
Bimbingan Cara pembuatan Teh Herbal Daun Kelor (*Moringa Oliefera*) sebagai Penambah Daya Tahan Tubuh Di Negeri Itawaka Kabupaten Maluku Tengah

Guidance on how to make Moringa Leaf Herbal Tea (*Moringa Oliefera*) as an Endurance Booster in Negeri Itawaka, Central Maluku Regency

¹Sri Elviana Manik, ²Sufriadi, ³Fadli Afriandi, ⁴Sri Maryati

^{1,2,3,4}Universitas Teuku Umar

Korespondensi: sufriadi@utu.ac.id; fadliafriandi@utu.ac.id

Abstrak

Daun kelor atau dalam bahasa lain dikenal dengan sebutan *Moringa Oliefera* adalah salah satu jenis tumbuhan yang mempunyai khasiat dan manfaat yang melimpah. Bukan saja daun ternyata kulit batang, biji sampai pada akar tumbuhan kelor memiliki manfaat tersendiri kandungan gizi yang ada dalam tanaman kelor mengandung vitamin A 6,8 mg lebih dari vitamin A yang terkandung dalam wortel, mengandung vitamin C 220 mg, mengandung kalsium yang lebih tinggi dari pada susu, protein 6,7 gram, kalium 440 mg/100 gram dan juga mengandung vitamin B6 sehingga cocok untuk dikonsumsi sebagai penambah daya tahan tubuh namun perlu menciptakan suatu produk yang dipastikan akan sering dikonsumsi masyarakat tapi berbahan dasar daun kelor, setelah melihat kebiasaan masyarakat Itawaka yang gemar minum teh maka diciptakan lah teh celup dengan bahan dasar kelor. Tujuan pengabdian ini yaitu masyarakat dapat membuat teh herbal dari daun kelor supaya dapat menambah daya tahan tubuh dan agar dikonsumsi sebagai pengganti teh manis guna mengurangi kandungan gula yang berlebih. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu bentuk pelatihan atau bimbingan, dilakukan dengan 2 tahap, pertama memberikan edukasi/teori, kedua praktek cara pembuatan. Kegiatan ini menemukan hasil bahwa masyarakat Itawaka sudah dapat memanfaatkan tanaman kelor dan mengambil kandungan gizi yang ada sebagai penambah daya tahan tubuh dengan mengubah daun kelor menjadi teh celup herbal.

Kata Kunci: teh herbal, daun kelor, negeri itawaka.

Abstract

Moringa leaves or in other languages known as *Moringa Oliefera* is one plant type with abundant properties and benefits. Not only the leaves, it turns out that the stem bark and seeds of moringa plants' roots have their own benefits. The nutritional content in moringa plants contains vitamin A 6.8 mg more than vitamin A contained in carrots, vitamin C 220 mg, calcium which is higher than milk, protein 6.7 grams, potassium 440 mg/100 grams, and also contains vitamin B6. Hence, it is suitable for consumption as an immune enhancer. Still, it is necessary to create a product that is certain to be consumed frequently by the community but based on moringa leaves, after seeing the habits of the Itawaka people who like to drink tea, a tea bag with moringa ingredients was created. The purpose of this service is that the community can make herbal tea from moringa leaves in order to increase endurance and to be consumed as a substitute for sweet tea to reduce excess sugar content. The method used in this service is a form of training or guidance, carried out in 2 stages, first providing education/theory, second practicing how to make. This activity found the results that the Itawaka community was able to utilize moringa plants and take the existing nutritional content as an immune enhancer by turning moringa leaves into herbal tea bags.

