

Original Research Paper

## Pemanfaatan Daun Kelor Menjadi Teh Banyak Khasiat

Nurlelah<sup>1</sup>, Alfi Mashudi, Nopitasari<sup>1</sup>, Rizki Tania Utami<sup>1</sup>, Mohammad Liwa Ilhamdi<sup>1\*</sup>, Ahmad Raksun<sup>1</sup>, Muhammad Syazali<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

DOI :<https://doi.org/10.29303/jpmipi.v7i2.8108>

Sitasi: Nurlelah., Nopitasari, A. M., Utami, R. T., Ilhamdi, M. L., Raksun, A., & Syazali, M. (2024). Pemanfaatan Daun Kelor Menjadi Teh Banyak Khasiat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(2)

### Article history

Received: 10 April 2024

Revised: 1 Juni 2024

Accepted: 10 Juni 2024

\*Corresponding Author:  
Mohammad Liwa Ilhamdi,  
Program Studi Pendidikan  
Biologi Universitas Mataram,  
Mataram, Indonesia  
Email:  
[nurhafnisiregar@umnaw.ac.id](mailto:nurhafnisiregar@umnaw.ac.id)

**Abstract:** Pada zaman globalisasi sekarang ini semakin banyak bermunculan minuman berbahan kimia yang tidak menyehatkan untuk tubuh. Seiring dengan berjalannya waktu, masyarakat Indonesia kini menjalani kehidupan di era *new normal*. Kehidupan di era *new normal* mengharuskan manusia untuk melakukan gaya hidup baru di tengah pandemi covid-19 agar tetap sehat dan bertahan hidup. Menanggapi hal tersebut, kami menginovasikan suatu produk berbahan dasar daun kelor yaitu teh Gokel (Godong Kelor) Banyak Manfaat di Era *New Normal*. Inovasi ini bertujuan agar masyarakat di kelurahan Kalimango mampu memanfaatkan daun kelor untuk dijadikan sebagai minuman selain bahan sayuran. Daun kelor mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan. Selain dijadikan teh, inovasi ini bertujuan untuk membuka peluang usaha bagi masyarakat sehingga berdampak pada meningkatnya ekonomi kreatif di desa Kalimango. Kegiatan pendampingan dilaksanakan dengan menggunakan metode presentasi dan demonstrasi. Proses pembuatan teh Gokel diawali dengan mengering anginkan daun kelor selama 3 hari. Setelah itu, disangrai sebentar kemudian dihaluskan sedikit menggunakan blender. Setelah itu dimasukkan ke dalam kantung teh untuk dikemas. Teh Gokel siap untuk dipasarkan dan dihidangkan. Masyarakat yang terlibat pada kegiatan pengabdian ini dapat berkolaborasi dengan baik, dan menghasilkan the Gokel yang siap konsumsi atau disimpan untuk dimanfaatkan pada waktu yang lain. Melalui inovasi teh Gokel ini dapat memberikan ide kreatif kepada masyarakat desa Kalimango untuk menjadikan produk teh sebagai peluang usaha yang diharapkan dapat membuka peluang usaha dan meningkatkan ekonomi masyarakat.

**Keywords:** Daun kelor, Masyarakat Desa Kalimango, Teh Gokel.

## Pendahuluan

Pada zaman globalisasi sekarang ini, banyak bermunculan minuman berbahan kimia sintetik yang relatif berdampak tidak baik bagi kesehatan tubuh. Pasca pandemi Covid-19, masyarakat Indonesia kini menjalani kehidupan di era *new normal*. Era ini mengharuskan manusia untuk melakukan gaya hidup baru agar tetap sehat dan bertahan hidup (Azanella, 2020). Salah satunya adalah adanya tuntutan terhadap minuman yang mempunyai manfaat menyehatkan tubuh sangat

tinggi agar masyarakat tetap sehat dalam menjalani kegiatannya sehari-hari. Ini dapat diperoleh dari ekstrak berbagai tumbuhan yang selama ini telah dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai bahan makanan. Contohnya adalah tumbuhan kelor atau *Moringa oleifera L.*

