

BIMBINGAN CARA PEMBUATAN TEH DAUN KELOR (*Moringa oleifera* Lam) OLEH IBU-IBU DI GAMPONG SANTAN KABUPATEN ACEH BESAR

**Ibrahim¹⁾, Marwan²⁾, Almukarramah³⁾,
Juli Firmansyah⁴⁾, Jalaluddin⁵⁾, M.Ridhwan⁶⁾**

^{1,3,4,5,6)}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Serambi Mekkah Aceh,

²⁾Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Almuslim Aceh

ibrahim.sufi@serambimekkah.ac.id

Abstract

Counseling on making tea from Moringa leaves by giving liquid honey, salt as an additional drink for the family. Moringa leaf tea in the form of herbs is usually used natural ingredients from leaves, twigs and even bark that is dried for some time and then brewed with hot water. It is also possible to pack this kelor tea in a package with filter paper. The method of making herbal moringa is by weeding the leaves and twigs of Moringa leaves, drying using direct sunlight to dry them, the raw materials can be ground or ground into flour, then wrapped or packaged like teabags in general. Moringa leaves are also often consumed by the people of Aceh as a vegetable mixed with carrots or pumpkin in the menu of village people. Many important substances contained in the Moringa plant such as iron, potassium, magnesium, vitamin C, vitamin A, calcium, and folic acid. In addition, there is also fiber, B vitamins, phosphorus, copper, zinc, selenium, fat, calcium, protein and iron. Moringa leaf tannins are also useful as antioxidants, antimicrobials, antifungals, and also anti-inflammatory which can inhibit the growth of cancer cells, the main function of the antioxidants contained in Moringa leaves is to help ward off free radicals in the body.

Keywords: Moringa leaves, tea drink, mothers, Santan village.

Abstrak

Penyuluhan pembuatan teh dari daun kelor (*Moringa oleifera* Lam) dengan pemberian cairan madu, garam sebagai minuman tambahan bagi keluarga. Teh daun kelor berupa herbal biasanya digunakan bahan alami dari daun, ranting bahkan kulit batang yang jemur beberapa waktu kemudian diseduh dengan air panas. Boleh juga tehkelor ini dapat dikemas berupa bungkus dengan kertas saring. Cara pembuatan teh kelor herbal yaitu dengan dilakukan penyiangan daun dan ranting daun kelor, pengeringan dengan menggunakan sinar matahari secara tidak langsung hingga kering, bahan bakunya dapat di haluskan atau ditumbuk menjadi tepung baru dibungkus atau dikemas seperti teh celup umumnya. Daun kelor ini juga sering dikonsumsi oleh masyarakat Aceh sebagai sayuran yang di campurkan dengan wortel atau labu dalam menu masakan masyarakat desa. Banyak zat penting yang terkandung di dalam tanaman kelor seperti serat, Vit. B, Fosfor, tembaga, kalium, selenium, vitamin C, vitamin A, kalsium, asam folat, tembaga, magnesium, protein, lemak, kalsium, dan zat besi. Tanin daun kelor juga berguna sebagai antioksidan, antimikroba, antifungi, dan juga anti inflamasi yang mampu menghambat pertumbuhan sel kanker, fungsi utama dari antioksidan yang terkandung dalam daun kelor, yaitu membantu menangkal radikal bebas pada tubuh.

Kata kunci: Daun kelor, minuman teh, ibu-ibu, gampong Santan..

PENDAHULUAN

Wilayah Nusantara yang terkenal dengan kesuburan tanahnya

dan kelimpahan ragam tanaman di atasnya. Menurut pendapat (Ibrahim, Jalaluddin, 2020) bahwa dengan ada

keberagaman di bumi Indonesia pohon kelor ini memiliki beberapa nama berdasarkan tempat tumbuh seperti nama kelor (jawa, sunda, bali, lampung), murong (Aceh), munggai (Padang), kerol (Buru), marangghi (Madura), moltong (Sumbawa), kelo (Ternate, tidore) dan ongge (Bima). Berdasarkan uji fitokimia pada daun kelor adalah positif mengandung flavonoid (Rahim, A., Herlianti, H., & Rostiati, R. 2020). Setiap bagian tumbuhan *Moringa* mempunyai zat kimia yang berbeda-beda, daun dan biji serta bunga tumbuhan ini banyak digunakan sebagai bahan makanan berfungsi dalam pembuatan roti, cemilan, biskuit, yogurt, keju atau sayuran berkuah. (Monika, N. L. G. M. 2020). Daun kelor (*Moringa oleifera*-Lam), banyak mengandung mineral, vitamin dan fitokimia lainnya. Ekstrak daun moringa digunakan secara meluas dalam banyak eksperimen dalam bidang kekurangan zat makanan, memudahkan dan memperbanyak air susu ibu. Ia juga berpotensi sebagai antioksidan, anti-kanser, anti-radang, anti-diabetes dan anti-mikroba. Daun kelor atau memiliki nama lain *Moringa oleifera*, termasuk dalam jenis tanaman tropis yang banyak digunakan sebagai obat herbal atau obat tradisional (Purnanto, N. T., Himawati, L., & Ajizah, N. 2020). Daun *Moringa* juga berguna bagi kesehatan, seperti perawatan bronkitis dan gangguan saluran pernafasan, ia juga berkesan dalam merawat kencing manis, hepatitis, penyakit jantung, kolesterol tinggi, kekurangan zat gizi, mata rabun, dan lain-lain. Produk tumbuhan *Moringa* boleh digunakan sebagai peluang bisnis kesehatan/perobatan herbal dan kuliner makanan berfungsi, seperti

halnya teh kelor yang banyak dikonsumsi saat ini (Wahyuningtyas, T. A., Hamidah, S., Lastariwati, B., 2019).