Keywords: *herbal tea, moringa leave, itawaka stat.*

PENDAHULUAN

Daun kelor atau dalam bahasa lain dikenal dengan sebutan *Moringa Oliefera* adalah salah satu jenis tumbuhan yang mempunyai khasiat dan manfaat yang cukup tinggi (Luthfiyani et al., 2019). Kelor berasal dari India kemudian berkembang luas ke berbagai wilayah sampai ke Indonesia, tanaman ini dapat tumbuh dengan cepat dengan jangka hidup lebih lama meskipun dengan kondisi panas yang ekstrim. Setiap bagian dari tanaman kelor ternyata memiliki manfaat mulai dari daun, kulit batang, sampai pada akarnya, namun bagian

yang paling dimanfaatkan adalah daunnya. Karena memiliki manfaat dan khasiat yang cukup melimpah, tanaman kelor ini pun dijadikan menjadi bahan pangan dan obat-obatan khususnya di Indonesia. Pemanfaatan daun kelor sekarang ini sangat berkembang, bukan hanya dimanfaatkan sebagai sayur mayur tapi juga sudah berkreasi, dimanfaatkan sebagai makanan, minuman, pel kapsul, dan juga sebagai obat-obatan yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit, diantaranya seperti diabetes, demam, diare, dan juga dapat meningkatkan Air Susu Ibu (ASI) (Friskilla & Rahmawati, 2018). Dalam daun kelor terdapat zat galctagogue yang dinyatakan mampu membantu meningkatkan produksi asi. Berdasarkan beberapa penelitian menyatakan bahwa kandungan gizi yang ada dalam tanaman kelor mengandung vitamin A 6,8 mg lebih dari vitamin A yang terkandung dalam wortel, mengandung vitamin C 220 mg, mengandung kalsium yang lebih tinggi dari pada susu, protein 6,7 gram, kalium 440 mg/100 gram dan juga mengandung vitamin B6 (Rosyidah 2016).

Kandungan antioksidan pada tanaman kelor juga menjadi salah satu yang paling mencolok, terlebih pada bagian daunnya (Huang, 2021). Oleh karena itu sangat cocok daun kelor untuk dikonsumsi setiap hari sebagai penambah daya tahan tubuh. Walaupun demikian, mengonsumsi daun kelor secara berlebihan dapat memberikan dampak buruk dimana terjadi peningkatan akumulasi zat besi yang cukup tinggi, yang pastinya akan memberikan gangguan pada saluran pencernaan dan hemokromatosis (kadar besi yang berlebihan). Oleh sebab itu maka disarankan untuk mengonsumsi kelor yaitu 70 gr atau setara dengan 11 sendok teh bubuk per harinya, hal tersebut dilakukan guna mencegah terjadinya akumulasi nutrisi secara berlebih. Berdasarkan pernyataan dari raja Negri Itawaka Willian Alexander Wattimena, beliau mengatakan bahwa tanaman kelor di negri tersebut cukup banyak karena masyarakat menggunakan tanaman tersebut sebagai sayur mayur, selain itu pemanfaatan daun kelor disana juga digunakan sebagai tanaman yang dapat mengusir roh-roh jahat, yang berkenaan dengan hal-hal mistis. Oleh karena itu, banyak tanaman kelor disana namun kurang dimanfaatkan dengan maksimal karena yang masyarakat tahu pemanfaatannya hanya sebatas sayur mayur dan berkenaan dengan hal mistis. Dilihat pula dari kebiasaan masyarakat negri Itawaka, mereka kerap kali sarapan dengan makanan sejenis sagu yang pastinya diselingi dengan teh seduh.

Teh adalah minuman andalan yang paling disukai oleh masyarakat seluruh Indonesia, dan yang paling sering diseduhkan saat berkumpul bersama keluarga (Hamsinah 2022). Namun, teh yang sering dikonsumsi khususnya di negri Itawaka adalah jenis teh manis yang mengandung banyak gula, yang pastinya akan memberikan dampak buruk jika dikonsumsi terus menerus maka perlu ada alternatif pengganti teh manis yang biasa dikonsumsi masyarakat negri Itawaka. Dengan melihat banyaknya manfaat yang terkandung dalam daun kelor, maka perlu dibuat alternatif bagaimana cara agar daun kelor dapat dikonsumsi setiap hari demi mendapatkan kandungan gizi yang ada dalam daun kelor untuk menunjang daya tahan tubuh. Maka dari itu diberikan bimbingan cara pembuatan teh herbal dari daun kelor kepada masyarakat negri Itawaka guna peningkatan daya tahan tubuh. Tujuan pengabdian ini yaitu masyarakat dapat membuat teh herbal dari daun kelor supaya

dapat menambah daya tahan tubuh dan agar dikonsumsi sebagai pengganti teh manis guna mengurangi kandungan gula yang berlebih.