*Moringa oleifera L.* merupakan salah satu tumbuhan dengan daun yang mempunyai kandungan gizi yang banyak dan baik untuk tubuh. Daun kelor mengandung mineral, asam amino esensial, antioksidan seperti vitamin C, vitamin E, dan kaya akan metabolit sekunder lainnya. Hasil

penelitian yang dilakukan oleh Fitriana et al. (2015) memperlihatkan fasa etil asetat menunjukkan nilai aktivitas antioksidan daun kelor sebesar 85,4% dengan menggunakan uji DPPH. Aktivitas tersebut dipengaruhi oleh jenis kandungan senyawa fenolat pada daun kelor (senyawa kuersetin, flavonoid, dan kamperol). Selain itu menurut Pradana (2019) menjelaskan bahwa ekstrak air daun kelor (*Moringa oleifera*) memiliki kandungan senyawa aktif alkaloid, saponin, tannin, fenol, flavonoid, triterpenoid, steroid, dan glikosida. Daun kelor juga dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Haryadi (2011) juga menjelaskan bahwa daun kelor kering per 100 gram mengandung air 7,5%, kalori 205 gram, karbohidrat 38,2 gram, protein 27,1 gram, lemak 2,3 gram, serat 19,2 gram, kalsium 2003 mg, magnesium 368 mg, fosfor 204 gram, tembaga 0,6 mg, besi 28,2 mg, sulfur 870 mg, dan potasium 1324 mg. Berdasarkan dari beberapa penelitian tersebut, telah terbukti bahwa tanaman tropis ini mempunyai banyak kandungan senyawa yang sangat diperlukan tubuh, digunakan sebagai obat, dapat menyembuhkan penyakit, dan aman untuk dikonsumsi. Terlebih lagi apabila daun kelor dikonsumsi dengan cara dikeringkan, nutrisi yang terkandung akan semakin meningkat.

Banyak masyarakat di NTB, khususnya di Kelurahan Kalimango Kecamatan Alas Kabupaten Sumbawa yang menganggap bahwa kelor merupakan tanaman yang mempunyai sifat mistis, yaitu dapat mengusir makhluk halus yang ada di sekitar rumah. Padahal kelor mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dalam menghadapi kehidupan di era *new normal*. Masyarakat kelurahan Kalimango memanfaatkan daun kelor hanya sebagai bahan sayuran, bahkan banyak masyarakat yang menjadikan pohon kelor sebagai tanaman pembatas lahan. Mereka belum memiliki kompetensi dalam menggunakan bahan dasar daun kelor selain untuk dibuat sayuran. Menanggapi hal tersebut, kami menginovasikan suatu produk berbahan dasar daun kelor yaitu teh Gokel (Godong Kele) Banyak Manfaat di Era *New Normal*. Inovasi Teh Gokel (Teh Godong Kele) merupakan keinginan kami yang kuat untuk memanfaatkan daun kelor sebagai produk minuman menyehatkan dan meningkatkan ekonomi kreatif pada era *new normal* di desa Kalimango Kecamatan Alas Kabupaten Sumbawa.

## Metode

Kegiatan pengabdian ini merupakan kegiatan pendampingan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 1 sampai dengan 6 Januari 2020 pada masyarakat di desa Kalimango Kecamatan Alas Kabupaten Sumbawa sebagai mitra. Peserta berjumlah 33 guru yang berasal dari delapan satuan pendidikan (Tabel 1). Kegiatan pendampingan ini sendiri terdiri dari beberapa tahapan. Pertama, kegiatan persiapan. Beberapa hal yang dilakukan pada tahapan ini di antaranya:

### 1. Menghubungi mitra.

Pada hari Jum'at, 1 Januari 2020 tim KKN Era *Ner Normal* Universitas Mataram menghubungi mitra di kediamannya di desa Kalimango Kecamatan Alas Kabupaten Sumbawa. Beberapa hal yang dibahas selama berdiskusi dengan mitra yaitu menentukan jadwal kegiatan sosialisasi bersama mitra dan juga masyarakat setempat, penyediaan alat dan bahan untuk kegiatan sosialisasi pembuatan teh Gokel.

### 2. Menentukan jadwal kegiatan sosialisasi dengan mitra.

Berdasarkan kesepakatan yang telah dilakukan oleh tim KKN Era *Ner Normal* Universitas Mataram dengan mitra, jadwal kegiatan sosialisasi pembuatan teh Gokel dilaksanakan pada hari Minggu, 3 Januari 2021.

