



Pembuatan Teh Rimpang Herbal Sebagai Minuman Kesehatan Berbahan Jahe, Kunyit, Lengkuas, Sereh

Gina Lestari¹, Herlin Sulita², Melika Zahra³, Fauzi Putra⁴, Jelsy
Marshella⁵, Nurwani Purnama Aji⁶

Sekolah Tinggi Kesehatan Al-Fatah Bengkulu

Penulis Korepondensi: ghinafahtur@gmail.com

Abstract - The Health promotion serves as a means to enhance public knowledge, attitudes, and health-maintenance behaviors through the utilization of local resources. One specific activity involved producing herbal rhizome tea—a traditional health beverage made from ginger, turmeric, galangal, and lemongrass—which offers potential health benefits. The initiative aimed to improve community knowledge and skills in processing herbal plants into beverages that are practical, safe, and economically valuable. The implementation method included educational sessions on the benefits of each herbal rhizome, demonstrations of the tea-making process, and hands-on practice by participants. The production stages comprised ingredient selection, washing, slicing, drying, blending, and packaging. Evaluation was conducted through the observation of participant engagement and assessments of understanding before and after the activity.

Keywords: Promotion, Health, Rhizome tea, Herbal, Beverage

Abstrak – Promosi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan sumber daya lokal. Salah satu bentuk kegiatan yang dilakukan adalah pembuatan teh rimpang herbal sebagai minuman kesehatan berbahan dasar jahe, kunyit, lengkuas, dan sereh sebagai minuman tradisional yang memiliki potensi manfaat bagi kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah tanaman herbal menjadi minuman yang praktis, aman, dan bernilai ekonomi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan mengenai manfaat masing-masing rimpang herbal, demonstrasi proses pembuatan teh herbal, serta praktik langsung oleh peserta. Tahapan pembuatan meliputi pemilihan bahan, pencucian, pengirisan, pengeringan, pencampuran, dan pengemasan produk. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta serta penilaian terhadap pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan

Kata kunci: Promosi, Kesehatan, Teh rimpang, Herbal, Minuman

1. LATAR BELAKANG

Teh herbal merupakan produk olahan tanaman yang berasal dari bunga, biji, daun, kulit, akar, maupun bagian tanaman lain yang memiliki manfaat bagi kesehatan. Proses pengolahan dan penyajian teh herbal hampir sama dengan teh biasa, namun bahan bakunya tidak selalu berasal dari tanaman teh *Camellia sinensis*. Teh herbal dikenal sebagai minuman sehat yang memiliki cita rasa khas, praktis disajikan, serta dapat dikonsumsi kapan saja tanpa mengurangi khasiat bahan yang digunakan. Saat ini teh herbal telah dipasarkan dalam berbagai bentuk seperti teh celup, teh kemasan, hingga minuman siap konsumsi sehingga semakin mudah dijangkau masyarakat (Aljupri, 2014).

Salah satu bahan herbal yang banyak dimanfaatkan dalam minuman kesehatan adalah jahe (*Zingiber officinale*). Jahe merupakan tanaman rempah yang telah digunakan sebagai obat tradisional sejak lama dalam berbagai sistem pengobatan seperti Ayurveda,

pengobatan tradisional Tiongkok, dan Unani. Bagian rimpang jahe mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan antioksidan. Jahe diketahui dapat membantu merangsang sistem pencernaan, meredakan mual, mengurangi perut kembung, serta membantu menurunkan nyeri akibat peradangan. Khasiat tersebut menjadikan jahe sebagai salah satu bahan herbal yang banyak digunakan dalam minuman kesehatan tradisional maupun modern (Syarah, 2020; Syamsu et al., 2021; Munaeni et al., 2022).

Kondisi tersebut juga dijumpai pada masyarakat Kelurahan Semarang, Kota Bengkulu, yang masih memerlukan peningkatan pengetahuan mengenai kandungan, manfaat, serta cara pengolahan tanaman jahe, kunyit, lengkuas, dan sereh menjadi teh rimpang herbal. Kurangnya informasi mengenai manfaat kesehatan dan teknik pengolahan yang sederhana menyebabkan masyarakat belum sepenuhnya memanfaatkan tanaman rimpang sebagai alternatif minuman yang bernilai gizi dan bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong masyarakat untuk memanfaatkan potensi tanaman herbal yang tersedia di lingkungan sekitar.