METODE

Pelaksanaan pelatihan pembuatan teh herbal daun kelor, dilaksanakan di negeri Itawaka, Kecamatan Saparua, Kabupaten Maluku Tengah. Tahap demi tahap mulai dari kegiatan penyampaian teori/sosialisasi sampai pada praktik pembuatan teh herbal daun kelor dilakukan di kantor negeri Itawaka. Program kerja bimbingan cara pembuatan teh herbal daun kelor ini dilangsungkan pada tanggal 19 Agustus 2024 mulai pukul 15.00-18.00 WIT. Peserta yang bergabung pada kegiatan ini adalah masyarakat negeri Itawaka khususnya Ibu-ibu PKK dan juga karang teruna sebanyak 15 orang.

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu bentuk pelatihan atau bimbingan kepada pihak-pihak yang terkait, dalam hal ini kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan dua tahap:

1. Memberikan edukasi/teori, penyampain teori dilaksanakan di kantor desa Itawaka dengan menyampaikan manfaat dan kandungan gizi daun kelor menggunakan power point agar dapat membantu pemahaman audiens sambil diselingi dengan tanya jawab.
2. Pada tahap kedua selanjutnya melibatkan subjek sasaran kegiatan untuk ikut serta dalam pembuatan sesuai dengan SOP yang telah disampaikan dan diberikan kesempatan untuk mencoba teh herbal daun kelor yang sebelumnya telah dipersiapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembuatan teh herbal daun kelor berjalan dengan baik, memberikan respon dan hasil positif dilihat dari tanggapan masyarakat yang aktif saat diskusi tanya jawab terkait pembuatan teh herbal daun kelor dan suka untuk mengonsumsi teh herbal, dilihat pada saat masyarakat mencicipi teh herbal yang disuguhkan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berlangsung selama kurang lebih 2 jam, dimulai pukul 15.00 sampai 17.00 sore WIT diawali dengan penyampaian teori sampai dengan bimbingan cara pembuatannya.

Penyampaian Manfaat Kelor Bagi Daya Tahan Tubuh

Sebelum melakukan tahap percobaan pembuatan teh herbal daun kelor maka tim pengabdi terlebih dahulu menyampaikan seputar daun kelor sampai dengan mafaat yang terkandung didalamnya. Seperti yang sudah dibahas diatas, sangat banyak manfaat yang dapat diperoleh jika kita mengonsumsi daun kelor. Didalam daun kelor terkandung banyak nutrisi, yaitu vitamin, A, B, C, D, E dan vitamin K, zat besi, kalsium, protein, fosfor, asam folat (Journal et al., 2024). Ternyata bukan hanya itu tanaman kelor juga bermanfaat sebagai antioksidan, memiliki nutrisi cukup besar, yang pastinya dibutuhkan oleh tubuh sebagai anti inflamasi, mengandung senyawa fenolik, flavonoid, betakaroten, zeaxanthin, tannin dan lutein (Zubair et al., 2024). Manfaat tanaman kelor ternyata bukan hanya terdapat didalam

daunnya tetapi terdapat di semua bagian mulai dari daun sampai dengan biji nya (Irwan et al., 2020).