Kegiatan pelatihan ini dapat menumbuhkan animo masyarakat dalam budidaya tumbuhan kelor baik secara komersil atau di konsumsi oleh warga sendiri. (Eviza, A.2021). Selain untuk membantu meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui, daun kelor dapat mengantisipasi radikal bebas dari racun yang terkandung dalam daun kelor, sehingga dapat diabetes tipe 2 dan penyakit jantung (Britany, M. N., & Sumarni, L. 2020). Selain itu, Daun kelor ditemukan dapat membantu menurunkan kadar gula dalam darah sekaligus meningkatkan efektivitas kerja dari hormon insulin.

METODE

Penelitian ini kami lakukan berupa pelatihan atau bimbingan bagi ibu-bu rumah tangga untuk membuat teh daun kelor. Pelatihan Ibu-Ibu rumah tangga dilaksanakan secara langsung dengan maksud mengedukasi peserta pelatihan tentang teknik meramu teh herbal dari daun kelor. Juga kami bimbing dengan menggunakan video youtube agar ibu dapat mengulang-ulang lagi jika sampai dirumah. Terutama dalam menyediakan daun kelor, menjemur, merajang halus-halus, cara untuk menumbuk sampai jadi dedak/bubuk dan siap diseduh. Tidak kalah penting agar para ibu-ibu dapat menjaga sanitasi dari produk akhir teh daun kelor. Edukasi lainn bagi ibu-ibu dalam menggunakan teh daun keloor untuk menjaga imun tubuh bagi keluarga terutama pada masa pandemi covid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bimbingan membuat teh herbal dari daun kelor berjalan dengan baik dan hasil positif bagi ibu-ibu di gampong Santan. Mereka sudah faham betul sacara melakukan persiapan dari bahan mentah

dikeringkan dengan baik. Kadar air daun kelor kering dalam 100 gr mencapai 7,2%, protein, 25 gr, karbohidrat 36,5 gr, lemak, 2,5 gr, serat 22,2 gr, kalsium 2001 mg, magnesium 360 mg, fosfor 201 mg, tembaga 0,3 mg, besi 26,1 mg, dan sulfur 810 mg, (Rifkia, V., & Prabowo, I. 2020). Kandungan 100 gr daun kelor kering adalah protein, kalium dan kalsium yang lebih tinggi dari vitamin A, jagung dan Yogurt. Kegunaan teh Daun kelor sangat berkhasiat bagi tubuh dan untuk kesehatan keluarga pada masa covid 19 yang sedang mendera bangsa ini.



Gambar.1. Daun kelor sudah di olah.

Berbagai macam nutrisi yang sangat bermanfaat bagi tubuh tersaji dalam daun kelor dan bijinya. Nabati pada daun dan biji tanaman kelor belum pernah teruji dapat menangkal penyakit atau sebagai imun utama. Tetapi teh racikan daun kelor dapat menambah vitalitas dan imun tubuh menjadi meningkat dan mampu mencegah virus menyerang tubuh secara cepat. Secara turun temurun orang faham bahwa sejak zaman dulu, daun kelor ini sudah dikonsumsi secara luas dalam bentuk sayuran bagi keluarga dan kaya zat fitokimia yang berguna untuk kesehatan dan imunitas, terlebih pada saat masa pandemi orang beralih kepada obat herbal (Pratama Putra, I., Dharmayudha, A., & Sudimartini, L. 2017).



Gambar.2 Ibu-ibu menyiapkan perangkat kerja

Dalam menyediakan minuman teh kelor ini dengan cara menggunakan daun kelor yang bagus. Moringa dicuci bersih dan dipisahkan dari pada rantingnya. Setelah dicuci bersih, daun tersebut kemudiannya ditiriskan dan dipisah dari daun yang kuning. Daun yang telah dipisahkan itu kemudian dijemur di bawah sinar matahari tetapi secara tidak langsung hingga mengering. Dalam gambar 3 dibawah tampak ibu-ibu melakukan cara pengeringan dan mengawasi dengan baik. Begitu juga durasi jemuran daun kelor harus diawasi sesuai dengan kelembaban daun agar tidak hilang zat tanin yang ada dalam daun.



