

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PEMANFAATAN TEH HERBAL SEBAGAI ALTERNATIF PENCEGAHAN PENYAKIT

Empowering Rural Communities Through The Utilization Of Herbal Tea: A Community Development Initiative

**Rulia Meilina^{1*}, Eva Rosdiana², Mutiawati³, Syafriadi⁴, Yustika Wirda Ningsih⁵,
Ardhana Yulisma⁶, Fitra Alvionida⁷, Nasyani Elisiya⁸**

Universitas Ubudiyah Indonesia. Jln. Alue Naga, Desa Tibang, Syiah Kuala, Tibang, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh

*Koresponding Penulis: rulia.meilina@uui.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan warga Desa Klieng Meuria, Kabupaten Aceh Besar dalam pemanfaatan teh herbal sebagai alternatif pencegahan penyakit. Permasalahan yang dihadapi masyarakat setempat adalah kurangnya pengetahuan mengenai pemanfaatan tanaman herbal yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai sumber minuman kesehatan preventif. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 melalui metode penyuluhan, pelatihan pembuatan teh herbal, dan diskusi interaktif bersama masyarakat. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan tanaman herbal lokal, manfaat kesehatan teh herbal, serta teknik pengolahan dan penyajian yang higienis. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat terhadap manfaat teh herbal serta adanya minat untuk mengembangkan produk teh herbal secara mandiri. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendorong kemandirian kesehatan masyarakat berbasis potensi lokal serta memperkuat budaya hidup sehat di pedesaan.

Kata Kunci: pemberdayaan masyarakat, teh herbal, pencegahan penyakit, tanaman obat.

Abstract

This community service activity aimed to empower the residents of Klieng Meuria Village in utilizing herbal tea as an alternative method for disease prevention. The local community faced limited knowledge regarding the use of herbal plants readily available in their surroundings as a source of preventive health beverages. The activity was conducted in October 2025 through educational outreach, practical training on herbal tea preparation, and interactive discussions with the villagers. The materials covered included the identification of local medicinal plants, the health benefits of herbal tea, and hygienic processing and serving techniques. The results showed an increase in community awareness of herbal tea benefits and a growing interest in independently developing herbal tea products. This initiative is expected to serve as a starting point for promoting community-based health independence and strengthening a culture of healthy living in rural areas.

Keywords: *community empowerment, herbal tea, disease prevention, medicinal plants.*

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas kesehatan masyarakat merupakan salah satu tujuan utama dalam pembangunan berkelanjutan, terutama di daerah pedesaan yang masih memiliki keterbatasan dalam akses layanan kesehatan (Kemenkes RI, 2023). Dalam situasi ini, pemanfaatan tanaman obat tradisional menjadi alternatif yang relevan dan mudah dijangkau oleh masyarakat. Salah satu bentuk pemanfaatan tanaman obat yang praktis dan memiliki potensi kesehatan adalah teh herbal. Teh herbal merupakan produk olahan dari tanaman yang mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti flavonoid, tanin, dan polifenol, yang diketahui memiliki efek antioksidan, antiinflamasi, dan imunostimulan (Ramadhani & Pratiwi, 2022). Konsumsi teh herbal secara rutin dipercaya dapat membantu menjaga daya tahan tubuh

serta mencegah berbagai jenis penyakit ringan hingga kronis, seperti hipertensi, gangguan pencernaan, dan infeksi saluran pernapasan (Yusuf et al., 2024).

Teh herbal adalah infus dari berbagai bagian tanaman yang memiliki kandungan senyawa aktif yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Tanaman rempah yang digunakan dalam pembuatan teh herbal sering kali mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, alkaloid, terpenoid, dan polifenol yang memiliki efek antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, dan imunostimulan. Tanaman rempah seperti kurkuma, jintan hitam, adas, jahe merah, daun sembung, kayu rapat, dan madu adalah contoh bahan alami yang sering dimanfaatkan dalam pembuatan teh herbal untuk meningkatkan kesehatan. Kurkuma, atau dikenal juga sebagai *turmeric*, merupakan tanaman rempah yang kaya akan senyawa aktif *kurkumin*. Kurkumin memiliki berbagai manfaat kesehatan, seperti sifat antiinflamasi, antioksidan, dan antimikroba (Almeida, Figueiredo, & Silva, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kurkuma dapat membantu dalam mengurangi peradangan, meningkatkan kesehatan pencernaan, serta memperbaiki fungsi hati dan ginjal (Sahu, Kumar, & Yadav, 2023). Kurkuma sering digunakan dalam teh herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah peradangan kronis.