Proses Pembuatan Teh Herbal dari Daun Kelor

Proses pembuatan teh herbal daun kelor ternyata tidak sesulit yang kita bayangkan hanya melewati beberapa tahapan, diantaranya :

a. Pengambilan dan pemilahan

Proses pengambilan daun kelor diambil dari pohonnya bersama dengan tangkainya, dalam proses pengambilan diharapkan dilakukan dengan jeli untuk memilah daun yang sekiranya masih muda tetapi tidak disarankan daun yang terlalu muda dan yang pastinya aman dari ulat daun setelah itu dilakukan lagi pemetikan daun dari tangkainya sekaligus dilakukan pemilahan lagi untuk memastikan bahwa daun yang siap di produksi sudah sesuai standar.



Gambar 1. Proses pengambilan dan penyortiran daun kelor

b. Penyucian

Tahap ini adalah tahap membersihkan daun kelor yang sudah dipetik terlebih dahulu, mencuci daun kelor dilakukan dibawah air mengalir, tahap pencucian ini dilakukan agar teh tetap terjaga ke higienisannya. Pencucian daun kelor harus dilakukan karena jika daun kelor tidak tercuci maka dapat menyebabkan hasil teh yang berbau langu.



Gambar 2. Tahap pencucian daun yang sudah dipetik

c. Pengeringan

Setelah dilakukan tahap pencucian maka selanjutnya akan dilakukan tahap pengeringan, tahap pengeringan ini dapat dilakukan dengan dua cara, dengan cara tradisional yaitu dengan dijemur dibawah sinar matahari dan dengan menggunakan alat seperti oven. Jika pengeringan dilakukan dengan cara dijemur maka tidak disarankan untuk dijemur langsung dibawah sinar matahari, melainkan ditutup terlebih dahulu dengan kain supaya tidak terpapar langsung dengan sinar matahari agar zat-zat yang terkandung didalam daun kelor tidak berkurang kemudian dijemur selama kurang lebih 3-4 hari. Tahap pengeringan yang digunakan oleh pengabdian, yaitu dengan menggunakan oven, karena di lokasi pengabdian yaitu Negri Itawaka pada saat itu sedang dalam masa musim timur/musim hujan sehingga sulit untuk mendapat cahaya matahari.



Gambar 3. Proses pengeringan daun kelor

Gambar diatas menunjukkan proses pengeringan menggunakan oven, dengan suhu dibawah 150-160°C dengan jangka waktu 4-5 menit. Dianggap sudah kering jika daun kelor sudah berubah warna menjadi kemerah-merahan dan sudah mulai rapuh.

d. Penghalusan (serbuk)

Pada proses ini dilakukan setelah daun kelor kering dan rapuh, pengalusan dapat dilakukan menggunakan mesin penghalus atau dapat dihancurkan secara manual, pada proses ini harus benar-benar dipastikan daun kelor sudah hancur sampai berbentuk serbuk teh pada umumnya.

e. Pengemasan

Setelah daun kelor berbentuk serbuk maka sudah siap dikemas dalam kantong teh. Pada proses pengemasan dilakukan sesuai dengan standar yang sudah ditetapkan, dalam satu kantong teh ditetapkan 2 gram per katongnya, jika teh dalam kantong sudah diséal maka sudah siap untuk diseduh dan dinikmati.



Gambar 4. Proses pengemasan kelor yang sudah halus

b. Cara Penyeduhan Teh Hebal Daun Kelor

Tata-tata cara penyeduhan teh herbal daun kelor sebenarnya tidak berbeda dengan penyeduhan teh pada umumnya, sama-sama menggunakan air panas tetapi penyeduhan teh herbal tidak disarankan menggunakan gula. Air dituangkan dalam satu gelas dengan banyak air 150 ml, kemudian celupkan satu kantong teh ke dalam tutup dan biarkan selama 15 menit. Setelah 15 menit air akan berubah menjadi kuning atau kecoklat-coklatan dan memiliki bau yang khas, maka sudah siap untuk diminum. Namun kekurangan teh kelor ini, memiliki bau langu maka untuk menghilangkan bau langu tersebut maka dapat ditambahkan madu dan juga jeruk nipis secukupnya.



