

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DESA TANGGUNGGUNUNG TERHADAP  
PEMANFAATAN DAUN KELOR SEBAGAI TEH CELUP UNTUK  
MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

Amalia Eka Putri<sup>1\*</sup>, Choirul Huda<sup>2</sup>, Afidhatul Muadifah<sup>3</sup>, Rahma Diyan Martha<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Putra Bangsa

Email Korespondensi: ekaputriamalia28@gmail.com

Disubmit: 26 Agustus 2024

Diterima: 06 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i2.17251>

### ABSTRAK

Teh merupakan salah satu jenis minuman yang banyak disukai oleh masyarakat Indonesia yang menjadikan teh sebagai minuman penyegar sekaligus minuman yang memiliki khasiat bagi tubuh. Daun kelor dapat meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung banyak nutrisi penting bagi tubuh, antara lain vitamin C, vitamin B, kalsium, kalium, zat besi, dan protein dalam jumlah yang sangat tinggi. Tujuan dari pemberdayaan ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan cara memanfaatkan tanaman kelor sebagai peningkat daya tahan tubuh menjadi sediaan yang lebih praktis dalam bentuk teh celup. Metode penyuluhan yang dilakukan berupa ceramah, pembagian leaflet dan pelatihan cara pembuatan sediaan teh celup daun kelor pada ibu-ibu Posbindu Desa Tanggungunung. Hasil pemberdayaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat yang dibuktikan melalui hasil survei sebelum dan sesudah pemberdayaan. Setelah dilakukan pemberdayaan, masyarakat mengetahui manfaat daun kelor dan mampu membuat sediaan teh celup daun kelor.

**Kata Kunci:** Daun Kelor, Teh Celup, Daya Tahan Tubuh

### ABSTRAK

*Tea was one of the preferred beverages among the Indonesian community, which regarded it as a refreshing drink as well as one with health benefits. Moringa leaves could enhance the body's immunity as they contain many essential nutrients such as vitamin C, vitamin B, calcium, potassium, iron, and protein in significant amounts. This empowerment aimed to provide education and training on utilizing moringa plants to boost immunity by creating a more convenient form of tea bags. The outreach methods involved lectures, distribution of leaflets, and training on how to make moringa tea bags for the mothers of the Tanggungunung village's Posbindu. The empowerment results showed increased community knowledge, as evidenced by survey results before and after the empowerment. After the empowerment, the community understood the benefits of moringa leaves and could make moringa tea bag preparations.*

**Keywords:** Moringa Leaves, Tea Bags, Immunity

## 1. PENDAHULUAN

Teh merupakan salah satu jenis minuman yang banyak disukai oleh masyarakat Indonesia yang menjadikan teh sebagai minuman penyegar sekaligus minuman yang memiliki khasiat bagi tubuh. Manfaat yang diperoleh dari minuman teh celup yaitu dapat memulihkan kesehatan badan dan terbukti tidak menimbulkan efek samping negatif apabila dikonsumsi dalam takaran wajar. Salah satu daun yang dapat dibuat dalam sediaan teh celup adalah daun kelor (Britany & Sumarni, 2020). Daun kelor merupakan tanaman yang mudah didapatkan, murah, dan aman untuk dikonsumsi (Apriantini *et al.*, 2022).

Daun kelor merupakan salah satu dari banyak tanaman yang mengandung banyak nutrisi penting bagi tubuh, antara lain vitamin C, vitamin B, kalsium, kalium, zat besi, dan protein dalam jumlah yang sangat tinggi. (Samsudrajat *et al.*, 2022) Mengonsumsi segenggam daun kelor 25 g setara dengan tujuh kali lipat Vit C Jeruk, tiga kali lipat potasium pada pisang, Empat kali lipat vitamin A pada wortel dan empat kali lipat kandungan kalsium pada susu. Karena kandungan yang baik tersebut, maka daun kelor dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Dewie *et al.*, 2022).

