

Tekoromin Tea Sebagai Teh Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

Keisha Sasikirana (223225579)

Laura Dewi Anjari (223225582)

Muhammad Yusuf Islamy Pasha (223225585) Sara

Safira Rahadian (223225595)

Abstract

Indonesia is known as the country with the largest spice production in Southeast Asia, possessing more than 275 types of spices that have potential as herbal medicines originating from natural ingredients such as plants, and having minimal side effects compared to chemical drugs. However, due to the advancement of time, their use is increasingly being abandoned. This research uses four herbal plants, namely butterfly pea flower, roselle flower, moringa leaves, and mint leaves, each containing active compounds such as anthocyanins, vitamins, and minerals. The purpose of this study is to examine the contents and biological as well as chemical benefits of these plants in naturally enhancing human immunity. From the research results, it can be concluded that the herbal tea blend made from these plants effectively helps boost immunity and is safe for consumption by everyone in the community.

Keywords: herbal plants, butterfly pea flower, roselle flower, moringa leaves, mint leaves

Abstrak

Indonesia dikenal sebagai negara dengan produksi rempah-rempah terbesar di Asia Tenggara yang memiliki lebih dari 275 jenis rempah-rempah yang berpotensi sebagai obat herbal yang berasal dari bahan alami seperti tanaman dan memiliki efek samping yang minim jika dibandingkan dengan obat kimia namun karena perkembangan zaman penggunaannya semakin ditinggalkan. Penelitian ini menggunakan empat tanaman herbal yaitu bunga telang, bunga rosela, daun kelor, dan daun mint yang masing-masing mengandung senyawa aktif seperti antosianin vitamin dan mineral. Tujuan studinya adalah untuk meneliti isi dan manfaat biologis serta kimia dari tanaman-tanaman ini dalam meningkatkan daya tahan tubuh manusia secara alami. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ramuan teh herbal yang terbuat dari tanaman-tanaman tersebut secara efektif membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan aman dikonsumsi oleh semua orang dalam masyarakat.

Kata Kunci : tanaman herbal, bunga telang, bunga rosela, daun kelor, daun mint

Pendahuluan

Indonesia memiliki kekayaan hayati yang sangat besar, khususnya dalam hal tanaman herbal yang telah lama dimanfaatkan sebagai bahan pengobatan tradisional. Salah satu bentuk pemanfaatan tanaman herbal yang cukup populer adalah dalam bentuk teh herbal, yakni minuman yang dibuat dari bagian-bagian tanaman seperti daun, bunga, biji, maupun akar, yang memiliki kandungan senyawa bioaktif bermanfaat bagi kesehatan. Teh herbal tidak hanya menawarkan rasa yang khas dan alami, tetapi juga mengandung berbagai zat

antioksidan, antiinflamasi, serta nutrisi penting yang mampu membantu meningkatkan imunitas tubuh. Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, muncul kembali kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat melalui konsumsi bahan-bahan alami, termasuk teh herbal. Beberapa tanaman yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bahan utama teh herbal diantaranya adalah bunga telang (*Clitoria ternatea*), bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa*), daun kelor (*Moringa oleifera*), dan daun mint (*Mentha piperita*). Keempat tanaman tersebut masing-

masing mengandung senyawa aktif seperti antosianin, flavonoid, asam amino, minyak atsiri, vitamin, dan mineral yang memiliki efek positif terhadap daya tahan tubuh dan kesehatan secara umum. Dalam rangka mengoptimalkan potensi tanaman-tanaman tersebut serta menghadirkan inovasi minuman herbal yang lebih modern dan disukai oleh masyarakat, dilakukanlah penelitian pengembangan produk teh herbal bernama tekoromin tea yang merupakan akronim dari bahan-bahan penyusunnya, yaitu Telang, Kelor, Rosella, dan Mint. Penelitian ini dirancang untuk menjawab beberapa rumusan masalah, antara lain: bagaimana menciptakan inovasi teh herbal yang menyehatkan dan menarik bagi masyarakat, apa saja kandungan nutrisi dari masing-masing tanaman yang digunakan, bagaimana efektivitas bahan herbal dalam membantu meredakan gejala penyakit, serta apa saja inovasi yang dapat dilakukan dalam proses pengolahan agar manfaat kesehatannya lebih optimal. Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kandungan biologis dan kimia dari tanaman telang, kelor, rosella, dan mint, serta mengkaji potensi pemanfaatannya sebagai bahan teh herbal yang aman dan bermanfaat untuk dikonsumsi masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan wawasan dan pengetahuan mengenai tanaman herbal lokal, mendorong lahirnya inovasi produk minuman fungsional, serta memperkenalkan teh herbal tekoromin kepada masyarakat luas sebagai alternatif minuman sehat yang berasal dari kekayaan alam Indonesia.

