

PEMBUATAN TEH HERBAL DAUN SALAM SEBAGAI MINUMAN ALTERNATIF PADA PESERTA POSYANDU DUSUN AKEL DAN DUSUN CIPI KECAMATAN CIBAL BARAT

Mariana Jediut, Wigbertus G. Utama & Fransiska Jaiman Madu
Prodi PGSD STKIP Santu Paulus Ruteng, Jl. Ahmad Yani No. 10, Ruteng-Flores 86508
Email:

Abstract: Making Leaves Herbal Tea as Alternative Drinks at Posyandu Participants in Akel and Cipi in West Cibal District. Salam is the name of a spice-producing tree commonly used in household cooking. Salam also has health benefits, especially if it is processed into herbal tea. This tea can be used as an alternative drink in the household. The PGSD STKIP Santu Paulus Ruteng Study Program Team took the initiative to conduct training activities in making bay-based herbal tea for members of the Posyandu in Akel and Cipi in West Cibal District. Posyandu members are considered to have good potential in changing lifestyle in the household. In addition, posyandu activities are carried out regularly every month to facilitate further coordination and assistance. This activity also involved the NGO Sejahtera Desaku (SDK) as a partner. This activity was carried out with training methods directly to the target group. The training began with the dissemination of the benefits of herbal tea, training on how to make herbal teas and their presentation, then planning follow-up. The expected output in this activity is 1) The creation of a product in the form of herbal tea made from bay leaves which can be consumed daily; 2) Opening of business opportunities for partner communities; 3) Establishment of a community that cares about health; 4) The creation of economical societies and can make home products so as to reduce daily expenses.

Keywords: Herbal Tea, Salam leaves

Abstrak: Pembuatan Teh Herbal Daun Salam Sebagai Minuman Alternatif Pada Peserta Posyandu Dusun Akel Dan Dusun Cipi Kecamatan Cibal Barat. Salam adalah nama pohon penghasil daun rempah yang biasa digunakan dalam masakan rumah tangga. salam juga memiliki khasiat kesehatan, terutama jika diolah menjadi teh herbal. Teh ini dapat dijadikan minuman alternatif dalam rumah tangga. Tim PkM Prodi PGSD STKIP Santu Paulus Ruteng berinisiatif untuk melakukan kegiatan pelatihan pembuatan teh herbal berbahan dasar daun salam pada anggota posyandu Dusun Akel dan Dusun Cipi Kecamatan Cibal barat. Anggota posyandu dianggap memiliki potensi yang baik dalam mengubah pola hidup dalam rumah tangga. Selain itu, kegiatan posyandu dilakukan secara rutin setiap bulan sehingga memudahkan koordinasi dan pendampingan lanjutan. Kegiatan ini juga melibatkan LSM Sejahtera Desaku (SDK) sebagai partner. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode pelatihan secara langsung kepada kelompok sasaran. Pelatihan tersebut dimulai dengan kegiatan sosialisasi manfaat teh herbal, pelatihan cara membuat teh herbal dan penyajiannya, lalu menyusun rencana tindak lanjut. Luaran yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah 1) Terciptanya produk berupa teh herbal berbahan dasar daun salam yang dapat dikonsumsi sehari-hari; 2) Terbukanya peluang bisnis bagi masyarakat mitra; 3) Terbentuknya masyarakat yang peduli kesehatan; 4) Terbentuknya masyarakat yang hemat dan dapat membuat produk rumahan sehingga mengurangi pengeluaran harian.

Kata-kata Kunci : Teh herbal dan Daun salam

PENDAHULUAN

Salah satu kebiasaan yang sudah menjadi budaya manusia adalah mengonsumsi kopi dan teh. Lebih dari 400 miliar cangkir kopi dikonsumsi setiap tahun. Jika pada zaman dahulu, penggemar utama kopi adalah orangtua. Berbeda dengan zaman sekarang, sebagian besar remaja berumur 18-39 tahun suka

mengonsumsi kopi. Selain mengonsumsi kopi, salah satu tradisi yang juga tidak terlepas dari kehidupan masyarakat Indonesia adalah mengonsumsi teh. Kebiasaan minum teh pun merupakan milik semua golongan tidak terbatas pada golongan tertentu. Selain itu, kebiasaan minum teh tidak terikat pada waktu tertentu. Siapa saja dan kapan saja bisa mengonsumsi teh. Lalu, cara penyajian teh pun bermacam-

macam seperti teh instant yang terdapat dalam kemasan botol dan daun teh yang siap diproses, dan sebagainya.