### 3. Menyiapkan alat dan bahan pembuatan teh.

Alat-alat yang diperlukan untuk membuat teh Gokel yaitu wajan, kompor, sendok, kantong teh, cup, alat laminating, timbangan. Sedangkan bahan yang diperlukan yaitu daun kelor yang sudah dianginkan selama 3 hari.

Tahapan kedua adalah pelaksanaan. Tahap pelaksanaan sosialisasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 2 Januari 2020. Kegiatan ini dilaksanakan di rumah mitra.

#### 1. Tahap Pertama

Sebelum memberikan materi tentang cara pembuatan teh Gokel, terlebih dahulu diberikan pengetahuan-pengetahuan dasar kepada mitra dan masyarakat desa Kalimango mengenai manfaat daun kelor, perbandingan zat yang terkandung apabila daun kelor dijadikan sayuran dengan dijadikan teh. Dalam tahap ini, yang bertindak sebagai pemateri yaitu tim KKN Era *New Normal* Universitas Mataram.

## 2. Tahap Kedua

Setelah pemateri menjelaskan materi tentang manfaat dari daun kelor dijadikan teh, kegiatan selanjutnya yaitu tim KKN Era *New Normal* Universitas Mataram bersama mitra dan masyarakat desa Kalimango membuat teh Gokel. Langkah-langkahnya adalah (1) Persiapkan alat dan bahan pembuatan teh Gokel, (2) Menyangrai daun kelor yang telah dianginkan selama 3 hari. Durasi waktu penyangraian daun kelor sekitar 2-3 menit, (3) Daun kelor yang telah disangrai, kemudian haluskan sedikit menggunakan blender, (4) Setelah itu, daun kelor yang telah diblender dimasukkan ke dalam kantung teh kemudian ditimbang dengan berat 2 gram, (5) Kantung teh yang telah diisi dengan kelor, kemudian dilaminating agar tertutup rapat agar sebak daun kelor tidak keluar ketika dihidangkan, (6) Setelah kantung teh dilaminating, tahap selanjutnya yaitu mengemas ke dalam cup yang telah ditempelkan logo teh Gokel. 1 cup berisi 12 kantung the, dan (7) Teh Gokel siap dihidangkan (cara penyajiannya sama seperti membuat teh seperti biasanya)

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan sosialisasi pembuatan teh Gokel kepada masyarakat desa Kalimango oleh tim KKN Universitas Mataram Era *New Normal* berjalan dengan lancar. Kegiatan dihadiri oleh mitra dan beberapa ibu-ibu rumah tangga. Kegiatan dibuka oleh ketua tim KKN, kemudian penyampaian materi dilanjutkan oleh anggota tim yang lain. Sebelum dilaksanakan kegiatan sosialisasi, peserta kegiatan dibagikan leaflet produk yang berisi manfaat dan cara pembuatan produk Teh Gokel. Beberapa prosesi kegiatan terdokumentasi pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian.

Peserta kegiatan sosialisasi yaitu mitra dan ibu-ibu desa Kalimango sebelumnya belum pernah mengetahui salah satu inovasi dari daun kelor, mereka hanya mengetahui kalau daun kelor hanya untuk membuat sayur pelengkap makanan. Setelah kegiatan sosialisasi berlangsung, hasilnya peserta menjadi termotivasi untuk membuat inovasi baru dari daun kelor, yaitu membuat teh. Selain itu, dikarenakan peminat teh Gokel ini lumayan

banyak, maka kami mengajak peserta sosialisasi untuk bersama-sama dalam meningkatkan ekonomi kreatif di Desa Kalimango yaitu terkait dengan membuat produk pengolahan teh dari daun kelor.