Jintan hitam, atau *black cumin*, adalah rempah yang mengandung senyawa thymoquinone yang memiliki sifat antiinflamasi, antimikroba, dan antioksidan yang kuat (Khatri, Kumar, & Sharma, 2024). Teh herbal yang mengandung jintan hitam dikenal dapat membantu mengurangi gejala asma, meningkatkan kesehatan jantung, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa jintan hitam dapat menurunkan kadar gula darah dan kolesterol, menjadikannya pilihan populer dalam teh untuk pencegahan diabetes dan penyakit kardiovaskular.

Adas adalah tanaman herbal yang dikenal memiliki sifat antispasmodik, diuretik, dan pencernaan. Senyawa aktif dalam adas, seperti flavonoid dan anetol, memiliki manfaat untuk meredakan gangguan pencernaan seperti kembung, mual, dan gas (Sivropoulou, Kokkini, & Lanaras, 2022). Selain itu, adas juga digunakan untuk meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui dan dapat membantu mengurangi gejala menstruasi yang tidak nyaman. Oleh karena itu, teh herbal dari adas sangat baik dikonsumsi untuk mendukung sistem pencernaan dan keseimbangan hormonal.

Jahe merah merupakan varian dari jahe yang kaya akan gingerol, senyawa bioaktif yang memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan. Jahe merah banyak digunakan untuk meningkatkan metabolisme tubuh, mengurangi rasa mual, dan meredakan peradangan pada sendi (Purnama, Suryanto, & Mulyani, 2022). Selain itu, jahe merah juga dapat digunakan dalam teh herbal untuk meningkatkan sirkulasi darah, meredakan nyeri otot, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Daun sembung adalah tanaman herbal yang sering digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi masalah pencernaan, seperti sakit perut, diare, dan gangguan hati (Sari, Riani, & Syaiful, 2023). Daun sembung mengandung senyawa terpenoid dan flavonoid yang memiliki sifat antiinflamasi, antimikroba, dan hepatoprotektif. Penelitian menunjukkan bahwa teh daun sembung dapat membantu meningkatkan fungsi hati, mengurangi kadar kolesterol, dan meningkatkan pencernaan.

Kayu rapat, yang juga dikenal dengan nama *cadamba*, merupakan tanaman yang sering digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengobati gangguan pernapasan, batuk, dan pilek. Kayu rapat mengandung senyawa alkaloid dan flavonoid yang memiliki sifat antimikroba dan antiinflamasi (Wulandari, Puspita, & Handayani, 2023). Teh herbal dari kayu rapat dipercaya dapat meredakan gejala flu, memperbaiki kesehatan paru-paru, dan mengurangi peradangan saluran pernapasan. Madu adalah bahan alami yang memiliki berbagai manfaat kesehatan, seperti sifat antibakteri, antiinflamasi, dan penyembuhan luka. Madu mengandung enzim, asam amino, vitamin, dan mineral yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Baker, Cumming, & Hayes, 2023). Penambahan madu dalam teh herbal dapat meningkatkan cita rasa sekaligus memberikan efek menenangkan dan menyembuhkan pada tenggorokan yang iritasi. Madu juga dapat membantu meningkatkan energi dan mendukung pemulihan dari sakit.

