita^{2*}, Like Efriani³, Amatullah Nabilah⁴,
Indah Mutika⁵, Ahmad Rifki⁶

^{1,2,3} Dosen pembimbing Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon
^{4,5,6} Mahasiswa prodi Farmasi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

Email Korespondensi : nisa.bidan18@gmail.com

ABSTRAK

Teh herbal merupakan minuman yang berasal dari bahan-bahan alami yang bermanfaat bagi tubuh. Teh herbal biasanya terbuat dari rempah-rempah atau bagian tanaman, seperti akar, batang, daun, bunga, atau umbi. Tujuan dari sosialisasi ini adalah agar masyarakat dapat memperoleh keterampilan dalam pembuatan teh herbal secara sederhana untuk dikembangkan menjadi produk atau untuk konsumsi pribadi, sosialisasi ini melibatkan 22 orang peserta. Hasil dari program sosialisasi ini adalah masyarakat dapat memanfaatkan tanaman herbal yang ada di sekitar lingkungan setempat karena memiliki potensi manfaat yang tinggi bagi kesehatan. Dan sosialisasi ini membantu mengenalkan cara yang benar dalam memanfaatkan tanaman. Kegiatan sosialisasi mengenai teh herbal untuk menjaga kekebalan tubuh guna mencegah penyakit disambut baik oleh warga Desa Sumurwuni dengan partisipasi yang tinggi dan minat yang besar dari warga sekitar selama kegiatan berlangsung.

Kata kunci: teh herbal, jahe, kunyit, serai

ABSTRACT

Herbal tea is a drink derived from natural ingredients that are beneficial to the body. Herbal teas are usually made from spices or parts of plants, such as roots, stems, leaves, flowers, or bulbs. The purpose of this socialization is that the community can get skills in making herbal tea simply to be developed into products or for personal consumption, this socialization involved 22 participants. The results of the socialization program are that the community can take advantage of herbal plants around the local environment because they have high potential health benefits. And this socialization helps introduce the right way to utilize plants. Socialization activities regarding herbal tea to maintain immunity to prevent diseases were antuated by the residents of Sumurwuni village with high participation and great interest from local residents during the activity

Keyywords: herbal tea, ginger, turmeric, lemongrass

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara yang kaya akan keanekaragaman hayati berpeluang besar mengembangkan riset obat herbal. Terbukti beberapa herbal dan obat tradisional dapat digunakan sebagai imunomodulator atau peningkat sistem imun seperti kunyit, jahe, sereh lengkuas, dan jeruk nipis yang memiliki efikasi lainnya seperti antiinflamasi dan antioksidan. Sehingga sangat penting membahas potensi dan peranan obat tradisional (Ruslin et al., 2020)

Pemanfaatan beberapa obat tradisional telah terbukti secara empiris dan secara turun menurun dapat memelihara kesehatan tubuh, hal ini pun juga mendapat dukungan dari Badan POM yang berkomitmen mendukung pemanfaatan herbal dan obat tradisional Indonesia untuk dikembangkan menjadi obat herbal, obat tradisional (Ruslin et al., 2020). Pengabdian pada masyarakat merupakan salah satu tridharma perguruan tinggi yang akan dilaksanakan secara terencana oleh Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon. Kegiatan pengabdian ini berupa sosialisasi yang bertujuan membantu masyarakat setempat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman berkhasiat obat yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh (Ruslin et al., 2020).

Kegiatan ini dilakukan khususnya untuk masyarakat dikampung Sumurwuni Kelurahan Argasunya, Kelurahan Argasunya merupakan salah satu bagian dari Kecamatan Harjamukti Kota Cirebon dengan wilayah 675 Ha. Mata pencaharian penduduk Sumurwuni mayoritas adalah petani dengan penghasilan yang kecil dan kondisi ekonominya banyak dipengaruhi sector alam. Warga desa masih sangat kental dalam adat istiadat yang turun temurun masih melekat hingga saat ini. Kelurahan Argasunya merupakan mitra yang sangat potensial untuk dikembangkan karena memiliki sumber daya alam yang melimpah khususnya tanaman rempah (Jahe, kunyit dan serai) dan sumber daya manusia dan ibu-ibu rumah tangga warga setempat yang memiliki keinginan yang kuat untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat kesehatan yang dapat meningkatkan kesehatan dari tanaman rempah (jahe, kunyit dan serai) dan meningkatkan taraf ekonomi warga desa.