Permasalahan utama masyarakat di Desa Tanggunggunung adalah belum mengenal bagaimana cara pengolahan daun kelor dan belum menggunakannya untuk tujuan kesehatan. Sebagian masyarakat meskipun mengenal daun kelor sebagai tumbuhan yang memiliki banyak manfaat namun penggunaan daun kelor selama ini hanya dimanfaatkan sebagai sayur dan tanaman hias sehingga masih sangat kurang pemanfaatannya (Hamsinah *et al.*, 2022). Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan cara memanfaatkan tanaman kelor sebagai peningkat daya tahan tubuh menjadi sediaan yang lebih praktis yaitu dalam bentuk teh celup.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Setelah melakukan observasi prasurvey dengan cara melakukan wawancara secara langsung, baik formal maupun non formal serta melalui data-data tertulis yang berkaitan dengan kondisi desa, cukup banyak potensi yang dapat dikembangkan. Dengan didukung oleh sumber daya manusia yaitu seluruh lapisan masyarakat yang ada di desa dan melimpahnya sumber daya alam mengingat bahwa Desa Tanggunggunung terletak di daerah dataran tinggi. Mata pencaharian masyarakat disana mayoritas seorang petani namun tidak hanya petani saja terdapat juga masyarakat yang mengembangkan UKM dan juga peternak. Lokasi desa yang masih asri dengan bentangan kebun di hampir segala penjuru desa juga sangat mendukung dibidang pertanian sehingga sumber daya alam yang dihasilkan memiliki potensi yang sangat baik. Sumber daya alam yang melimpah tersebut namun belum dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat karena kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara pengolahan bahan alam untuk dimanfaatkan dan diinovasikan menjadi suatu produk sediaan yang lebih praktis seperti sediaan teh celup yang juga bernilai jual tinggi.

Dari uraian permasalahan diatas maka perlu adanya solusi penanganan masalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai teh celup untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Melalui program pemberdayaan masyarakat Desa

Tanggunggunung dengan penyuluhan cara pembuatan teh celup daun kelor sebagai peningkat daya tahan tubuh. Metode yang digunakan adalah dengan (1) Melakukan kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan mengidentifikasi permasalahan yang ada pada masyarakat (2) Dari permasalahan yang didapat kemudian ditindaklanjuti dengan pencarian solusi permasalahan (3) Melakukan Metode pendekatan untuk menyelesaikan permasalahan dalam kegiatan ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) (4) Memberikan solusi melalui kegiatan penyuluhan dengan memberikan materi sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam hal ini adalah sosialisasi dan edukasi masyarakat Desa Tanggunggunung dengan cara pembuatan sediaan teh celup daun kelor (5) Melakukan evaluasi dan monitoring terkait pemanfaatan daun kelor dalam pembuatan teh celup pada ibu-ibu Posbindu di Desa Tanggunggunung. Adapun peta lokasi kegiatan pengabdian Desa Tanggunggunung, Tulungagung dapat dilihat pada (Gambar 1).



Gambar 1. Peta lokasi pengabdian kepada masyarakat

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

Klasifikasi daun kelor: Kingdom: Plantae (Tumbuhan), Divisi: Spermatophyta, Sub Divisi: Angiospermae, Kelas: Dicotyledone, Sub Kelas: Dialypetalae, Ordo: Rhoadales (Brassicales), Famili: Moringaceae, Genus: *Moringa*, Spesies: *Moringa oleifera* Lam (Apriantini *et al.*, 2022). Daun kelor memiliki kandungan berbagai macam asam amino, antara lain asam amino yang berbentuk asam aspartat, asam glutamat, alanin, valin, leusin, isoleusin, histidin, lisin, arginin, venilalanin, triftopan, sistein dan methionin (Marhaeni, 2021). Asam amino yang terkandung di daun kelor diduga mampu meningkatkan sistem imun. Asam amino dalam tubuh akan mengalami biosintesa protein. Dari 20 macam asam amino yang ada, yakni 19 asam  $\alpha$ -L-amino dan satu asam L-imino dapat disintesa menjadi lebih dari 50.000 protein yang bersama dengan enzim berperan mengendalikan aktivitas kimia antibodi untuk mencegah berbagai macam penyakit (Samsudrajat *et al.*, 2022).