Tinjauan Pustaka

Teh herbal merupakan jenis minuman yang diperoleh dari hasil ekstraksi berbagai bagian tumbuhan seperti daun, bunga, biji, dan akar, tanpa menggunakan daun teh dari spesies *Camellia sinensis*. Sebagai alternatif minuman sehat, teh herbal memiliki kandungan zat bioaktif seperti antioksidan, flavonoid, dan minyak atsiri yang secara ilmiah terbukti bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Menurut Yamin (2017) dan Mu'nim (2008), konsumsi teh herbal secara rutin dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan

tubuh, menetralkan radikal bebas, dan menurunkan risiko penyakit degeneratif. Dalam konteks penelitian ini, digunakan empat bahan utama alami yang dipilih berdasarkan kandungan senyawa aktifnya, yaitu bunga telang, bunga rosella, daun kelor, dan daun mint. Bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) merupakan sumber utama antosianin dan senyawa metabolit sekunder seperti alkaloid, flavonoid, saponin, dan tanin. Antosianin yang terkandung dalam bunga telang memiliki sifat anti oksidan dan anti-inflamasi yang berperan dalam menangkalkan kerusakan sel akibat stres oksidatif dan memperkuat daya tahan tubuh. Penelitian Budiasih (2017) dan Apriani et al. (2021) mendukung klaim ini dengan menunjukkan potensi farmakologis bunga telang sebagai imuno stimulan. Bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) juga dikenal kaya akan senyawa seperti asam sitrat, antosianin, dan glukosida hibiscin yang berperan sebagai antioksidan kuat. Menurut Patel (2013), senyawa ini membantu menurunkan tekanan darah, mengontrol kolesterol, serta meningkatkan perlindungan tubuh terhadap stres oksidatif yang merusak jaringan. Selanjutnya, daun kelor (*Moringa oleifera* L.) yang dikenal dengan sebutan "The Miracle Tree" memiliki kandungan lebih dari 90 nutrisi penting dan berbagai antioksidan, termasuk vitamin A, C, dan E, mineral seperti zat besi dan kalsium, serta asam amino esensial. Berdasarkan laporan Mardiana (2013) dan Kurniawan (2013), daun kelor memiliki sifat antimikroba dan antiinflamasi yang sangat efektif dalam meningkatkan imunitas dan memperbaiki sistem metabolisme tubuh. Terakhir, daun mint (*Mentha piperita* L.) mengandung minyak atsiri dengan komponen utama mentol, serta senyawa fenolik dan flavonoid yang memiliki efek menenangkan, antibakteri, dan antioksidan. Shah et al. (2004) menjelaskan bahwa senyawa-senyawa ini mendukung fungsi sistem pencernaan dan pernapasan, yang secara tidak langsung berkontribusi dalam memperkuat sistem imun. Keempat bahan ini, jika dikombinasikan secara seimbang dalam formulasi teh herbal seperti pada produk Tekoromin Tea, diyakini dapat memberikan sinergi manfaat kesehatan yang menyeluruh dan menjadikan teh herbal sebagai

pilihan gaya hidup sehat yang relevan di masa kini.