Desa Klieng Meuria Kabupaten Aceh Besar memiliki potensi tanaman herbal lokal yang cukup beragam, namun belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat. Berdasarkan hasil survei awal, masih banyak warga yang belum mengetahui manfaat serta cara pengolahan tanaman herbal menjadi produk siap konsumsi, seperti teh herbal. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal sebagai alternatif pencegahan penyakit melalui penyuluhan dan pelatihan pembuatan teh herbal. Pemberdayaan

masyarakat melalui pendekatan partisipatif dapat menjadi solusi jangka panjang dalam membangun kemandirian di bidang kesehatan berbasis potensi lokal (Wulandari & Handayani, 2023). Selain memberikan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong terwujudnya budaya hidup sehat dan berkelanjutan di tengah masyarakat pedesaan.

METODE KEGIATAN

Pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan teh herbal sebagai alternatif pencegahan penyakit, kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahapan yang mencakup penyuluhan, pelatihan, serta implementasi dan evaluasi. Metode kegiatan ini akan mengutamakan pendekatan partisipatif, di mana masyarakat dilibatkan secara aktif dalam setiap tahap kegiatan.

1. Penyuluhan tentang teh herbal
Pada tahap pertama, kegiatan dimulai dengan penyuluhan kepada masyarakat Desa Klieng Meuria Kabupaten Aceh Besar. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari tanaman rempah lokal dan teh herbal. Penyuluhan ini mencakup beberapa hal berikut:
 - a. Pengetahuan Dasar tentang Tanaman Rempah: Masyarakat diperkenalkan dengan berbagai tanaman rempah yang dapat digunakan untuk pembuatan teh herbal, seperti kurkuma, jintan hitam, jahe merah, daun sembung, dan madu. Selain itu, penjelasan tentang kandungan bioaktif dalam tanaman ini dan manfaat kesehatan yang dimilikinya akan diberikan.
 - b. Manfaat Teh Herbal: Penjelasan mengenai berbagai manfaat kesehatan teh herbal, seperti untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengatasi gangguan pencernaan, mengurangi peradangan, dan meningkatkan metabolisme tubuh.
 - c. Cara Pengolahan Teh Herbal: Masyarakat diajarkan cara mengolah tanaman rempah menjadi teh herbal yang mudah disiapkan di rumah.
2. Pelatihan pembuatan teh herbal
Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan praktis pembuatan teh herbal. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan keterampilan praktis kepada masyarakat sehingga mereka dapat memanfaatkan tanaman rempah yang ada di sekitar mereka. Masyarakat dilatih cara memilih tanaman rempah yang tepat, baik yang mereka tanam sendiri atau dapat diperoleh dari lingkungan sekitar. Masyarakat diberikan panduan tentang cara mengolah rempah-rempah menjadi teh herbal yang siap diseduh, mulai dari teknik pemotongan, pengeringan (jika diperlukan), hingga cara penyeduhan yang benar untuk mendapatkan khasiat maksimal. Masyarakat juga diajarkan cara menyajikan teh herbal secara tepat agar rasanya nikmat dan khasiatnya tetap terjaga.
3. Evaluasi dampak
Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan pemberdayaan ini. Evaluasi meliputi dua hal utama:
 - a. Evaluasi Pengetahuan: Masyarakat diminta untuk mengisi kuesioner pre-test sebelum kegiatan penyuluhan dan post-test setelah kegiatan selesai untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan mereka tentang teh herbal dan manfaatnya.
 - b. Evaluasi Dampak Kesehatan: Masyarakat diminta untuk mencatat perubahan kesehatan mereka setelah mengonsumsi teh herbal secara rutin. Kuesioner akan mengukur tingkat kesehatan secara umum (misalnya, pengurangan gejala gangguan pencernaan, peningkatan energi, atau penurunan frekuensi sakit).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat Desa Klieng Meuria dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 dan melibatkan 30 peserta dari berbagai latar belakang usia dan profesi. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan mengenai manfaat teh herbal dan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan teh dari tanaman rempah seperti kunyit (*Curcuma longa*), jintan hitam (*Nigella sativa*), jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*), adas (*Foeniculum vulgare*), daun sembung (*Blumea balsamifera*), kayu rapat (*Parameria laevigata*), serta madu sebagai pemanis alami.