Tujuan umum dengan dilaksanakannya sosialisasi adalah diharapkan masyarakat dapat mendapatkan keterampilan membuat teh herbal secara sederhana untuk dapat dikembangkan menjadi produk yang bernilai jual atau untuk konsumsi pribadi. Selama sosialisasi ini berlangsung, peserta juga diberikan minuman teh herbal yang diharapkan akan membuat daya tarik masyarakat terhadap sumber daya alam semakin meningkat

METODE.

Kampung sumurwuni merupakan kampung yang terletak pada Kelurahan Argasunya, Kota Cirebon. Tenaga kerja di kampung sumurwuni pada umumnya sebagai kuli dan pedagang dengan berbagai tingkat pendidikan. Terdapat beberapa permasalahan yang ada di kampung sumurwuni terkait kurangnya pengetahuan menjaga imunitas tubuh, sehingga terdapat masalah utama yang berkaitan dengan hal tersebut dan perlu diatasi, yaitu:

1. Kurangnya kepercayaan program imunisasi pada anak sehingga kurangnya imun tubuh pada anak
Kepercayaan terhadap mitos mengenai imunisasi pada anak di kampung sumurwuni masih kental sehingga pemahaman mengenai pentingnya imunisasi pada anak untuk cegah penyakit karena kurangnya kepercayaan dan pengetahuan masih kurang, maka hal tersebut yang mendasari dilakukannya kegiatan sosialisasi.
2. Kurangnya pengetahuan tentang khasiat tumbuhan obat

Pengetahuan masyarakat terhadap penggunaan tumbuhan obat masih jarang dilakukan oleh warga setempat sehingga tumbuhan obat tidak di manfaatkan secara baik karena kurangnya pengetahuan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dapat dilakukan upaya sebagai berikut:

1. Penyuluhan mengenai pentingnya cegah penyakit dengan teh ramuan herbal yang bermanfaat untuk menambah imunitas tubuh.
2. Sosialisai mengenai teh herbal pada masyarakat.

Tahapan Pelaksanaan

No	Tahapan Kegiatan	Kegiatan Sosialisasi	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none">• Salam• Memperkenalkan diri• Absensi	<ul style="list-style-type: none">• Menjawab salam• Mendengarkan• Menjawab
2.	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none">• Membagikan leaflet• Memberikan penjelasan terkait teh herbal, kegunaanya dan cara pembuatanya	<ul style="list-style-type: none">• Mendengarkan dan memperhatikan• Bertanya apabila kurang jelas
3.	Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Menyimpulkan• Memberi salam penutup	<ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan• Mendengarkan• Menjawab salam

memiliki Pelaksanaan kegiatan pengabdian pembuatan teh herbal jahe, kunyit dan serai terdiri dari empat tahap yakni tahap persiapan, tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Rincian kegiatan per tahap adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Kegiatan ini dilakukan pada Selasa,18 Februari 2025 yang dilaksanakan di Baperkam kampung Sumurwuni, sosialisasi ini bertemakan “teh ramuan herbal yang bermanfaat untuk jaga imun cegah penyakit”

2. Tahap Perencanaan

Menyiapkan minuman teh herbal celup yang berisikan jahe, kunyit dan serai yang sudah di seduh dan diberikan pada masyarakat,selain itu memberikan teh herbal kemasan teh celup agar warga bisa mencoba di rumah.

3. Tahap pelaksanaan

Langkah awal yang dilakukan adalah memberikan leaflet ramuan herbal sebagai sumber informasi kepada warga,dengan berisikan materi tentang tanaman herbal jahe,kunyit dan serai.Berisikan penjelasan tentang teh herbal,khasiat teh herbal celup dan cara pembuatan teh herbal.Diakhir pelaksanaan memberikan minuman teh herbal kepada masyarakat.

4. Tahap evaluasi

Tahapan evaluasi dengan cara memberikan kesempatan pada masyarakat untuk bertanya. Evaluasi dilakukan guna untuk mengetahui pemahaman masyarakat terhadap materi yang sudah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian pada masyarakat ini, bertujuan untuk mengetahui cara pemanfaatan tumbuhan herbal yang bertujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh manusia. Dalam kegiatan ini jumlah peserta yang berpartisipasi sebanyak 22 orang warga kampung sumurwuni yang didominasi oleh ibu-ibu. Kegiatan sosialisasi ini menjelaskan mengenai tumbuhan obat diantaranya yaitu jahe, kunyit dan serai yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh manusia. Kegiatan ini dimulai dengan membagikan leaflet dengan tujuan sebagai sumber informasi tentang minuman yang berkhasiat salah satunya yaitu minuman teh herbal.