Gambar 5. Dokumentasi seluruh peserta

KESIMPULAN

Tim pengabdian melihat bahwa terdapat potensi daun kelor yang cukup banyak disana, namun pengolahannya hanya sebatas sayur mayur dan digunakan juga untuk mengusir roh-roh jahat atau berkenaan dengan hal gaib, maka perlu ada terobosan baru untuk menciptakan sesuatu yang baru dengan berbahan dasar daun kelor, hal ini dilakukan mengingat banyaknya manfaat yang terkandung didalam daun kelor sehingga dirasa sangat menguntungkan bagi tubuh jika rutin mengonsumsi daun kelor. Melihat kebiasaan warga Itawaka yang sangat rutin bahkan setiap pagi selalu mengawali aktivitas dengan minum teh terlebih dahulu maka

dilakukan terobosan yaitu menciptakan teh dari daun kelor. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan pelatihan dan bimbingan kepada masyarakat terkait pembuatan teh herbal daun kelor, diawali dengan melakukan sosialisasi atau penyampaian teori, sesi tanya jawab sampai kepada tahapan pelatihan pembuatan teh. Sebelum tahap pembuatan teh masyarakat terlebih dahulu diberikan edukasi terkait daun kelor sampai kepada manfaat yang terkandung didalamnya. Pelatihan ini mencakup semua tahapan penting mulai dari pengambilan dan pemilahan daun kelor, pemetikan daun kelor, tahap pencucian, tahap pengeringan, tahap pengalusan sampai berbentuk serbuk dan tahap terakhir yaitu pengemasan. Setelah semua selesai maka teh sudah siap untuk diseduh dan dikonsumsi. Namun yang menjadi peringatan adalah mengonsumsi teh kelor tidak lebih dari 70 gram dalam satu hari. Hasil pengabdian ini menciptakan satu produk yang gemar dikonsumsi oleh masyarakat dan pastinya memberikan peningkatan daya tahan tubuh yang baik kepada masyarakat negri setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Friskilla, Y., & Rahmawati, R. (2018). Pengembangan Minuman Teh Hitam Dengan Daun Kelor (*Moringa Oleifera* L) Sebagai Minuman Menyegarkan. *Jurnal Industri Kreatif Dan Kewirausahaan*, 1(1), 23–32.
- Hamsinah, A. S. (2022). Pembuatan Teh Seduh Herbal Dari Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Peningkat Imunitas Tubuh Di SMAN 13 Maros Kecamatan Tompobulu Kabupaten Maros. *Jurnal Pendidikan masyarakat dan pengabdian*, 104.
- Huang, F. (2021). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Minuman Herbal Dalam Rangka Mencegah Penyebaran Covid-19. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 191.
- Irwan, Z., Salim, A., & Adam, A. (2020). Pemberian cookies tepung daun dan biji kelor terhadap berat badan dan status gizi anak balita di wilayah kerja Puskesmas Tampa Padang. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 45.
- Djauhari, A. B., Aida, G. R., Illahi, R. W., Budiyanto, D., Kartikasari, D., Saraswati, E., & Kelor, T. D. (2024). Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh Melalui Pembelajaran Olahan Minuman Fungsional Tehdaun Kelorpada Siswa Sma. *Communnity Development Journal*, 417.
- Luthfiyani, D., Pradana, C., Revina, R., Rifkia, V., & Kedokteran, F. (2019). Pelatihan Pembuatan Teh Daun Kelor Sebagai Antioksidan dan Pencegahan Diabetes Bagi Masyarakat Kampung Utan Depok. *Sabdamas*, 1(1), 201–206.
- Rosyidah, A. Z. (2016). Studi Tentang Tingkat Kesukaan Responden Terhadap Penganekaragaman Lauk Pauk Dari Daun Kelor (*Moringa oleivera*). *e-journal Boga*, 18.
- Zubair, M. S., Musnina, W. O. S., Widodo, A., Zainal, A. P., Jamaluddin, J., & Yuyun, Y. (2024). Pelatihan Pembuatan Teh Herbal Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Di Desa Tosale. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 99–104.