Gambar.3 Proses jemuran daun kelor

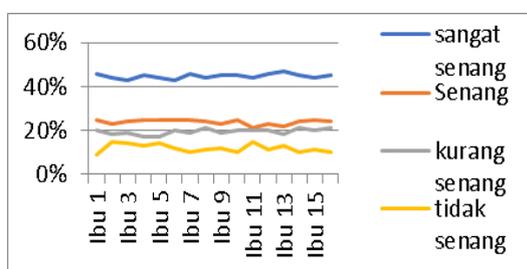
Daun yang sudah dikeringkan lalu diblender hingga kecil-kecil. Teh herbal daun kelor siap dikonsumsi. Kelemahan dari teh daun kelor ini adalah memiliki rasa yang aneh di lidah kita (Rivai, A. T. O. 2020). Bau khas dari daun kelor, dapat dikurangi dengan

menambahkan madu, atau gula aren sebagai penyeimbang rasa pahit.



Gambar.2. bubuk kelor siap seduh

Selanjutnya ada tingkat partisipasi ibu-ibu di gampong Santan dalam mengkonsumsi teh kelor seperti dibawah ini;



Grafik.1. Partisipasi ibu-ibu

Berdasarkan grafik di atas tingkat partisipasi ibu-ibu dalam konsumsi teh daun kelor sebagai suplemen imunitas tubuh sangat tinggi. Terdapat 45% menjawab sangat senang, jawaban senang 24%, jawaban kurang senang 18% dan jawaban tidak senang ada 9-11%. Kalau di rekap jawaban sangat senang dan senang berada pada posisi 69% hal ini bermakna ibu-ibu di desa Santan sangat mendukung teh daun kelor sebagai minuman untuk keluarga. Hanya 31% ibu-ibu yang tidak tahu manfaat dari teh daun kelor sebagai minuman untuk meningkatkan imun tubuh.

SIMPULAN

Proses bimbingan bagi ibu-ibu di gampong Santan dalam membuat teh daun kelor merupakan salah satu suplemen untuk imun tubuh berjalan sukses

Minuman alternatif ini sangat digemari oleh para ibu-ibu untuk meningkatkan imunitas tubuh selama covid. Lebih dari 69% warga mengonsumsi teh daun kelor ini, agar mampu mencegah serangan virus dan penyakit lainnya. Ada edukasi penting bagi ibu-ibu dalam menyajikan teh dari daun kelor saat dilaksanakan secara luring karena dapat mengerjakan langsung proses pembuatan teh tersebut. Ada respon positif dari pengguna teh kelor bagi warga gampong Santan Aceh Besar terutama kaum ibu-ibu dalam menghasilkan incam keluarga..

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dekan FKIP Universitas Serambi Mekkah, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh memberikan kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Terimakasih kepada rekan semua sebagai dosen pembimbing pada kegiatan bimbingan kepada ibu-ibu desa Santan selama pelaksanaan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*. No.2341.e.
- Eviza, A. 2021. Pengaruh lama fermentasi terhadap mutu teh daun gambir (*Uncaria Gambir Roxb.*). *Agroplanta: Jurnal Ilmiah Terapan Budidaya Dan Pengelolaan Tanaman*

- Pertanian Dan Perkebunan*, Vol.10. No 1.
- Ibrahim, Jalaluddin, dkk.- 2020. Pengenalan zat aditif pada makanan jajanan serta dampaknya terhadap kesehatan di SMP Banda Aceh. *Jurnal Baktimas*. Vol 2 No.3.
- Monika, N. L. G. M. 2020. Potensi Tanaman Lokal Sebagai Galaktagogue Herbal Untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Emasains : Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, IX. Vol. 9 No. 1 .
- Pratama Putra, I., Dharmayudha, A., & Sudimartini, L. 2017. Identifikasi Senyawa Kimia Ekstrak Etanol Daun Kelor (*Moringa oleifera* L) di Bali. *Indonesia Medicus Veterinus*, Vol. 5 No.5
- Purnanto, N. T., Himawati, L., & Ajizah, N. 2020. Pengaruh konsumsi teh daun kelor terhadap peningkatan produksi asi di Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, Vol 9 No.3).
- Purwati, P. (2019). Evaluasi Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Pangan Fungsional. *Jurnal Abdimas Mahakam*, Vol.3. No.2.
- Rahim, A., Herlianti, H., & Rostiati, R. 2020. Karakteristik Kimia Dan Organoleptik Teh Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Lam.) Berdasarkan Ketinggian Tempat Tumbuh. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, Vol 3. no 2.
- Rifkia, V., & Prabowo, I. 2020. Pengaruh Variasi Suhu dan Waktu terhadap Rendemen dan Kadar Total Flavonoid pada Ekstraksi Daun *Moringa oleifera* Lam. *Jurnal Farmasi Indonesia* (*Pharmaceutical Journal of Indonesia*), Vol.17 No.2.
- Rivai, A. T. O. 2020. Identifikasi Senyawa yang Terkandung pada Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*). *Indonesian Journal of Fundamental Sciences*, Vol.6 No.2.
- Wahyuningtyas, T. A., Hamidah, S. & Lastariwati, B.,. 2019. Pukis Ekstrak Daun Kelor (*moringa oleifera*) sebagai Cemilan Bernutrisi Tinggi untuk Ibu Menyusui. *HEJ (Home Economics Journal)*, Vol 3 No.2.