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan program yang memberikan pembelajaran melalui program penyuluhan dan pemberdayaan masyarakat mengenai (1) pengenalan manfaat yang terkandung dalam daun kelor (2) pemberdayaan dan edukasi masyarakat Desa Tanggunggunung

mengenai proses budidaya dan pengeringan daun kelor dengan baik dan benar (3) sosialisasi mengenai cara pembuatan sediaan yang lebih praktis yaitu sediaan teh celup daun kelor yang memiliki manfaat tinggi sebagai peningkat daya tahan tubuh (4) evaluasi dan monitoring pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pemanfaatan daun kelor sebagai sediaan teh celup herbal pada ibu-ibu Posbindu di Desa Tanggunggunung.

Bentuk kontribusi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu mengedukasi dan melakukan pelatihan kepada ibu-ibu Posbindu untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan dalam pemanfaatan daun kelor sebagai sediaan teh celup yang lebih praktis dan memberikan banyak manfaat bagi kesehatan.

#### 4. METODE

- a. Metode yang digunakan adalah (1) Melakukan kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan mengidentifikasi permasalahan yang ada pada masyarakat (2) Dari permasalahan yang didapat kemudian ditindaklanjuti dengan pencarian solusi permasalahan (3) Melakukan Metode pendekatan untuk menyelesaikan permasalahan dalam kegiatan ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) (4) Memberikan solusi melalui kegiatan penyuluhan dengan memberikan materi sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam hal ini adalah sosialisasi dan edukasi masyarakat desa Tanggunggunung dengan cara pelatihan pembuatan sediaan teh celup herbal daun kelor (5) Melakukan evaluasi dan monitoring terkait pemanfaatan daun kelor dalam pembuatan sediaan teh celup herbal pada ibu-ibu Posbindu di Desa Tanggunggunung.
- b. Peserta yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu ibu-ibu Posbindu dengan jumlah 20 peserta. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlokasi di Balai Desa Tanggunggunung.
- c. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :
  - 1) Melakukan survei mengenai pengetahuan dan pemahaman masyarakat di Desa Tanggunggunung mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai sediaan teh celup yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Kegiatan survei dilakukan dengan menganalisis situasi dan melakukan wawancara secara langsung baik secara formal maupun non formal kepada ibu-ibu Posbindu untuk mengumpulkan informasi dan merumuskan beberapa permasalahan yang ada di Desa Tanggunggunung. Kegiatan survei juga dilakukan dengan menyebarkan kuisioner kepada ibu-ibu Posbindu untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu Posbindu Desa Tanggunggunung tentang pemanfaatan daun kelor dalam pembuatan sediaan teh celup yang memiliki manfaat sebagai peningkat daya tahan tubuh.
  - 2) Pengenalan mengenai daun kelor dan manfaat daun kelor sebagai peningkat daya tahan tubuh melalui program penyuluhan tentang (a) pengenalan mengenai cara budidaya dan pemanenan daun kelor yang tepat (b) pengenalan kandungan dan manfaat dari daun kelor menggunakan data penelitian dari sumber yang dapat dipertanggungjawabkan (c) pengenalan pentingnya pemanfaatan daun kelor sebagai sediaan teh untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

- 3) Sosialisasi dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan minat masyarakat dalam memanfaatkan tanaman kelor dengan maksimal melalui beberapa program sosialisasi yaitu (a) sosialisasi mengenai cara pengeringan daun kelor dengan baik dan benar mulai dari daun segar hingga menjadi serbuk halus, pada pelaksanaan program untuk mempermudah ibu-ibu Posbindu dalam memahami materi maka dibantu dengan pembagian leaflet yang berisi materi penyuluhan (b) penyuluhan dan pelatihan cara pembuatan sediaan teh celup daun kelor dan cara mengkonsumsi teh daun kelor sesuai dengan takaran.
- 4) Evaluasi dan monitoring pemanfaatan daun kelor sebagai sediaan teh celup yang memiliki manfaat sebagai peningkatkan daya tahan tubuh dilakukan untuk mengetahui tingkat kemajuan yang diperoleh oleh ibu-ibu Posbindu Desa Tanggunggunung dari sebelum dan sesudah adanya program pemberdayaan. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu Posbindu yang diperoleh dari hasil kuisioner yang telah diberikan baik sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pengenalan manfaat daun kelor sebagai peningkat daya tahan tubuh dilakukan melalui program penyuluhan (a) pengenalan mengenai cara budidaya dan pemanenan daun kelor yang tepat (b) pengenalan kandungan dan manfaat dari daun kelor menggunakan data penelitian (c) pengenalan pentingnya pemanfaatan daun kelor sebagai sediaan teh untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat menggunakan metode ceramah, pemberian leaflet, dan pelatihan pembuatan sediaan teh celup daun kelor (Gambar 2). Cara pembuatan teh celup daun kelor dilakukan dengan metode pengenalan dengan memberikan materi mengenai prosedur pembuatan teh celup daun kelor menggunakan media leaflet dan menunjukkan alat dan bahan serta proses pembuatan secara langsung. Hasil dari pembuatan sediaan teh celup daun kelor sebagai peningkat daya tahan tubuh dapat dilihat pada (Gambar 3).