Masyarakat Manggarai pada khususnya, memiliki kebiasaan yang tak jauh beda seperti yang dijelaskan. Bahkan pada masyarakat Manggarai, kebiasaan menyiapkan minuman baik kopi maupun teh menjadi sebuah keharusan. Menyuguhkan minuman kopi atau teh kepada seseorang yang bertamu menggambarkan karakter seseorang yang menyuguhkan. Hal ini berdampak pada faktor penilaian pada masyarakat. Selain itu, karena semakin tingginya kebiasaan mengonsumsi kopi dan teh, terdapat sebagian masyarakat mengambil kesempatan dengan membuka kedai kopi dan teh sehingga memperoleh nilai ekonomis.

Berdasarkan hal tersebut, masyarakat sesungguhnya tidak memikirkan akibat jika selalu mengonsumsi kedua minuman tersebut. Pada dasarnya, segala yang dikonsumsi belum tentu dapat memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan. Hal ini berkaitan dengan kandungan dalam kopi, teh, dan gula yang merupakan bahan dasar pembuatan minuman tersebut.

Hasil penelitian Martiani (2012: 7) menjelaskan bahwa kopi mengandung polifenol, kalium, dan kafein. Polifenol dan kalium bersifat menurunkan tekanan darah. Akan tetapi, kandungan kafein memiliki efek yang bertolak belakang dengan unsur lain dalam kopi sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Selain dapat meningkatkan tekanan darah, kebiasaan mengonsumsi kopi berlebihan dapat menyebabkan meningkatnya kerja asam lambung.

Selain mengonsumsi kopi, mengonsumsi teh juga dapat menjadi penyebab bagi penyakit-penyakit tertentu. Di samping manfaatnya yang luar biasa, teh juga dapat menjadi penyebab penyakit kronis jika diminum secara berlebihan. Hasil penelitian yang disampaikan Junaiti,dkk.,(2007:6) yakni mengonsumsi teh secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit anemia.

Berdasarkan penjelasan di atas, tentu masyarakat perlu khawatir dengan kesehatan apabila memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dan teh. Di sisi lain, kebiasaan mengonsumsi kopi dan teh tidak mudah dilupakan begitu saja mengingat hal tersebut sudah menjadi bagian

dari budaya masyarakat. Demi melestarikan budaya sekaligus menjaga kesehatan, manusia dituntut untuk berinovasi. Terdapat salah satu tanaman yang dapat diracik menjadi bahan dasar minuman alternatif teh yang dapat dijadikan minuman pengganti teh dan memberikan berbagai manfaat yang luar biasa serta sekaligus dapat mengobati berbagai macam penyakit dalam tubuh manusia. Tanaman yang dimaksud adalah *daun salam*.

Selain sebagai rempah, daun salam juga dapat digunakan untuk pengobatan tradisional. Dewasa ini masyarakat mulai melirik pengobatan tradisional karena obat tradisional tidak memerlukan biaya yang mahal dan dapat diramu sendiri, selain itu obat tradisional memiliki efek samping yang relatif kecil dibandingkan obat-obat sintetis. Berbagai literatur menyebutkan bahwa *Eugeniapolyanthum* mempunyai banyak khasiat pengobatan, antara lain untuk mengobati kencing manis, hipertensi, kolesterol tinggi, gastritis, diare, asam urat, eksim, kudis, dan gatal-gatal (Dalimartha, dalam Adrianto, 2012:5).

Daun salam diolah menjadi bahan dasar pembuatan teh. Melalui langkah-langkah pembuatan yang sederhana, *teh daun salam* dapat dijadikan minuman andalan sebagai pengganti minuman kopi dan teh instant yang biasa dikonsumsi. Selanjutnya, mengapa *teh daun salam*? Teh daun salam dipilih sebagai minuman alternatif karena memiliki banyak manfaat. Selain bahannya yang mudah didapatkan, teh daun salam juga bisa diproduksi sendiri (produksi rumahan). Selain itu, jenis teh ini masih langka sehingga dapat dijadikan peluang bisnis bagi masyarakat. Selanjutnya, teh daun salam memberi manfaat yang besar bagi kesehatan. Pada dasarnya daun salam memiliki khasiat menyembuhkan beberapa jenis penyakit kronis seperti menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh, mengatasi dan mengobati penyakit diabetes, menurunkan asam urat, meredakan maag akut, dan sebagainya.

Di Manggarai terutama di daerah Cibal Barat, terdapat banyak tumbuhan salam. Dalam kehidupan masyarakat setempat, belum banyak yang tahu tentang khasiat *teh daun salam* sehingga pohon salam dianggap hanya pohon biasa sajaselain sebagai bumbu masakan. Berdasarkan hal tersebut, masyarakat Cibal

Barat 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 posyandu Pustu Bere yang berlokasi di Dusun Akel dan Dusun Cipi sebagai kelompok sasaran. Hal ini didasari pada pemikiran bahwa, kaum ibu memiliki potensi yang baik dalam mengubah pola hidup dalam rumah tangga. Selain itu, kegiatan posyandu adalah kegiatan rutinitas. Selain anggotanya tidak bergantian hal ini juga dapat memudahkan tim dalam mengkoordinasi mitra. 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.

