

## PENYULUHAN DAN WORKSHOP PEMBUATAN TEH KELOR PADA DESA JATIKALANG

**Arista Wahyu Ningsih\*, Salsabilah Arifianti Putri, Wulan Amaliyah,  
Vieolitha Dhebira P.I, Mochamad Nur Mashuda**

STIKES RS Anwar Medika, Sidoarjo, Indonesia

\*Koresponden penulis: ariessmkkes@gmail.com

### Abstrak

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa kelor memiliki banyak manfaat antara lain mengurangi berat tubuh, menurunkan kadar gula, menghindari penyakit jantung, membuat rambut lebih sehat, membuat mata lebih sehat, menyembuhkan rematik, menyembuhkan herpes serta penyakit kulit, menyembuhkan penyakit semacam gangguan perut, gangguan usus, serta batu ginjal, meningkatkan daya tahan tubuh, antioksidan, antivirus dan dapat mengobati kanker. Dengan pembuatan teh kelor, diharapkan dapat membantu masyarakat menjaga sistem kekebalan tubuh bagi warga sekitar di Desa Jatikalang Krian Sidoarjo. Program penyuluhan dan pelatihan ini dilaksanakan dengan tujuan buat membagikan solusi alternatif bagi masyarakat untuk meningkatkan dorongan warga supaya lebih produktif serta inovatif dalam memanfaatkan daun kelor, mengetahui ilmu pengetahuan dan teknologi menghasilkan minuman teh yang terbuat dari daun kelor, Terampil dalam membuat teh yang terbuat dari daun kelor, Meningkatkan wawasan bisnis bagi warga Desa Jatikalang. Mitra program adalah ibu-ibu warga sekitar RT di Desa Jatikalang. Adapun metode yang kami gunakan, yaitu offline dengan tujuan agar masyarakat dapat melihat dan mempraktikkan diri di rumah dengan sosialisasi yang kami jelaskan, kemudian setelah itu kami membagikan produk minuman teh dari daun kelor kepada masyarakat sekitar RT di Desa Jatikalang. Dengan pembuatan teh kelor diharapkan agar masyarakat Desa Jatikalang lebih memahami dan lebih memanfaatkan teh kelor untuk meningkatkan gaya hidup yang lebih sehat.

### Kata Kunci:

kelor; teh kelor; penyuluhan; workshop; jatikalang

### PENDAHULUAN

Pada tanggal 11 Maret 2020 Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) telah menetapkan COVID-19 telah menjadi pandemic. Indonesia juga terkena dampak dari COVID-19. Dengan memutus rantai penyebaran COVID-19 merupakan salah satu cara agar Covid-19 tidak menyebar ke berbagai daerah. Dengan melakukan aktifitas dirumah, makan-makanan yang sehat serta menjaga pola hidup sehat dan tetap selalu menjaga protol kesehatan.

Sidoarjo merupakan salah satu Kabupaten di Indonesia yang terkena dampak pandemic COVID-19. Menurut website resmi pemantauan Covid-19 di Kabupaten Sidoarjo, memaparkan bahwasannya per tanggal 17 Juli 2020 Kecamatan Krian terdapat 108 kasus positif Covid-19. Diantaranya yaitu Desa

Siderejo, yang sebanyak 10 orang dinyatakan positif, 4 dinyatakan PDP, dan 2 ODP. Selain itu, lokasi sebelah utara yang berbatasan langsung dengan Desa Barendkrajan dengan kasus positif Covid sebanyak 16 orang, sebelah timur berbatasan dengan Desa Trosobo Kecamatan Taman sebanyak 5 kasus positive Covid, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Jatikalang / Keboharan sebanyak 8 kasus positive Covid, sebelah barat berbatasan dengan Desa Ponokawan sebanyak 1 kasus positif Covid.

Kelor adalah tanaman yang berasal dari daerah tropis dan sub tropis di asia selatan. Di Indonesia banyak sekali diumpai pohon kelor karena digunakan sebagai pagar hidup yang ditanam di area persawahan, perkebunan, dan di sepanjang jalan besar yang digunakan sebagai penghijauan.

Tumbuhan kelor mempunyai khasiat yang bisa mengurangi berat tubuh, menurunkan kadar gula, menghindari penyakit jantung, membuat rambut lebih sehat, membuat mata lebih sehat, menyembuhkan rematik, menyembuhkan herpes serta penyakit kulit, menyembuhkan penyakit semacam gangguan perut, gangguan usus, serta batu ginjal, meningkatkan daya tahan tubuh, antioksidan, antivirus dan dapat mengobati kanker (Hardiyanthi, 2015).