Tumbuhan herbal adalah tumbuhan obat yang dapat dimanfaatkan untuk pengobatan tradisional terhadap penyakit, salah satunya dapat di buat sebagai ramuan teh herbal. Teh herbal merupakan minuman yang berasal dari bahan alami yang bermanfaat bagi tubuh. Teh herbal biasanya dibuat dari rempah-rempah atau bagian dari tumbuhan, seperti akar, batang, daun, bunga, atau umbi. Teh herbal dipercaya memiliki khasiat yang bermanfaat untuk penyembuhan penyakit. Khasiat tersebut berasal dari bahan aktif yang terkandung dalam tumbuhan. Salah satu inovasi bahan alami yang dapat dibuat adalah Teh herbal yang terstandarisasi dan tentunya sehat. Teh herbal mempunyai banyak manfaat dan khasiat sebagai obat alami untuk mengatasi berbagai macam penyakit dan menjaga kesehatan, tergantung dari jenis komposisinya.

Kegiatan Sosialisasi Teh Herbal

Pada kegiatan Sosialisasi ini, kegiatan dimulai dengan memberikan leaflet terlebih dahulu, setelah itu dilakukan pemberian materi dan cara pembuatan teh herbal dan diakhiri dengan pemberian minuman teh herbal. Isi materi leaflet menjelaskan secara mendetail mengenai pengertian teh herbal serta khasiat tumbuhan herbal yang dipakai untuk teh herbal.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi teh herbal



Gambar 2. Leaflet Teh herbal

Didapatkan hasil dari program sosialisasi yaitu masyarakat dapat memanfaatkan tumbuhan herbal disekitar lingkungan setempat karena memiliki potensi khasiat kesehatan yang tinggi. Dan sosialisasi ini membantu mengenalkan cara yang tepat untuk memanfaatkan tumbuhan serta dapat di manfaatkan sebagai peluang usaha UMKM bagi warga sumurwuni.

SIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi mengenai teh ramuan herbal untuk menjaga imun cegah penyakit yang di antuasi oleh warga kampung sumurwuni dengan partisipasi yang tinggi serta ketertarikan yang besar dari warga setempat selama kegiatan berlangsung. Antusiasme ini mencerminkan potensi besar bagi pengembangan usaha berbasis minuman herbal di daerah ini, serta kesadaran akan pentingnya pemanfaatan sumber daya alam lokal secara kreatif dan berkelanjutan. Selain membuat inovasi baru, setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung terdapat peningkatan pengetahuan bagi warga kampung sumurwuni mengenai pentingnya meningkatkan imunitas tubuh cegah penyakit.

REFERENSI

- Annury, K., Harahap, N., & Hasibuan, H. S. (2024). *Uji Organoleptik Teh Celup Herbal Kombinasi Jahe (Zingiber Officinale), Serai (Cymbopogon Citratus), Dan Kunyit (Curcuma Longa)*. 8(12), 289-294.
- Dwiningrum, R., & Amelia, S. (N.D.). *Sosialisasi : Tanaman Herbal Yang Dapat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh*. 5(2), 149-152.
- Hukum, F., & Udayana, U. (2023). *Pengguna Produk Minuman C Ocktail Tanpa Label Di Denpasar Selatan*. 11(9), 2162-2172.
- Kurniadi, E., & Mulyadi, A. (2015). *(Pengobatan Herbal) Berbasis Web*. 9(0232), 15-21.
- Muflihunna, A., & Indonesia, U. M. (N.D.). *Produksi Teh Herbal Terstandarisasi Dan Sehat Di Desa*. 110-119.
- Nurbaidah, S. (2022). *Traditional Javanese Herbal Medicine Naming System*. 4, 460-468.
- Romadhoni, I. F., Sutiadiningsih, A., Purwidiani, N., Sulandari, L., & Huda, I. (2024).

- Analisis Kualitas Teh Celup Herbal Sebagai Minuman Fungsional. 1(2).*
Rt, D. I., Solok, K., Kecamatan, S., Muchtar, M., & Hutabarat, E. N. (2022). *Daun Salam Untuk Pemeliharaan Kesehatan. 5, 1223-1228.*
- Susilawati, Y., Putriana, N. A., Zakariya, S. A., Herbal, P. S., Farmasi, F., Padjadjaran, U., Farmasi, D. B., Farmasi, F., Padjadjaran, U., Farmasi, F., Padjadjaran, U., & Kunci, K. (2022). *Review : Ramuan Herbal Indonesia Sebagai Peningkat Daya Tahan Tubuh. 7, 31-49.*
- Yunisari, Y. D., & Sholikah, L. P. (2023). *Pelatihan Pembuatan Teh Celup Rimpang Sebagai Obat Herbal Di Desa Sumberagung-Ngantang. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2023, SNPM-2023, 202-210.*