TUJUAN KEGIATAN

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Memperkenalkan teh daun salam sebagai alternatif minuman masyarakat selain kopi dan teh konvensional,
2. Memperkenalkan cara memproduksi teh dengan bahan dasar daun salam dan daun kopi,
3. Mendorong masyarakat untuk dapat memproduksi teh daun salam untuk dikonsumsi atau dipasarkan.

TARGET LUARAN

Luaran yang akan dihasilkan melalui kegiatan ini:

1. Dikenalnya teh daun salam sebagai alternatif minuman masyarakat selain kopi dan teh konvensional,
2. Diketuinya cara dan langkah-langkah memproduksi teh herbal dengan bahan dasar daun salam dan daun kopi,
3. Masyarakat termotivasi untuk memproduksi teh daun salam untuk dikonsumsi atau dipasarkan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pembuatan teh daun salam terdiri dari tiga tahap yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap laporan. Rincian kegiatan per tahap adalah sebagai berikut.

Tahap Kegiatan

1. Tahap Persiapan
 - a. Koordinasi tim pengabdian
 - b. Menghubungi mitra
 - c. Menghubungi narasumber; dalam hal ini, narasumber berpengalaman dalam pembuatan teh herbal berbahan dasar daun salam dan berpengalaman melakukan kegiatan bersama tim.
 - d. Penentuan jadwal kegiatan; tim bersama mitra dan narasumber, melakukan kesepakatan pelaksanaan kegiatan.
 - e. Persiapan alat dan bahan sebagai perlengkapan kegiatan; adapun alat dan bahan yang perlu disiapkan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut;

Bahan	Alat
○ Daun salam ○ Daun kopi ○ Kayu manis ○ Halia ○ Air	○ Dandang ○ Wajan ○ Kompor ○ Pisau ○ Papan iris ○ Plastik pembungkus ○ Mesin jahit plastik mini

2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Pengenalan; pengenalan antara mitra dengan tim dan narasumber.
 - b. Workshop dan pelatihan pembuatan teh daun salam; sebelum kegiatan praktik, dilakukan kegiatan workshop untuk pengetahuan dasar mengenai manfaat daun salam dan langkah-langkah pembuatannya.
 - c. Praktik pembuatan teh daun salam; setelah kegiatan workshop, mitra kemudian dibagi dalam kelompok

dan masing-masing kelompok mempraktikkan pembuatan teh daun salam.

3. Tahap Penyusunan Laporan
 - a. Laporan antara
 - b. Laporan akhir
 - c. Laporan Keuangan

Rancangan Pemasaran Produk

1. Rancangan Pemasaran dan Sasaran Produk
Produk berupa teh daun salam yang dihasilkan, akan dipasarkan di Kabupaten Manggarai terutama di instansi-instansi pemerintah maupun swasta.
2. Tim Pemasaran
Adapun tim pemasaran produk teh herbal ini adalah 3 orang anggota posyandu yang dikoordinir oleh tim.
3. Tim Pembukuan
Tim pembukuan akan dibentuk dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi saat setelah produk dihasilkan.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Koordinasi Tim dengan Narasumber

Koordinasi tim dengan nara sumber dilakukan pada Tanggal 12 Februari 2018. Koordinasi ini dilaksanakan di rumah nara sumber, yaitu di Kelurahan Lawir, Kecamatan Langke Rembong, Kabupaten Manggarai. Ada beberapa hal yang dibahas dan disepakati dalam kegiatan ini, di antaranya adalah jadwal kegiatan, bentuk-bentuk kegiatan, dan bahan-bahan serta alat yang digunakan pada saat kegiatan berlangsung. Berdasarkan kesepakatan yang telah dilakukan, jadwal kegiatan sosialisasi dan pengenalan dengan mitra dilaksanakan pada Tanggal 14 Februari 2018. Penetapan jadwal tersebut disesuaikan dengan jadwal posyandu di Dusun Cipi dan Akel. Suasana pada saat koordinasi dengan nara sumber dapat dilihat pada gambar berikut.

Sosialisasi Pembuatan Teh Herbal Daun Salam sebagai Minuman Alternatif

Sosialisasi pembuatan teh herbal daun salam dilaksanakan pada Tanggal 14 Februari 2018. Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu rumah kader posyandu di Akel yang dihadiri oleh ibu-ibu posyandu dari dusun Cipi dan Akel yang berjumlah 50 orang. Selain ibu-ibu posyandu, para kader dan petugas kesehatan juga terlibat dalam kegiatan tersebut.