Metodologi

Penelitian ini dilakukan dengan objek utama berupa masyarakat Kota Semarang, dengan fokus khusus pada peserta didik di SMA Negeri 3 Semarang. Pemilihan subjek ini didasarkan pada kemudahan akses, relevansi dengan isu kesehatan generasi muda, serta potensi partisipasi aktif dalam evaluasi produk herbal. Penelitian ini melibatkan beberapa jenis variabel, yakni variabel kontrol berupa jenis teh yang digunakan, variabel bebas berupa bahan- bahan herbal utama dalam teh (bunga telang, bunga rosella, daun kelor, dan daun mint), serta variabel terikat yang mencakup peningkatan imunitas tubuh dan penurunan gejala penyakit setelah konsumsi teh herbal.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan eksperimental dengan menggunakan peralatan seperti oven, timbangan digital, kantong teh, mangkuk, pisau, chopper, dan alat penunjang lainnya. Bahan utama yang digunakan meliputi bunga telang, rosella, daun kelor, dan daun mint, sedangkan bahan tambahan berupa madu dan lemon ditambahkan untuk meningkatkan cita rasa dan potensi manfaat. Tahapan pembuatan dimulai dari pemisahan biji rosella, penimbangan bahan secara presisi, pengeringan menggunakan oven bersuhu 50°C, dan penjemuran selama 4 jam untuk memastikan kandungan air hilang sepenuhnya.

Setelah itu, bahan dihaluskan dan ditakar seberat 2,5 gram per kantong teh. Teh diseduh dalam air panas hingga menghasilkan warna ungu kemerahan yang khas, kemudian disajikan dengan tambahan madu atau lemon sesuai selera.

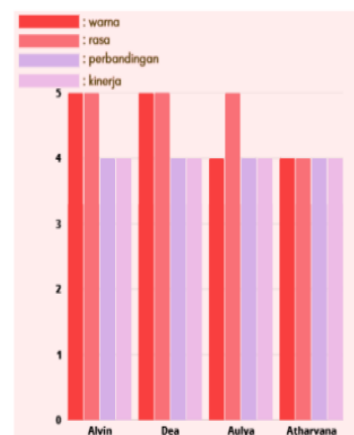
Untuk mendapatkan data yang komprehensif mengenai efektivitas TEKOROMIN Tea, penelitian ini menggunakan pendekatan **mixed methods** atau metode campuran, yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Dari sisi kuantitatif, data dikumpulkan melalui survei dengan kuesioner yang mengevaluasi aspek warna, rasa, dan persepsi konsumen terhadap manfaat teh. Pendekatan kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi untuk menggali pengalaman subjektif konsumen terkait manfaat kesehatan produk. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan campuran dan teknik triangulasi untuk memperkuat validitas temuan. Data primer diperoleh langsung dari partisipasi siswa SMA Negeri 3 Semarang melalui kuesioner dan wawancara, sedangkan data sekunder didapatkan dari literatur ilmiah terkait manfaat bahan herbal yang digunakan. Analisis data dilakukan secara statistik untuk data kuantitatif, serta secara tematik untuk data kualitatif guna mengidentifikasi pola-pola utama dari persepsi responden. Tahapan akhir berupa integrasi hasil analisis kedua pendekatan tersebut guna menyusun kesimpulan tentang sejauh mana Tekoromin Tea efektif dalam meningkatkandaya tahan tubuh dan diterima secara baik oleh konsumen.

Hasil Pembahasan

1.1 Data Kualitatif

Nama	Warna	Rasa	Perbandingan tubuh setelah meminum	Perfoma kinerja tubuh
Alvin	Sangat baik	Sangat Baik	Baik	Baik
Aulya	Baik	Sangat baik	Baik	Baik
Atharvana	Sangat baik	Sangat baik	Baik	Baik
Dea	Baik	Baik	Baik	Baik

1.2 Data Kuantitatif



- Warna : Responden memberikan skor rata-rata 4.5 (antara “Sangat Baik” dan “Baik”). Warna teh herbal dianggap sangat menarik, terutama Alvin dan Dea.
- Rasa: Rasateh herbal adalah yang paling disukai dengan skor rata-rata 4.75. Tiga dari empat responden memberikan penilaian Sangat Baik.
- Perbandingan dan Kinerja : Kedua atribut mendapatkan skor rata-rata 4.0. Responden memberikan penilaian “Baik”, yang menunjukkan performa yang konsisten.

