

**PROMOSI KESEHATAN MELALUI TEH HERBAL SEBAGAI
MINUMAN KESEHATAN DI DESA TALAGO SARIAK, PARIAMAN,
SUMATERA BARAT**

***HEALTH PROMOTION THROUGH HERBAL TEA AS A HEALTH DRINK
IN TALAGO SARIAK VILLAGE, PARIAMAN, WEST SUMATRA***

**Rafita Yuniarti¹⁾, Elmi Sariani Hasibuan²⁾, Yufri Aldi³⁾, Syofyan⁴⁾, Yuliawati⁵⁾,
Minda Sari Lubis⁶⁾, Zulmai Rani⁷⁾, Haris Munandar Nasution⁸⁾,
Sulaiman⁹⁾, Arifna Luthfianida¹⁰⁾**

^{1,6,7,8,10}Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

²Universitas Aifa Raihan

^{3,4}Universitas Andalas, Padang

⁵Universitas Jambi

⁹STIKes Siti Hajar

¹Email: rafitayuniarti@umnaw.ac.id

Naskah diterima tanggal 23-11-2025, disetujui tanggal 13-07-2026 dipublikasikan tanggal 22-07-2026

Abstrak: Kota Pariaman merupakan wilayah pemekaran dari Kabupaten Padang Pariaman, memiliki kawasan pesisir yang terbentang dengan potensi pariwisata yang bernilai tinggi. Potensi ini memungkinkan polusi udara, asap rokok, serta makanan siap saji yang berpengawet dan berwarna sintesis ikut andil dalam memengaruhi kesehatan. Dampak yang ditimbulkan adalah munculnya radikal bebas yang merupakan pemicu terjadinya berbagai penyakit. Oleh karena itu, kita dituntut untuk dapat melawan dampak buruk dari radikal bebas tersebut agar terhindar dari penyakit. Dampak buruk bisa dilawan dengan senyawa antioksidan. Senyawa ini dapat diperoleh dari tumbuhan yang ada di sekitar kita, melalui senyawa metabolit sekunder yang terdapat dalam tumbuhan tersebut. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan/edukasi berupa informasi tentang tumbuhan obat yang dapat dimanfaatkan sebagai antioksidan alami dan cara mengolahnya hingga memberikan khasiat sesuai yang diharapkan. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan berinteraksi langsung dengan masyarakat. Hasilnya ditunjukkan dengan antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan dan meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang tumbuhan yang dapat digunakan sebagai minuman kesehatan dan cara pengolahannya menjadi teh herbal.

Kata Kunci: Teh herbal; minuman kesehatan; Talago Sariak; Pariaman

Abstract: *Pariaman City, an area formed through the administrative expansion of Padang Pariaman Regency, boasts a coastal region with significant tourism potential. However, this environment also exposes residents to factors that can adversely affect health, such as air pollution, cigarette smoke, and processed foods containing preservatives and synthetic dyes. These factors contribute to the formation of free radicals, which are known triggers for various diseases. Consequently, it is essential to counteract the harmful effects of free radicals to prevent illness. Antioxidant compounds offer a means to combat these adverse effects; such compounds can be derived from local plants, specifically through the*

secondary metabolites they contain. The objective of this community service initiative was to educate the public about medicinal plants that serve as natural antioxidants, as well as the processing methods required to harness their beneficial properties. The program was conducted through educational outreach and direct interaction with the community. The initiative was met with enthusiastic public participation and resulted in increased community knowledge regarding plants suitable for health beverages and the techniques for processing them into herbal teas.

Keywords: *herbal tea; health drink; Talago Sariak; Pariaman*

PENDAHULUAN

Tanaman/tumbuhan obat adalah bahan alam yang dapat dimanfaatkan sebagai obat, mengandung senyawa yang berkhasiat obat. Senyawa tersebut dapat berupa senyawa metabolit sekunder yang diperoleh dari proses metabolisme sekunder, meliputi alkaloid, flavonoid, glikosida, saponin, tanin, maupun steroid/triterpenoid. Senyawa ini dihasilkan oleh tumbuhan sebagai bagian dari proses perlindungan tumbuhan terhadap serangan hewan lain, selain disertai dengan berbagai manfaat.

Salah satu manfaat yang diberikan oleh senyawa tersebut adalah sebagai antioksidan. Antioksidan merupakan senyawa yang dapat mendonorkan elektronnya secara Cuma-Cuma kepada molekul radikal bebas sehingga memutus reaksi berantai dari radikal bebas tersebut. Antioksidan adalah senyawa penghambat atau inhibitor yang menangkalkan reaksi antara radikal bebas dan target molekulnya. Radikal bebas adalah molekul yang sifatnya tidak stabil, terlebih sangat reaktif karena memiliki elektron yang tidak berpasangan dan berupaya mencari elektron lain untuk menstabilkan dirinya (Nurkhasanah, Bachri, MS. Yuliani, S. 2023).