Tanaman kelor sangat familiar dalam dunia farmasi, karena pada akar, batang, biji, bunga, dan daun memiliki cukup banyak khasiat serta kandungan kimia yang sangat baik untuk tubuh. Akan tetapi, tidak banyak masyarakat yang mengetahui apa saja kandungan dalam tanaman kelor. Kebanyakan masyarakat desa Jatikalang, kecamatan Krian menggunakan daun kelor sebagai bahan untuk sayur, tanaman pagar, pakan ternak, dan bahkan di beberapa daerah daun kelor digunakan sebagai penangkal kesaktian saat memandikan jenazah. Daun kelor memiliki daya simpan yang pendek, sehingga dibutuhkan pengolahan daun kelor jadi simplisia (merupakan bahan alam yang dipakai buat obat serta belum mengalami pengolahan apapun melainkan tahap sudah dikeringkan) atau serbuk supaya memiliki daya simpan yang lama.

Cara Pengeringan ialah sesuatu metode untuk mengurangi kandungan air yang ada pada suatu bahan alam dengan menggunakan tenaga panas supaya bahan alam tersebut itu tidak gampang rusak dalam proses penyimpanan. Oven dried merupakan metode pengeringan daun teh memakai oven (Somantri, 2011).

Teh merupakan salah satu jenis minuman yang sangat dinikmati masyarakat indonesia, dan teh juga digunakan sebagai minuman penyegar dan minuman yang berkhasiat dalam pengobatan. Teh tidak hanya dibuat dengan menggunakan daun teh tetapi juga bisa digunakan untuk daun dari tanaman lain contohnya kelor. Masyarakat desa Jatikalang pada umumnya dalam pengolahan daun kelor digunakan sebagai makanan pelengkap. Masyarakat belum memiliki inovasi dalam pengolahan tanaman kelor. Dengan adanya program ini diharapkan terciptanya motivasi dan referensi peluang bisnis untuk warga Desa Jatikalang agar dapat meningkatkan gaya hidup yang lebih sehat.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam penyuluhan dan workshop ini adalah berupa video pembelajaran tentang pengenalan kelor, kandungan, serta manfaat yang ada pada tanaman kelor lalu dilanjutkan dengan workshop. Kegiatan ini diadakan secara langsung dengan tatap muka untuk mempraktekan cara pembuatan teh kelor di Desa Jatikalang, Krian, Sidoarjo dengan tujuan agar warga desa Jatikalang lebih banyak mengetahui tentang kelor dan dapat mempraktekan pembuatan minuman herbal yang salah satunya adalah teh kelor.

### **1. Pelaksanaan penyuluhan dan workshop**

Pelaksanaan kegiatan pembuatan teh dari daun kelor diadakan secara luring di desa Jatikalang pada hari Sabtu, 11 September 2021 dengan cara melakukan penyuluhan dan mempraktekan cara pembuatan teh kelor bersama warga desa Jatikalang sehingga warga dapat mempraktekannya dirumah.

### **2. Penyuluhan**

Dilakukan dengan memberikan penjelasan melalui video pembelajaran tentang kandungan dan manfaat tanaman kelor kepada warga. Penjelasan ini bertujuan agar masyarakat dapat mengetahui informasi tentang kelor, dan dapat memanfaatkan kelor menjadi minuman yang enak dan sehat untuk dikonsumsi di era pandemi Covid-19. Dan memberikan informasi tata cara dalam pembuatan teh kelor.

### **3. Workshop pembuatan teh dari Daun Kelor**

Sediakan daun kelor kemudian dicuci sampai bersih serta dipisahkan dari rantingnya. Sehabis dicuci sampai bersih berikutnya daun ditiriskan serta dipisahkan dengan daun yang telah kuning. Daun yang telah dipisahkan kemudian dijemur sampai kering, jauhi penjemuran dibawah cahaya mentari langsung supaya nutrisinya tidak rusak. Daun yang telah dikeringkan kemudian diblender sampai menjadi ukuran lebih kecil. Teh herbal daun kelor siap untuk disajikan.