Hasil Wawancara

- Seorang siswa dari sekolah kami bernama Alvin mencoba produk herbal kami. Ia berkomentar bahwa minuman herbal asli kami memiliki rasa asam. Rasa ini bisa muncul karena adanya daun mint. Namun setelah ditambahkan madu, ia berkomentar bahwa minuman herbal tersebut menjadi manis dan masih memiliki rasa asam.
- Seorang siswa yang juga berasal dari sekolah kami bernama Aulya, mengomentari produk yang kami buat. Ia berkomentar bahwa rasanya sangat lezat tidak seperti kebanyakan minuman tradisional dan dapat dinikmati dalam keadaan panas atau dingin. Ia juga merasa minuman ini cocok untuk dijadikan pengganti teh setiap hari.

Kesimpulan

1. Tekoromin Tea berhasil diolah dari kombinasi bunga telang, rosella, daun kelor, dan daun mint, yang masing-masing mengandung senyawa aktif seperti antosianin, flavonoid, vitamin, dan mineral untuk meningkatkan imunitas tubuh.
2. Berdasarkan survei kuantitatif, responden memberikan penilaian tinggi terhadap warna (rata-rata 4.5) dan rasa (rata-rata 4.75) teh herbal ini. Sebagian besar responden juga merasakan peningkatan kinerja tubuh setelah mengonsumsi teh.
3. Hasil wawancara kualitatif menunjukkan bahwa TEKOROMIN Tea memiliki rasa unik (asam-manis) yang disukai dan cocok dikonsumsi sehari-hari. Penambahan madu atau lemon meningkatkan penerimaan rasa.
4. Bahan herbal seperti bunga telang (antioksidan), rosella (anti-inflamasi), kelor (sumber nutrisi), dan mint (efek menenangkan)

secara sinergis berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan imunitas.

5. Penelitian ini membuktikan bahwa inovasi pengolahan bahan herbal menjadi teh praktis dapat menjadi solusi alternatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat tanaman tradisional.

Daftar Pustaka

Adrianto,dkk.(2020). Kandungan senyawa metabolit sekunder pada bunga rosella merah. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kesehatan*, 15(2), 45-56.

Apriani,S.,dkk.(2021). Studi fitokimia dan aktivitas farmakologi bunga telang. *IndonesianJournal of Pharmaceutical Science*, 12(3), 112-125.

Budiasih,N.(2017). Potensi farmakologi bunga telang (*Clitoria terna tea* L.). *Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 7(1), 30-42.

Fahey,J.(2005). Pemanfaatan tanaman kelor sebagai anti mikroba. *Journal of Medicinal Plants Research*, 3(4), 78-85.

Herman,B.(2005). Manfaat kesehatan daun bunga telang. *Health and Nutrition Journal*,8(2),67-74.

Kurniawan,A.(2013). Kandungan nutrisi dan manfaat daun kelor. *Jurnal Pangandan Gizi*,4(1),22- 35.

Mardiana,L.(2013).*Kelor(MoringaoleiferaL.): Tanaman multiguna*. Penerbit Agro Media.

Moeksin,R.,&Ronald,A.(2009). Zataktif pada kelopak bunga rosella. *Jurnal Fitofar maka Indonesia*, 5(2), 89-97.

Mu'nim,A.(2008). *Teh herbal sebagai minuman kesehatan*. Penerbit Buku Kedokteran.

Patel,S.(2013). Manfaat kesehatan bunga rosella. *International Journal of Herbal Medicine*,1(3), 56-64.

Shah,P.,etal.(2004). Kandungan dan manfaat daun mint. *Journal o f Natural Remedies*,6(2),102- 110.

Syahputra,A.(2017). *Rosella*

(Hibiscussabdariffa) sebagai tanaman obat.
Penerbit Andi.

Tjitrosoepomo, G. (2013). Morfologi dan kandungan daun mint. *Jurnal Botani Indonesia*, 9(1), 15-25. Yamin, M. (2017). *Teh herbal dan potensi kesehatannya*. Penerbit Graha Ilmu.