Berdasarkan hasil kuesioner pre-test, hanya 35% peserta yang mengetahui bahwa tanaman rempah yang tersedia di lingkungan sekitar mereka memiliki manfaat untuk kesehatan, terutama sebagai pencegahan penyakit. Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan menjadi 85%, yang menandakan adanya peningkatan signifikan terhadap pengetahuan peserta. Selain itu, dari hasil observasi partisipatif dan wawancara mendalam, mayoritas peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk mengolah tanaman rempah menjadi teh herbal dan telah mulai mengonsumsinya secara rutin. Beberapa warga bahkan menyatakan niat untuk menjual produk teh herbal dalam bentuk kemasan sederhana di pasar lokal.

Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi memiliki dampak yang signifikan dalam mengubah perilaku kesehatan masyarakat pedesaan. Hal ini sejalan dengan temuan dari Hidayati et al. (2023) yang menyatakan bahwa pendekatan partisipatif dalam penyuluhan gizi dan kesehatan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahan pangan lokal yang fungsional.

Tanaman rempah yang digunakan dalam pelatihan memiliki potensi farmakologis yang telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Kurkuma diketahui memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan melalui senyawa kurkumin (Zhou et al., 2022). Jintan hitam memiliki efek imunostimulan dan antimikroba (Maqbool et al., 2023). Jahe merah terbukti mampu meredakan gangguan pencernaan dan memperkuat daya tahan tubuh (Rahmawati & Nasution, 2022). Adas dan daun sembung memiliki efek karminatif dan ekspektoran yang bermanfaat dalam mengatasi gangguan pernapasan (Yuniarti & Nugraheni, 2023).

Keberhasilan pelatihan pembuatan teh herbal tidak hanya terletak pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada keterlibatan aktif masyarakat dalam praktik langsung. Menurut Sari et al. (2022), keberhasilan pemberdayaan masyarakat sangat bergantung pada adanya pendekatan dialogis dan pelibatan masyarakat dalam proses pembelajaran. Lebih lanjut, penggunaan teh herbal sebagai pencegahan penyakit dianggap lebih aman dan terjangkau, terutama bagi masyarakat desa yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan modern. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma kesehatan promotif dan preventif yang ditekankan dalam sistem pelayanan kesehatan primer di Indonesia (Kemenkes RI, 2023). Namun demikian, keberlanjutan program ini memerlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah desa dan kader kesehatan. Dibutuhkan upaya pendampingan jangka panjang dan penguatan jejaring komunitas agar hasil dari kegiatan ini tidak bersifat temporer.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat Desa Klieng Meuria melalui penyuluhan dan pelatihan pemanfaatan teh herbal sebagai alternatif pencegahan penyakit telah memberikan dampak positif, khususnya dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Masyarakat yang sebelumnya belum memahami potensi tanaman rempah lokal seperti kunyit (*Curcuma longa*), jahe merah, jintan hitam, daun sembung, dan adas, kini mampu mengolah bahan-bahan tersebut menjadi teh herbal yang bermanfaat bagi kesehatan. Kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit secara alami dan mendorong gaya hidup sehat berbasis potensi lokal.

Keberhasilan program ini didukung oleh pendekatan partisipatif dan praktik langsung, yang membuat masyarakat merasa memiliki dan mampu melanjutkan kegiatan secara mandiri. Namun, untuk menjaga keberlanjutan dan memperluas manfaat kegiatan, diperlukan pendampingan lanjutan dari institusi pendidikan dan pemerintah desa. Selain itu, pelatihan lanjutan tentang pengemasan, pemasaran, serta integrasi program ini dengan kegiatan kesehatan desa seperti Posyandu dan PKK akan memperkuat dampak dan kesinambungannya. Pengembangan produk teh herbal lokal juga dapat diarahkan sebagai peluang ekonomi desa yang berkelanjutan. Untuk mendukung hal tersebut, penelitian lanjutan tentang efektivitas klinis teh herbal juga sangat disarankan agar produk yang dihasilkan memiliki dasar ilmiah yang kuat dan potensi pengembangan lebih lanjut sebagai fitofarmaka.