Salah satu tumbuhan yang memiliki sifat antioksidan di antaranya adalah sereh (*Cymbopogon citratus*) (Ayunda, 2014; Siswati, 2022), daun jambang (*Syzygium cumini*) (Maulidya, C. E., 2023), daun pegagan (*Centella asiatica* (L.) Urb.) (Yuniarti, R. Lubis, M.S.; Siswati, 2023). Tumbuhan tersebut mengandung senyawa metabolit sekunder yang dapat menangkalkan reaksi buruk dari radikal bebas, meliputi senyawa alkaloid, flavonoid, glikosida, saponin, tanin dan steroida (triterpenoida). Senyawa metabolit sekunder ini mempunyai berbagai mekanisme kerja dalam menangkalkan radikal bebas.

Senyawa alkaloid mengandung atom nitrogen dengan pasangan elektron bebas yang mampu menstabilkan radikal bebas (Hamsan H, dkk., 2022), sedangkan senyawa flavonoid mempunyai tiga mekanisme kerja, yaitu mengurangi pembentukan, menghancurkan, mengatur, serta melindungi dari ROS (*Reactive Oxygen Species*) (Widiasriani, IAP.dkk., 2024). Senyawa glikosida menetralkan stress oksidatif melalui 3 tahapan utama, yaitu 1) pemutusan reaksi berantai, Dimana senyawa fenolik menyumbangkan atom hydrogen dari gugus hidroksil (-OH) pada strukturnya kepada molekul radikal bebas (seperti hidroksil atau peroksi) (Islamiyati, R. dkk., 2024), 2) setelah menyumbangkan electron, aglikon berubah menjadi radikal fenoksi yang sangat stabil karena terjadi delokalisasi resonansi electron pada cincin aromatiknya (Mahmudah, 2022), 3) selain menangkalkan langsung, glikosida dapat merangsang pembentukan enzim antioksidan alami tubuh seperti *Superoxide Dismutase* (SOD) dan katalase (Melina, L.U., 2022). Saponin mampu meredam molekul oksigen reaktif, seperti radikal superoksida, melalui pembentukan senyawa intermediat yang lebih stabil (Artati, dkk., 2024),

Tanin merupakan senyawa polifenol dengan gugus hidroksil yang melimpah dan akan menstabilkan radikal bebas dengan reaksi redoks, sehingga mencegah kerusakan oksidatif pada sel (Malangngi, L.P, dkk., 2012). Senyawa steroid (seperti triterpenoid) berperan sebagai antioksidan primer melalui penangkapan radikal bebas (*Scavenging*) (Shabira, dkk., 2025), pemutusan rantai reaksi (Terminasi) (Maryam, 2024), dan antioksidan lipofilik (melindungi lipid dari kerusakan oksidatif, seperti mencegah peroksidasi lipid pada membran sel) (Syahmani, dkk., 2023).

Dengan mekanisme kerja yang dimiliki oleh senyawa metabolit sekunder tersebut, seyogyanya dapat diketahui oleh semua masyarakat sehingga dapat membantu masyarakat dalam menjaga kesehatannya. Penelitian yang dilakukan oleh Sulaiman (2017) menyatakan bahwa kegiatan sosialisasi/edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatannya. Maka diharapkan dengan kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang tumbuhan yang dapat digunakan sebagai obat berbasis senyawa antioksidan dan dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat untuk menjaga

kesehatannya, serta dapat mendukung program pemerintah dalam pencapaian Asta Cita yang kelima, yaitu melanjutkan hilirisasi dan mengembangkan industri berbasis sumber daya alam untuk meningkatkan nilai tambah di dalam negeri, dan Agenda Pembangunan Berkelanjutan yang ketiga (kehidupan sehat dan sejahtera).

METODE

Untuk mengatasi masalah yang terjadi maka digunakan beberapa tahapan, sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Pada tahapan ini dilakukan presentasi ataupun pemaparan tentang tumbuhan obat, kandungan senyawa metabolit sekunder, khasiat dan manfaat tumbuhan yang dapat digunakan sebagai antioksidan.

2. Pelatihan

Pada tahapan ini dilakukan pemaparan tentang pembuatan teh herbal dengan bahan alam kearifan lokal. Teh herbal dibuat dari buah mengkudu yang dikeringkan dan dihaluskan hingga menjadi serbuk. Dikemas dalam bentuk teh celup sehingga lebih mudah mengonsumsinya dan lebih praktis membawanya.