Gambar 2.

Pengenalan daun kelor sebagai peningkat daya tahan tubuh



Gambar 3. Hasil pembuatan teh celup daun kelor

Setelah masyarakat Desa Tanggunggunung mengetahui kandungan dan manfaat daun kelor sebagai peningkat daya tahan tubuh, maka dilanjutkan dengan kegiatan pengabdian dengan memberikan sosialisasi tentang cara pengeringan daun kelor yang tepat dan pembuatan teh celup daun kelor sebagai peningkat daya tahan tubuh. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di Balai Desa Tanggunggunung dengan pembagian leaflet dan pembuatan teh celup daun kelor oleh dosen pengabdian (Gambar 4).



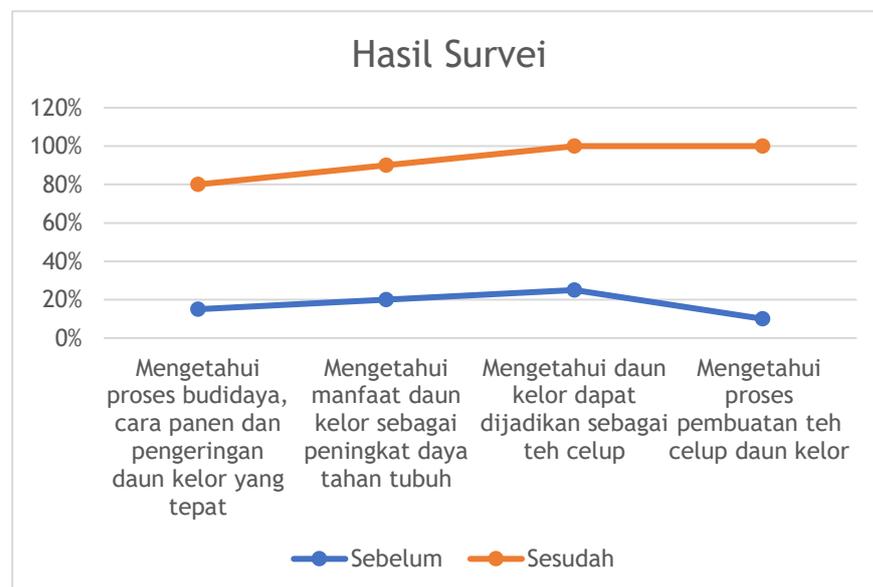
Gambar 4. Kegiatan sosialisasi pembuatan teh celup daun kelor

#### b. Pembahasan

Pembuatan teh celup daun kelor terdapat beberapa tahapan yaitu daun kelor yang masih segar dan berwarna hijau tua dari cabang pertama hingga tangkai ketujuh yang belum menguning. Daun kelor kemudian dipisahkan dari tangkainya dan disortasi. Setelah disortasi, daun kelor dicuci hingga bersih untuk menghilangkan kotoran, lalu ditiriskan untuk mengurangi kadar air. Daun kelor kemudian dikeringkan dengan menggunakan pengering dengan suhu  $35^{\circ}\text{C}$ - $60^{\circ}\text{C}$  selama 5-7 jam. Setelah pengeringan dilanjutkan dengan proses penghalusan menjadi serbuk dengan cara dihaluskan menggunakan *blender* dan diayak menggunakan