### **4. Pembagian tester dan produk teh daun kelor**

Peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan dan workshop pembuatan teh kelor diberikan tester teh daun kelor untuk mengetahui rasa dari teh daun kelor. Lalu diakhir acara, peserta juga diberikan produk teh daun kelor agar dapat dikonsumsi dirumah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Penyuluhan**

Hasil dari penyuluhan yang dipraktikkan oleh tim pengabdian masyarakat, dalam tujuan memberi ilmu wawasan serta teknologi tercapai 100% diamati dari kedatangan. Ditargetkan jumlah warga yang turut dengan cara aktif 25 orang, dari 25 orang turut aktif hingga durasi yang ditetapkan. Dalam penerapan penyuluhan serta praktek langsung, peserta menjajaki dengan bersemangat serta antusias. Tingkat kedatangan 100% dalam penyuluhan serta praktek langsung dalam pembuatan teh berbahan daun

kelor. Kegiatan ini sangat membuat peserta sangat antusias. Wawasan warga bertambah, diamati dari hasil tanya jawab dengan masyarakat saat sebelum dicoba penyuluhan. serta sehabis penyuluhan. Saat sebelum dicoba penyuluhan, kurang dari 50% masyarakat yang muncul belum mengenali khasiat, isi, dan metode pembuatan teh daun kelor. Sehabis penyuluhan serta praktek langsung warga jadi mengetahui apa saja khasiat, isi, dan metode membuat teh daun kelor. Tetapi, pada saat penyuluhan, kelompok kami memiliki kendala pada fasilitas yang kurang memadai. Karena fasilitas saat melakukan penyuluhan kurang memadai, sehingga penyuluhan dilakukan dengan cara melihat video penjelasan melalui laptop yang sudah disediakan oleh panitia dan speaker Bluetooth agar suaranya dapat terdengar oleh seluruh peserta.

## **B. Workshop**

Pada saat praktek pembuatan teh daun kelor, kami menjelaskan mulai dari menyiapkan daun kelor yang masih segar hingga menjadi produk teh kelor. Selain itu, kami juga menjelaskan mafaat dari teh daun kelor. Bertambahnya wawasan serta kemajuan teknologi dalam membuat teh daun kelor bertambah dengan bagus, sebab dari perihal yang belum mengetahui dan melakukan setelah itu bisa melkaukan praktek tersebut dengan bagus serta betul. Dalam worksop pembuatan teh daun kelor, kita tidak memiliki hambatan sebab kegiatan berjalan dengan lancar.

Cara pembuatan teh kelor dapat dilakukan dengan menyiapkan daun kelor yang baru saja diambil dari pohonnya. Melakukan sortiasi kering, yaitu memilih daun kelor yang masih muda (ditandai dengan daun yang berwarna hijau muda yang letaknya didekat pucuk). Daun kelor dicuci dengan air mengalir hingga bersih agar tidak ada kotoran yang menempel pada daun kelor. Pengeringan daun kelor, Dalam tahap ini, daun kelor tidak boleh dikeringkan dibawah sinar matahari langsung karena paparan sinar matahari langsung dapat membuat kandungan gizi pada daun kelor berkurang, sehingga pengeringan daun kelor dapat dilakukan dengan cara menebarkan daun kelor yang sudah dicuci bersih diatas permukaan kain hitam kemudian menutup daun kelor dengan kain hitam sisanya, lalu simpan dalam suhu ruang selama kurang lebih 3-7 hari. Pengeringan daun kelor juga bisa dilakukan menggunakan oven pada suhu 50°C selama  $\pm 20$  menit. Pengeringan daun kelor diatas suhu 50°C dapat merusak kandungan flavonoid daun kelor. Daun kelor yang sudah kering disebut dengan simplisia. Daun kelor yang kering ditandai dengan hancurnya daun kelor saat diremas. Daun kelor yang sudah kering lalu di blender atau ditumbuh hingga halus. Masukkan serbuk daun kelor kedalam wasah yang tertutup rapat agar tidak terkontamniasi oleh debu atau kotoran lainnya. Simpan serbuk daun kelor ditempat yang kering dan sejuk (dalam suhu ruang).



**Gambar 1.** Daun kelor yang masih segar



**Gambar 2.** Penimbangan serbuk kelor yang akan di masukan ke dalam

Dalam pembuatan teh kelor ini dapat menggunakan 2 bentuk, yaitu menggunakan simplisia daun kelor atau menggunakan serbuk daun kelor. Cara menyajikannya pun dapat dilakukan dengan 2 cara, yang pertama yaitu dengan memasukkan simplisia daun kelor atau serbuk daun kelor kedalam kantong teh kosong sebanyak 1 sendok makan, lalu diseduh dengan air hangat kemudian ditambahkan madu. Yang kedua dilakukan dengan cara mengambil 1 sendok makan simplisia daun kelor atau serbuk daun kelor lalu dimasukkan kedalam gelas lalu diseduh dengan air hangat dan ditambahkan madu. Dalam penyajian teh kelor ini dapat dilakukan sesuai selera masing-masing.