3. Penerapan teknologi

Teknologi yang digunakan pada pembuatan teh herbal ini adalah teknologi sederhana, yang memanfaatkan energi panas dari listrik melalui bola lampu yang ditempatkan dalam box atau kotak yang dapat didesain dalam bentuk lemari. Kemudian tumbuhan diletakkan dalam lemari tersebut dengan kondisi bola lampu hidup hingga tumbuhan menjadi kering karena panas dari bola lampu, sehingga lemari ini sering disebut dengan nama lemari pengering. Walaupun tumbuhan bisa dikeringkan di udara terbuka dengan cara diangin-anginkan dan terlindung dari cahaya matahari langsung.

4. Pendampingan dan evaluasi

Tahapan pendampingan dan evaluasi dilakukan pada saat sosialisasi dan pembuatan teh herbal, di mana pendampingan dilakukan dari awal kegiatan berlangsung hingga akhir kegiatan. Evaluasi dilakukan pada tahap akhir

pelaksanaan kegiatan dengan memberikan pertanyaan tentang kegiatan sosialisasi dan pembuatan produk teh herbal yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan sosialisasi/edukasi dilakukan penjelasan tentang tanaman yang berkhasiat sebagai antioksidan. Presentasi dilakukan dengan bantuan media Microsoft PowerPoint yang disampaikan oleh pengabdian kepada masyarakat dengan jelas dan diikuti dengan sesi diskusi atau tanya jawab langsung. Untuk menarik perhatian masyarakat, setiap jawaban akan diberikan reward atau hadiah sederhana yang sudah disiapkan sebelumnya.

Melihat antusiasme masyarakat dalam menjawab setiap pertanyaan yang diberikan, kegiatan ini nampak berhasil dalam memberikan pengetahuan kepada masyarakat. Metode ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf dkk. (2019) yang menegaskan bahwa metode edukasi tatap muka berazas prinsip belajar mengubah tingkat pengetahuan secara nyata ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$).

Sedangkan pada kegiatan pelatihan pembuatan teh herbal yang berupa teh dari buah mengkudu, yang dibuat dalam bentuk teh celup, masyarakat terlihat antusias dalam membuatnya. Masyarakat terlihat aktif dan semangat dalam mengerjakannya sehingga pembuatan teh celup buah mengkudu berjalan dengan baik dan selesai tepat waktu.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pelatihan dapat meningkatkan kognitif secara langsung karena pelatihan memfasilitasi proses transfer informasi yang komprehensif, terstruktur, dan aplikatif. Hal ini secara langsung meningkatkan skor kognitif peserta (Putri, 2024). Selain itu, pelatihan juga meningkatkan penguasaan level pengetahuan. Pelatihan tidak hanya membantu peserta berada pada tingkat “tahu”, tetapi mendorong peningkatan hingga tahap memahami, mengaplikasikan, hingga menganalisis informasi baru dengan lebih baik (Yusuf, JBK. 2019).

Teknologi yang digunakan dalam proses pembuatan teh herbal ini menggunakan lemari pengering atau oven yang diatur pada suhu 40–50 °C. Suhu yang diperkenankan dalam proses pengeringan ini antara 40–50 °C (< 60 °C) untuk

menghindari rusaknya senyawa metabolit sekunder yang terkandung dalam tumbuhan (Widayanti dkk., 2023).

Kegiatan pendampingan dilakukan bertujuan untuk menguatkan tingkat pengetahuan masyarakat sehingga mampu menerapkan pengetahuan yang dimiliki. Kegiatan pendampingan ini memiliki hubungan positif dan searah dengan tingkat pengetahuan. Pada kegiatan pendampingan terjadi penguatan praktik dan edukasi. Edukasi berulang saat pendampingan mengonversi pengetahuan dan sikap menjadi tindakan nyata (Jaya dkk., 2025).



Gambar: a. Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat, b. Pembukaan kegiatan Pengabdian, c. Sosialisasi/Edukasi Teh Herbal d. Pelatihan Pembuatan Teh Herbal