ayakan ukuran 80 mesh untuk memperkecil ukuran partikel (Zainuddin & Hajriani, 2021). Setelah serbuk daun kelor telah siap, maka tahap selanjutnya yaitu dengan memasukkan serbuk kedalam kantung teh, alasan pemilihan sediaan teh celup karena sediaan teh celup dinilai lebih praktis untuk digunakan, harga terjangkau, dan mudah didapatkan. Setelah menjadi sediaan teh celup selanjutnya teh celup dikemas dalam wadah dan diberi stiker pada kemasan.

Kegiatan pemberdayaan masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan minat masyarakat dalam memanfaatkan potensi alam yang sangat besar yang ada di Desa Tanggunggunung, sehingga masyarakat dapat menerapkan pembuatan obat-obatan yang berasal dari bahan alam, selain itu diharapkan kegiatan ini dapat membantu meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Desa Tanggunggunung. Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan dilakukan evaluasi dan monitoring. Evaluasi dan monitoring dilakukan untuk menilai sejauh mana pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai teh celup dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari kemajuan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu Posbindu melalui hasil kuisisioner yang telah diberikan dari sebelum dilakukan kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan. Hasil analisis survei sebelum dan sesudah kegiatan pemberdayaan dapat dilihat pada (Gambar 5) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu Posbindu mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai teh celup dalam meningkatkan daya tahan tubuh.



Gambar 5. Hasil survei sebelum dan sesudah penyuluhan ibu-ibu Posbindu Desa Tanggunggunung

## 6. KESIMPULAN

1. Masyarakat Desa Tanggunggunung terutama ibu-ibu Posbindu yang sebelumnya belum mengetahui manfaat teh celup daun kelor sebagai

peningkat daya tahan tubuh, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat yang dibuktikan melalui hasil survei dari sebelum dan sesudah pemberdayaan.

2. Hasil evaluasi yang telah dilakukan dari pemanfaatan daun kelor yang sebelumnya hanya digunakan sebagai sayur dan tanaman hias, setelah kegiatan pengabdian masyarakat lebih banyak memanfaatkan daun kelor sebagai sediaan teh celup.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Apriantini, Putra, & Suryati. (2022). Review: Aplikasi Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Pada Berbagai Produk Olahan Daging. *Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(3), 132-143. <https://doi.org/10.29244/jipthp.10.3.132-143>
- Britany, M. N., & Sumarni, L. (2020). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Limo. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm Umj*, 1-6. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Dewie, A., Usman, H., & Silfia, N. N. (2022). Pemanfaatan Tanaman Lokal Kelor (*Moringa Oleifera*) Guna Peningkatan Daya Tahan Tubuh Di Era Pandemi Covid-19. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 4-10. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10705>
- Hamsinah, H., Suhaenah, A., Effendy, N., Aminah, A., & Fatwa, I. (2022). Pembuatan Teh Seduh Herbal Dari Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Peningkat Imunitas Tubuh Di Sman 13 Maros Kecamatan Tompobulu Kabupaten Maros. *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 2(1), 103. <https://doi.org/10.37905/dikmas.2.1.103-110.2022>
- Marhaeni, L. S. (2021). Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia. *Jurnal Agrisia*, 13(2), 40-53.
- Shalahuddin, (2024). Edukasi Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Kerja Di Pt. Linda Jaya Rw12 Kelurahan Kota Wetan Garut Kota Kabupaten Garut. *Urnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm) Malahayati*, Vol 7, No 11
- Samsudrajat, A., Komala Dewi, R. R., Putra, G. S., & Gumanti, U. (2022). Pemanfaatan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Imunitas Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 19(1), 82. <https://doi.org/10.29406/br.v19i1.3981>
- Zainuddin, N. M., & Hajriani, S. (2021). Pembuatan Bubuk Kering Dari Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dengan Perbedaan Suhu Dan Lama Pengeringan Untuk Tambahan Makanan Fungsional. *Jurnal Agritechno*, 14(02), 116-121. <https://doi.org/10.20956/at.v14i2.518>