**Gambar 3.** Pengemasan



Gambar 4. Foto Bersama dengan warga Desa Jatikalang

Dari produk teh kelor ini tentunya memiliki manfaat, antara lain :

1. Untuk menurunkan berat badan  
Daun kelor ini memiliki kandungan rendah lemak dan padat nutrisi sehingga menjadi alternatif makanan berkalori tinggi.
2. Untuk mengontrol tekanan darah  
Daun kelor ini mengandung quercetin yang berperan dalam menurunkan tekanan darah
3. Untuk mengontrol gula darah  
Daun kelor ini mengandung klorogenat antioksidan yang berperan dalam menjaga kadar gula darah agar tetap stabil.
4. Untuk menurunkan kadar kolestrol  
Kandungan dalam daun kelor ini dapat menurunkan kadar kolestrol jahat (LDL) sekaligus meningkatkan kadar kolstrol baik (HDL).
5. Untuk merawat rambut dan kulit  
Daun kelor ini mengandung antioksidan yang dapat membantu meningkatkan kualitas Kesehatan kulit dan rambut.
6. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh  
Daun kelor ini mengandung vitamin C dan antioksidan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.
7. Dapat menyehatkan pencernaan  
Daun kelor ini mengandung antibakteri yang dapat menyeimbangkan kadar flora di saluran pencernaan sehingga saluran pencernaan lebih sehat.
8. Dapat berpotensi mencegah kanker  
Daun kelor ini mengandung antioksidan yang dapat mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas
9. Untuk mempercepat proses penyembuhan  
Daun kelor ini mengandung vitamin C yang dapat memicu produksi kolagen sehingga dapat mempercepat waktu pembekuan darah apabila terdapat luka.

### **C. Sesi tanya jawab**

Sesi tanya jawab dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta dalam pembuatan teh daun kelor. Dalam sesi ini, tidak sedikit peserta yang bertanya tentang khasiat kelor, teknik pengeringan kelor, dan manfaat dari teh daun kelor.

### **D. Pemberian tester dan produk**

Tester diberikan kepada peserta penyuluhan dan workshop agar mereka mengetahui rasa dari teh kelor. Mayoritas peserta mengatakan bahwa rasa dari teh daun kelor mirip dengan tebu. Peserta tidak hanya diberi tester saja, tapi juga diberikan produk teh kelor supaya mereka dapat meminumnya di rumah. Ada juga peserta yang berpendapat bahwa 5 hari setelah workshop, beliau mengkonsumsi produk teh daun kelor yang kami berikan secara rutin 1 kali sehari membuat badan menjadi lebih bugar dari sebelum-sebelumnya.

### **KESIMPULAN**

Tanaman kelor memiliki manfaat yang dapat mengurangi berat tubuh, menurunkan kadar gula, menghindari penyakit jantung, membuat rambut lebih sehat, membuat mata lebih sehat, menyembuhkan rematik, menyembuhkan herpes serta penyakit kulit, menyembuhkan penyakit semacam gangguan perut, gangguan usus, serta batu ginjal, meningkatkan daya tahan tubuh, antioksidan, antivirus dan dapat mengobati kanker. Tanaman kelor dapat diolah menjadi minuman seduhan yang banyak diminati yaitu teh kelor. Pengenalan dan pengolahan teh kelor kepada warga jatikalang agar dapat di produksi di rumah dan bisa dijadikan ide usaha warga jatikalang.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIKES RS Anwar Medika yang sudah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat pada desa Jatikalang serta mahasiswa yang sudah mendukung kelancaran kegiatan ini.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Hardiyanti, F. (2015). pemanfaatan aktivitas antioksidan daun kelor (*Moringa Olliefera*) dalam sediaan hand and body cream. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kholis, N. d. (2010). pengujian bioassay biskuit balita yang disuplementasi konsentrasi protein daun kelor (*Moringa oleifera*) pada model tikus malnutrisi. *Jurnal Teknologi pertanian*, Vol. 11 No 3.
- Somantri, R. .. (2011). kisah dan khasiat teh. jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ningsih, AW, dkk. (2021). Penyuluhan pengolahan teh herbal peningkat imunitas tubuh di masa oandemi melalui aplikasi zoom. *Jurnal of Community Service*, Vo. 1 No. 1
- Ningsih, AW, dkk. (2021). Pengolahan minuman teh herbal peningkat imunitas dengan komposisi jahe: kunyit: temulawak di desa Jembul kecamatan Katirejo Kabupaten Mojokerto. *Prosiding seminar nasional Abdimas Ma Chung*.