Pada akhir kegiatan, dihasilkan teh gokel yang siap untuk dikonsumsi atau disimpan untuk dimanfaatkan dilain waktu. Ini merupakan salah satu cara untuk mengkonsumsi daun kelor agar mendapatkan manfaat secara maksimal. Mengonsumsi daun kelor dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk memaksimalkan manfaat kesehatannya. Daun kelor dapat dibuat menjadi teh dengan cara diseduh dalam air panas. Cara ini merupakan cara mengonsumsi kelor yang populer karena mudah disiapkan dan dapat dibumbui dengan bumbu atau rempah lain (Kusnul et., 2023). Beberapa metode lain di antaranya adalah mengonsumsi daun segar, daun kering, bubuk daun, dimasak dan dalam bentuk suplemen. Daun kelor segar dapat ditambahkan ke salad, smoothie, atau digunakan sebagai hiasan untuk sup dan hidangan lainnya. Metode ini memungkinkan asupan nutrisi tertinggi, karena daunnya mempertahankan vitamin dan antioksidan alaminya. Daun kelor kering dapat disimpan lebih lama dan digunakan dalam teh, sup, atau sebagai bumbu. Mereka juga dapat direhidrasi dengan merendamnya dalam air atau cairan lain untuk mengembalikan nilai gizinya. Bubuk daun kelor adalah bentuk daun yang mudah disimpan dan mudah disimpan. Dapat ditambahkan ke makanan, smoothie, atau digunakan sebagai suplemen. Cara ini sangat berguna bagi mereka yang kesulitan mengonsumsi daun segar atau kering. Daun kelor dapat dimasak dalam berbagai macam masakan, seperti sup, semur, dan kari. Metode ini memungkinkan penyerapan nutrisi selama pemasakan, menjadikannya lebih tersedia secara hayati. Suplemen daun kelor tersedia dalam bentuk kapsul atau tablet. Suplemen ini dapat menjadi pilihan tepat bagi mereka yang mengalami kesulitan memasukkan daun kelor ke dalam makanan mereka (Hossain et al., 2022).

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kemitraan (PKM-Kemitraan) terkait pendampingan produksi the Gokel bagi masyarakat di desa Kalimango, kecamatan Alas, Sumbawa terselenggara dengan baik melalui workshop secara

daring, presentasi dan pendampingan. Masyarakat dapat berkolaborasi, dan menghasilkan the Gokel yang siap konsumsi atau disimpan untuk dimanfaatkan pada waktu lain. Teh Gokel Banyak Manfaat inovasi dari tim KKN Era *New Normal* Universitas Mataram merupakan salah satu minuman alternatif yang baik dikonsumsi di kehidupan era *new normal* sekarang. Bahan dasar dari produk ini sangat mudah diperoleh, jadi masyarakat desa Kalimango bisa dengan mudah membuat sendiri minuman berkhasiat tanpa perlu mengeluarkan biaya yang banyak demi mendapatkan minuman yang menyehatkan. Di lain sisi, melalui inovasi teh Gokel dapat memberikan ide kreatif kepada masyarakat desa Kalimango untuk menjadikan produk teh ini sebagai peluang usaha yang diharapkan dapat membuka peluang usaha dan meningkatkan ekonomi masyarakat.

## Daftar Pustaka

- Azanella, A. L.. 2020. *4 Tips Jalani Kehidupan New Normal di Tengah Pandemi Corona*. Diakses di <https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/27/180249165/4-tips-jalani-kehidupan-new-normal-di-tengah-pandemi-corona>.
- Fitriana, W. D., Fatmawati, S., & Ersam, T. (2015). Uji aktivitas antioksidan terhadap DPPH dan ABTS dari fraksi-fraksi daun kelor (*Moringa oleifera*). *Prosiding Simposium Nasional Inovasi dan Pembelajaran Sains*, 2015, 8-9.
- Haryadi, N. K. 2011. *Kelor Herbal Multikhasiat Ampuh Melawan Diabetes Melitus, Kolesterol Tinggi dan Penyakit Lainnya*. Surakarta. Surakarta: Delta Media
- Hossain, M. F., Numan, S. M., Khan, S. S., Mahbub, S., & Akhtar, S. (2022). Human consumption, nutritional value and health benefits of *Moringa (Moringa oleifera Lam.)*: A review. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 9(9), 3599-3604.
- Kusnul, Z., Yektiningsij, E., & Rahayu, D. (2023). Consumption of herbal teas decrease health problems (fatigue, cough and throat problems, skin problems, and stomatitis). *International Journal of Scholarly Research*, 02(02), 058-065, <https://doi.org/10.56781/ijsrms.2023.2.2.0048>

Pradana, D. L. C., Wulandari, A. A. 2019.  
*Perbandingan Uji Aktivitas Antioksidan Teh Daun Kelor (Moringa Oleifera) dan Teh Batang Secang (Caesalpinia Sappan L.)*.  
Laporan Hasil Penelitian Internal LPPM 2019.