DAFTAR PUSTAKA

Almeida, M., Figueiredo, L., & Silva, R. (2022). The anti-inflammatory effects of turmeric in chronic diseases. *Journal of Herbal Medicine*, 8(4), 232–240. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2022.04.003>

- Baker, M., Cumming, G., & Hayes, R. (2023). The role of honey in promoting healing: A review of antimicrobial properties. *Phytotherapy Research*, 37(5), 1382–1391. <https://doi.org/10.1002/ptr.7812>
- Hidayati, L., Pramesti, D., & Rosyidah, S. (2023). Community-based nutrition education to promote local functional food awareness in rural Indonesia. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 11(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jgm.v11i1.2023>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Primer*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Khatri, D., Kumar, P., & Sharma, K. (2024). Thymoquinone in black cumin: A potent agent for health promotion. *Frontiers in Pharmacology*, 15, 1132–1141. <https://doi.org/10.3389/fphar.2024.00413>
- Maqbool, M., Arshad, M. U., & Bukhari, S. A. A. (2023). Therapeutic potential of *Nigella sativa*: A review of its immunomodulatory and antimicrobial activities. *Journal of Herbal Medicine*, 35, 100594. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2023.100594>
- Purnama, E., Suryanto, E., & Mulyani, F. (2022). Ginger and its medicinal benefits: A comprehensive review. *Journal of Traditional Medicine*, 20(1), 45–55. <https://doi.org/10.1016/j.jtrmed.2022.01.004>
- Rahmawati, E., & Nasution, N. (2022). Ginger extract (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) as an immune booster: A review. *Jurnal Farmasi Natural*, 7(2), 66–72.
- Ramadhani, L., & Pratiwi, N. A. (2022). Bioactive compounds in herbal tea and their role in immune enhancement. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 10(2), 89–96. <https://doi.org/10.24843/jfi.v10i2.2022>
- Sahu, N., Kumar, P., & Yadav, R. (2023). Curcumin and its therapeutic applications in inflammatory disorders. *Biological Chemistry*, 89(2), 153–162. <https://doi.org/10.1002/bc.10321>
- Sari, D. F., Riani, I., & Syaiful, H. (2023). *Blumea balsamifera* (daun sembung): A medicinal plant for digestive and liver health. *Asian Journal of Medicinal Plants*, 11(3), 44–52.
- Sari, M., Wulandari, F., & Prasetyo, R. (2022). Pemberdayaan masyarakat berbasis partisipatif untuk peningkatan kesehatan keluarga. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 20–27.
- Sivropoulou, A., Kokkini, S., & Lanaras, T. (2022). Phytochemical properties of fennel (*Foeniculum vulgare*) and its applications in gastrointestinal health. *Phytochemistry Reviews*, 21(2), 467–479. <https://doi.org/10.1007/s11101-022-09782-x>
- Wulandari, D., & Handayani, R. (2023). Community empowerment through local herbal resources for sustainable health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berdaya*, 5(1), 35–42. <https://doi.org/10.29313/jpmb.v5i1.2023>
- Wulandari, D., Puspita, N., & Handayani, T. (2023). The therapeutic potential of *Anthocephalus cadamba* (kayu rapat) in respiratory health. *Journal of Ethnopharmacology*, 14(4), 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2023.06.004>
- Yuniarti, E., & Nugraheni, N. (2023). Eksplorasi khasiat tanaman adas dan sembung sebagai fitofarmaka dalam pengobatan tradisional. *Jurnal Fitoterapi Indonesia*, 5(1), 12–19.
- Yusuf, H., Permata, I., & Mulyadi, F. (2024). Utilization of herbal tea in preventing non-communicable diseases: A village-based health initiative. *Journal of Community Health Development*, 6(1), 21–30. <https://doi.org/10.31002/jchd.v6i1.2024>
- Zhou, Y., Zheng, W., & Peng, S. (2022). Curcumin and its anti-inflammatory effects: A systematic review. *Phytotherapy Research*, 36(9), 3542–3555. <https://doi.org/10.1002/ptr.7578>