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dan masyarakat sangat antusias dalam melaksanakannya serta masyarakat dapat menerima dengan baik pengetahuan yang disampaikan sehingga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada tim pelaksana Pengabdian Masyarakat Kolaborasi Nasional ini dan seluruh Pimpinan Perguruan Tinggi Farmasi se Indonesia yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Artati, Widarti, Hasan, Z.A. Askar, M. (2024). Aktivitas antioksidan dari tiga fraksi pelarut ekstrak daun dandang gendis (EDDG). *Jurnal Media Analis*. 15(2).
- Ayunda, R. D. (2014). Aktivitas antioksidan ekstrak etanol daun serai (*Cymbopogon citratus*) dan potensinya sebagai pencegah oksidasi lipid.
- Hasan, H. Thomas, N. A. Hiola, F. Ramadhani, F, N. Ibrahim, P, A, S. (2022). Skrining fitokimia dan uji aktivitas antioksidan kulit batang matoa (*Pometia pinnata*) dengan metode 1,1-difenil-2-pikrilhidrazil (DPPH). *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education (IJPE)*. 2(1).
- Islamiyati, R. Mutigasari, D, E. Nafiah, L, N. Jayanto, I. (2024). Uji aktivitas antioksidan ekstrak etil asetat daun matoa menggunakan radikal bebas DPPH (difenilpikrilhidrazil). *Pharmacon*: 13(2).
- Jaya. Maryam, S. Kasim, S. Liliskarlina. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap dan tindakan ibu dalam pencegahan stunting di Kabupaten Natuna. *Silolipu: media komunikasi sivitas akademika dan masyarakat*. 25(2)
- Jusuf, JBK. Raharja, AT. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 15(2). 70-79.
- Mahmudah. (2022). Uji aktivitas antioksidan dan identifikasi senyawa metabolit sekunder fraksi etil asetat dan n-heksana hasil hidrolisis ekstrak etanol daun kersen (*Muntingia calabura* L.). Skripsi. Program studi kimia. Fakultas Sains dan Teknologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Malangngi, L. Sangi, M, S. Paendong, J, E. (2012). Penentuan kandungan tanin dan uji aktivitas antioksidan ekstrak biji buah alpukat (*Persea americana* Mill.). *Jurnal MIPA Unstrat Online*, 1(1).
- Maryam, S. Effendi, S. Saphira, N. (2024). Penetapan kadar senyawa alkaloid dan steroid total dari ekstrak etanol fraksi batang tebu telur (*Saccharum edule* Hasskarl). *Journal of Pharmacopolium*. 7 (3)

- Mauldyda C, E, dkk. (2023). Uji Aktivitas Antioksidan Teh Daun Jamblang (*Syzygium cumini* (L.) Skeel) Dengan Metode DPPH (*1,1-Diphenyl-2-Picrylhydrazyl*). *Farmasainkes: Jurnal Farmasi, Sains, dan Kesehatan*. 2 (2). 189-200.
- Melina, L. U. (2022). Uji aktivitas antioksidan ekstrak etanol daun asam jawa (*Tamarindus indica* L.) dengan metode DPPH (2,2-difenil-1-pikrilhidrazil). Skripsi. Program Studi Sarjana Farmasi. Fakultas ilmu Kesehatan. Universitas dr. Soebandi. Jember.
- Nurkhasanah, Bachri M. S, Yuliani S. (2023). Antioksidan dan Stres Oksidatif. Yogyakarta: UAD Press) hal. 31-33).
- Putri, T, I, Y, L. (2024). Pengaruh pelatihan bantuan hidup dasar (BHD) terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan pada masyarakat RW 12 Kelurahan Pebatuan. *Jurnal Keperawatan & Kesehatan Masyarakat*. 13(3).
- Shabira, A., R. Fadiah, L., H. Umami, M. (2025). Analisis senyawa fitokimia dari ekstrak manggot black soldier fly (*Hermetia illucens*). *Zoologi: Jurnal ilmu peternakan, ilmu perikanan, ilmu kedokteran hewan*. 3(2).
- Siswati, dkk. (2022). Uji Aktivitas Antioksidan Pada Teh Herbal Sereh (*Cymbopogon citratus* (DC. Stapf) Menggunakan Metode DPPH (*1,1-diphenyl-2-picrylhydrazyl*). Skripsi. Program Studi Sarjana Farmasi. Fakultas Farmasi. Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah. Medan.
- Sulaiman. Anggriani. (2017). Sosialisasi Pencegahan Kasus Stroke Pada Lanjut Usia Di Desa Hamparan Perak, Kecamatan. Amaliah: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(2): 70-74
- Syahmani, Leny, Iriani, R. (2023). Fitokimia dan aplikasinya. Cetakan Pertama. Banjarmasin: Lambung Mangkurat University Press.
- Widayanti, E. Qonita, J, M. Ikayanti, R. Sabila, N. 2023. Pengaruh metode pengeringan terhadap kadar flavonoid total pada daun jinten (*Coleus amboinicus* Lour.). *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*. 3(2).
- Widiasriani, IAP. dkk. (2024). Artikel Review: Peran Antioksidan Flavonoid dalam Menghambat Radikal Bebas. *Journal Shifa Sciences and Clinical Research*. 6 (2).
- Yuniarti, R, Lubis, M.S, Siswati. (2023). Antioxidant Activity of Gotu Kola Herbal Tea (*Centella asiatica* (L.) Urb). ICOPHAS: International Conference of Pharmaceutical, Health, and Sciences. “New Horizon in Pharmaceutical and Therapy”. Program Studi Sarjana Farmasi. Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan. Universitas Abdurrah.
- Yusuf, Z. K. Mangile, F, K. (2019). Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan masyarakat menghadapi bencana banjir. *JNJ: Jambura Nursing Journal*. 1(2).