Sebagai bentuk penyelesaian terhadap permasalahan tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan mengenai kandungan dan manfaat tanaman jahe, kunyit, lengkuas, dan sereh serta pelatihan pembuatan teh rimpang herbal sebagai minuman kesehatan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat tanaman rimpang, memperkenalkan teh rimpang herbal sebagai salah satu bentuk pemanfaatan tanaman herbal, serta memberikan keterampilan praktis dalam proses pembuatannya. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengetahui respons masyarakat setelah mengikuti penyuluhan sebagai bahan evaluasi terhadap efektivitas program yang telah dilaksanakan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi masyarakat, kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan tanaman jahe, kunyit, lengkuas, dan sereh sebagai bahan pembuatan teh rimpang herbal yang bermanfaat bagi kesehatan. Bagi mahasiswa, kegiatan ini menjadi sarana untuk mengembangkan pengetahuan, pengalaman, dan

keterampilan dalam melaksanakan promosi kesehatan kepada masyarakat. Sementara itu, bagi institusi, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memperkuat peran perguruan tinggi dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi serta meningkatkan hubungan dan kepercayaan masyarakat terhadap institusi melalui kegiatan yang memberikan manfaat secara langsung.

2. METODE PENELITIAN

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi atau edukasi kesehatan kepada peserta. Materi diberikan secara komunikatif dan interaktif dengan menggunakan media presentasi agar mudah dipahami oleh masyarakat. Penyampaian materi bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai teh herbal dan manfaat tanaman rimpang sebagai minuman kesehatan. Materinya membahas mengenai pengertian teh herbal.

Kemudian memberikan atau membagikan contoh sediaan minuman Teh Rimpang Herbal yang di buat dari bahan utama Jahe, Kunyit, Lengkuas, Sereh beserta sedikit penambahan penjelasan mengenai kandungan dari masing-masing bahan yang digunakan. Dalam penyuluhan ini dapat memberikan pemahaman perlu diadakan pemberian informasi melalui media kesehatan yang dirancang menarik, pemberian sediaan dapat meningkatkan pengetahuan.

Metode yang digunakan dalam pemberdayaan masyarakat mampu memahami tentang keunggulan minuman kesehatan Teh Rimpang Herbal yang dibuat dengan bahan utama dari Jahe, Kunyit, Lengkuas, Sereh, hingga mampu meningkatkan pemahaman serta pemanfaatan tumbuhan rimpang tersebut sebagai minuman kesehatan yang berkhasiat serta aman dan baik bagi kesehatan.

Setelah penyampaian materi dan demonstrasi selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pendapat, maupun pengalaman terkait pemanfaatan tanaman herbal yang selama ini dilakukan. Diskusi bertujuan untuk memperjelas pemahaman peserta serta membangun interaksi aktif antara pemateri dan masyarakat sehingga proses promosi kesehatan berlangsung lebih efektif (Burhan et al., 2024)

Tahap akhir kegiatan dilakukan melalui evaluasi sederhana berupa post-test atau pertanyaan singkat kepada peserta. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat setelah mengikuti kegiatan promosi kesehatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai indikator keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai teh herbal dan manfaat rimpang bagi kesehatan (Safitri et al., 2024).



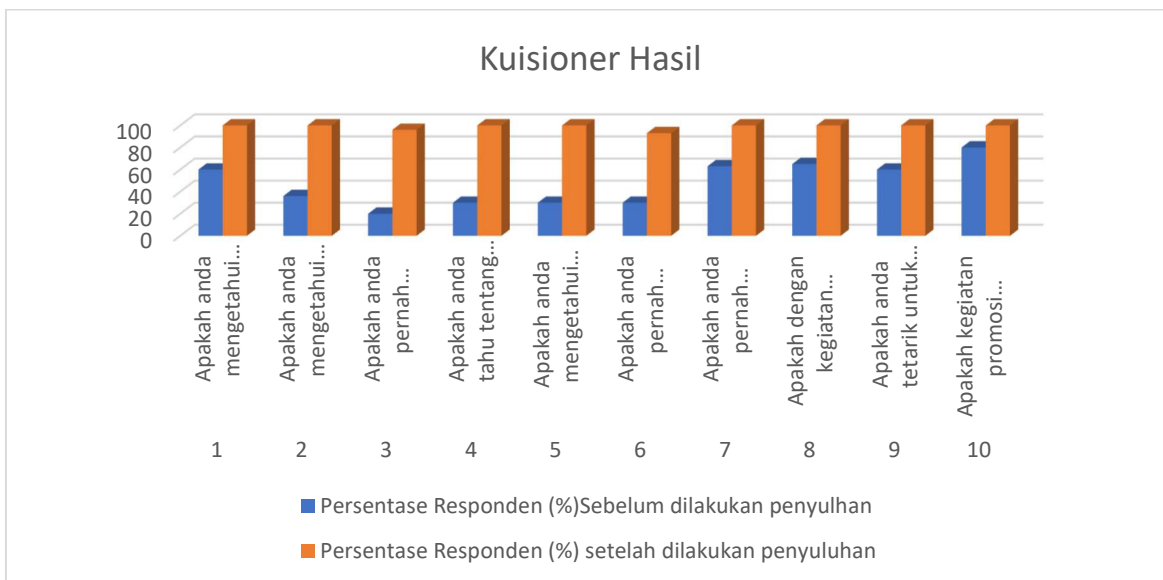
Gambar 1. Skema Pembuatan Teh Herbal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Kuisioner Pengabdian Masyarakat