Sebelum sosialisasi, tim dengan nara sumber memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan kegiatan. Kegiatan sosialisasi ini disambut baik oleh ibu-ibu posyandu, para kader, dan petugas kesehatan. Dalam kegiatan tersebut, nara sumber beserta tim menjelaskan manfaat beserta kandungan yang terdapat pada daun salam dan daun kopi yang dapat dijadikan sebagai minuman teh herbal. Selain itu, nara sumber juga menceritakan pengalamannya selama mengonsumsi teh herbal tersebut. Mitra pun semakin antusias dalam kegiatan tersebut dan mereka menginginkan untuk segera mempraktikkan cara membuat teh herbal daun salam. Akan tetapi, karena waktu tidak memungkinkan untuk langsung praktik, maka disepakati jadwal praktik pembuatan teh herbal yaitu disesuaikan dengan jadwal posyandu bulan berikutnya. Dalam kesepakatan tersebut juga, tim meminta ibu-ibu posyandu untuk menyiapkan bahan-bahan dan alat-alat yang diperlukan pada saat praktik. Suasana pada saat sosialisasi dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Suasana Pada Saat Sosialisasi

Praktik Pembuatan Teh Herbal Daun Salam

Praktik pembuatan teh herbal dilaksanakan pada Tanggal 14 Maret 2018. Kegiatan ini dilakukan di salah satu rumah kader posyandu. Sesuai dengan permintaan tim pada kegiatan sebelumnya, ibu-ibu posyandu telah menyiapkan bahan-bahan dan alat-alat yang diperlukan pada saat kegiatan. Sebelum melakukan praktik, nara sumber menjelaskan langkah-langkah pembuatan teh herbal. Adapun langkah-langkah pembuatan teh tersebut adalah sebagai berikut.

1. Penyiapan alat dan bahan seperti kompor, dandang, dan wajan.
2. Pengumpulan bahan baku seperti daun salam, daun kopi, kayu manis, dan jahe.
3. Daun teh dan daun kopi dikukus dalam dandang selama 40 menit. Kulit kayu manis dan jahe secukupnya direbus dalam air yang digunakan untuk kukus daun teh dan daun kopi.
4. Setelah dikukus, daun salam dan daun kopi dipotong kecil-kecil.
5. Selanjutnya, dikeringkan dalam wajan.
6. Teh siap dikonsumsi (perhatikan saran penyajian)

Berikut merupakan saran penyajian jika mengkonsumsi teh herbal ini yakni:

1. Siapkan air dingin sesuai yang diinginkan.
2. Daun teh direbus bersama dengan air dingin yang disiapkan untuk membuat teh.
3. Setelah air mendidih, minuman dapat dibuat dan ampas teh dapat digunakan kembali sampai harum khas daun salam hilang.

Setelah mendengar arahan dari nara sumber, selanjutnya ibu-ibu posyandu membuat teh herbal sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditentukan. Kegiatan tersebut didampingi oleh nara sumber dan tim. Suasana pada saat praktik dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Praktik Pembuatan Teh Herbal

Pemasaran Produk (Tindak lanjut)

Pemasaran produk merupakan kegiatan tindak lanjut dari pembuatan teh herbal. Pemasaran ini dilakukan oleh sekelompok ibu posyandu yang terdiri dari 10 orang. Adapun hasil sementara, kelompok ini memasarkan teh herbal daun salam di dalam kampung dan kampung-kampung sekitar. Peminat teh ini merupakan orangtua dan usia lanjut. Selain pemasaran, teh ini juga diproduksi sendiri dalam rumah tangga untuk dikonsumsi sendiri.

KESIMPULAN

Pembuatan teh herbal berbahan dasar daun salam merupakan salah satu pilihan minuman alternatif sebagai pengganti kopi dan daun teh konvensional. Selain ekonomis, pilihan minuman berbahan dasar daun salam ini juga memberikan begitu banyak manfaat positif baik bagi kesehatan maupun pada kemajuan pertumbuhan ekonomi keluarga. Oleh karena itu, diharapkan kepada masyarakat agar terus berkreasi dalam pembuatan teh ini dan bila perlu memasarkannya kepada konsumen yang membutuhkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Junaiti dkk., 2007: *Pengaruh Minum Teh Terhadap Kejadian Anemia pada Usia Lanjut di Kota Bandung*. Artikel Penelitian
- Kun Harismah dan Chusniatun. 2016. *Pemanfaatan daun salam (eugenia polyantha) Sebagai obat herbal dan rempah penyedap makanan*. WARTA

LPM, Vol .19, No. 2, September
2016: 110-118 ISSN 1410-9344.
Artikel Penelitian

Martini, Ayu. 2012. *Faktor Risiko Hipertensi
Ditinjau dari Kebiasaan Minum Kopi.*
Artikel Penelitian.