No	Pertanyaan Kuisioner Pengabdian Masyarakat	Persentase Responden Sebelum Dilakukan Penyuluhan	Persentase Responden Setelah Dilakukan Penyuluhan
1	Apakah anda mengetahui tentang teh herbal?	60	100
2	Apakah anda mengetahui manfaat teh herbal?	36	100
3	Apakah anda pernah mengonsumsi teh herbal sebelumnya?	20	96
4	Apakah anda tahu tentang kegunaan bunga telang sebagai pewarna alami?	30	100
5	Apakah anda mengetahui Khasiat dari teh herbal?	30	100
6	Apakah anda pernah membuat minuman herbal sendiri?	30	93

7	Apakah anda pernah mengolah tanaman rimpang (Jahe, Kunyit, Lengkuas, Sereh)?	63	100
8	Apakah dengan kegiatan promosi kesehatan inidapat menambah wawasan anda tentang teh herbal?	65	100
9	Apakah anda tertarik untuk mencoba membuat teh rimpang herbal (Jahe, Kunyit, Lengkuas, Sereh)?	60	100
10	Apakah kegiatan promosi kesehatan membuat teh rimpang herbal ini memberikan informasi bermanfaat?	80	100



Gambar 1. Hasil Kuisisioner Sebelum dan Sesudah Melakukan Penelitian

Hasil di atas diperoleh dari pengisian *Pre-test* dan *Post-test* kuisisioner yang dibagikan kepada Ibu-ibu dan bapak-bapak Masjid Baiturrahim kota Bengkulu sebelum dan setelah dilakukan pemaparan presentasi pembuatan pembuatan teh rimpang herbal berbahan jahe, kunyit, lengkuas, sereh. Kuisisioner tersebut berisi 10 pertanyaan yang berkaitan dengan tema pengabdian masyarakat, hal ini dipergunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dari ibu-ibu dan bapak-bapak sebagai responden sebelum dan setelah dilakukannya pemaparan materi.

Hasil persentase nilai tertinggi dari pertanyaan *pre-test* kuisisioner yaitu pertanyaan no 10 sebesar 80 % menunjukkan bahwa ibu-ibu dan bapak-bapak berpendapat bahwa kegiatan promosi kesehatan ini memberikan informasi yang bermanfaat, dan terbukti pada

hasil persentase dari pertanyaan *post-test* no 10 ini mengalami peningkatan menjadi 100%. Hal ini dimungkinkan karena dari pemaparan materi yang disampaikan mengenai pembuatan teh rimpang herbal berbahan jahe, kunyit, lengkuas, sereh yang kaya akan khasiat serta murah dan mudah didapat, serta proses pembuatan yang muda, cepat dan sederhana.

Untuk nilai persentase paling rendah responden dari *pre-test* kuisioner yang diisi yaitu pertanyaan no 3 sebesar 16%, dimana mereka kurang mengetahui tentang kandungan dari jahe, kunyit, lengkuas, sereh, selama ini persepsi mereka jahe, kunyit, lengkuas, sereh merupakan hanya tanaman yang digunakan sebagai bahan bumbu dapur di rumah saja, namun dengan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini ibu-ibu dan bapak-bapak masjid Baiturrahim kota Bengkulu menjadi pengetahuan baru bagi mereka, hal ini dibuktikan dari nilai persentase hasil *post-test* kuisioner yang meningkat menjadi sebesar 96%, hal ini membuktikan bahwa penyampaian materi yang di sampaikan diterima baik oleh ibu-ibu dan bapak-bapak.

Data hasil selanjutnya yaitu tentang jahe, kunyit, lengkuas, sereh, dimana dari 20 Ibu-ibu dan bapak-bapak yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 60% dari jumlah ibu-ibu dan bapak-bapak yang mengetahui tentang teh herbal. Sedangkan yang mengetahui manfaat teh herbal sebesar 36%, dan yang mengetahui terkait khasiat jahe, kunyit, lengkuas, sereh hanya 30%, setelah dilakukannya pemaparan materi tingkat pengetahuan ibu-ibu dan bapak-bapak mengenai teh herbal ini meningkat menjadi 100%, sedangkan yang mengetahui jahe, kunyit, lengkuas, sereh menjadi 100%. Hal ini menunjukkan bahwa dari penyampaian materi yang di lakukan diterima baik oleh Ibu-ibu dan bapak-bapak Masjid Baiturrahim kota Bengkulu.



Gambar 1. Hasil Pembuatan Teh Rimpang Gambar 2. Sesi Potoh Bersama

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan mahasiswa sebagai anggota pelaksana yang turut serta membantu jalannya kegiatan ini mulai dari tahap persiapan hingga publikasi artikel ditujukan untuk memfasilitasi mahasiswa dalam menumbuhkan sikap kepedulian terhadap masyarakat (Ibu-ibu dan bapak-napak Masjid Baiturrahim kota Bengkulu) yang membutuhkan serta sebagai ajang pembelajaran literasi agar lebih siap untuk menghadapi tugas akhir atau Karya Tulis Ilmiah. Selain pengetahuan, diberikan juga pembagian hadiah *doorprize*, snack, dan sediaan teh herbal jahe, kunyit, lengkuas, sereh yang kami buat untuk Ibu-ibu dan bapak-bapak Masjid Baiturrahim kota Bengkulu, agar kegiatan pengabdian masyarakat menambah semangat serta mengetahui secara langsung contoh pemanfaatan jahe, kunyit, lengkuas, sereh.

Dari pemaparan yang disampaikan dengan baik membuat ibu-ibu dan bapak-bapak mudah memahami dan menjadikan pengetahuan bagi mereka, sehingga diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat informasi dan pengetahuan buat diri mereka sendiri maupun untuk orang lain.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul " Tentang Pembuatan Teh Rimpang Herbal sebagai, minuman kesehatan berbahan Jahe, Kunyit, Lengkuas, Sereh." di Masjid Jami' Baiturrahim Kota Bengkulu" telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat Jahe, Kunyit, Lengkuas, Sereh sebagai minuman kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan masyarakat tentang teh herbal, dari 16% menjadi 100%. Kegiatan ini juga membantu meningkatkan kesadaran

masyarakat tentang khasiat dan pemanfaatan jahe, kunyit, lengkuas, sereh dalam pembuatan minuman kesehatan.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pembuatan teh rimpang herbal sebagai minuman kesehatan berbahan jahe, kunyit, lengkuas, dan sereh di Masjid Baiturrahim, Kelurahan Semarang, Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kandungan, manfaat, serta khasiat tanaman rimpang sebagai bahan minuman kesehatan. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil post-test yang mencapai 93–100%. Selain itu, melalui penyuluhan dan demonstrasi pembuatan teh rimpang herbal, masyarakat tidak hanya memahami konsep dan manfaatnya, tetapi juga mengetahui tahapan pengolahan sehingga mampu membuat teh rimpang herbal secara mandiri. Kegiatan ini juga memperoleh respons yang sangat baik dari masyarakat, yang menunjukkan tingginya antusiasme dan penerimaan terhadap program pengabdian sebagai upaya meningkatkan pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga kesehatan.

DAFTAR REFERENSI

- Ayuchecaria, N., dkk. (2022). Pengaruh metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2), 90–97.
- Burhan, M., dkk. (2024). Edukasi pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya promotif kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 45–53.
- Ansari, M. J., Ahmad, S., Kohli, K., Ali, J., & Khar, R. K. (2020). *Curcumin*: A natural anti-inflammatory agent. *Journal of Herbal Medicine*, 21, 100340.
- Finahari, N. (2024). *Kajian template jurnal pengabdian masyarakat*. *Sapta Mengabdi.Com*, 1–7. Retrieved July 6, 2024, from <https://pdis-jatim.or.id/index.php/jatiemas>
- Vankar, P. S. (2006). Traditional medicinal uses of *Alpinia galanga*. *Natural Product Radiance*, 5(4), 306–311.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rahmawati, D., dkk. (2021). Pemanfaatan tanaman herbal sebagai minuman kesehatan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 89–96.