

PENYULUHAN, PEMBUATAN TEH DAN PENANAMAN BIBIT TANAMAN ANTI- AGING KEPADA IBU-IBU PKK DESA PONORAGAN KECAMATAN LOA KULU

Dea Puspita Dewi, Tri Budi Julianti, Asri Dwi Endah Dewi Pramesthi, Amalia Pratamasari H.N.M, Herlita Wulandari, Febi Sabrina, Marchelin Tri Oktaviani, Melda Mubina Ali, Rizkiatul Hasanah, Susy Husniyah

Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
ade997@umkt.ac.id

Abstract

Skin aging is a problem that can occur in all living beings and has physical effects such as loss of skin elasticity resulting in wrinkles and hyperpigmentation. In dealing with the aging process can use antiaging and added with antioxidants. Antioxidants can be obtained from bay flower, pomegranate and tomato plants. The purpose of this activity is to provide counseling on antiaging in the form of herbal tea preparations by utilizing family medicinal plants (TOGA). The method of implementing this activity begins with counseling on tea making and antiaging plants, demonstration of making anti-aging tea and planting anti-aging plants. The results of 10 pretest questions showed that the average score of PKK mothers' knowledge about antiaging was 64% with a score range between 0.3 - 0.9. The results of the 10 posttest questions showed that the average score of PKK mothers' knowledge increased to 80% with a score range between 0.5 - 1. This shows that community service activities have succeeded in significantly increasing PKK mothers' knowledge about antiaging.

Keywords: aging skin, health drink, counseling, ponoragan village.

Abstrak

Penuaan kulit merupakan permasalahan yang dapat terjadi pada seluruh makhluk hidup dan memiliki efek gangguan secara fisik seperti kehilangan elastisitas kulit sehingga kulit menjadi keriput dan juga hiperpigmentasi. Dalam menangani proses penuaan dapat menggunakan antiaging dan ditambahkan dengan antioksidan. Antioksidan tersebut dapat diperoleh dari tanaman bunga telang, delima dan tomat. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan tentang antiaging dalam bentuk sediaan teh herbal dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA). Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan penyuluhan materi pembuatan teh dan tanaman antiaging, demontrasi pembuatan teh antiaging dan penanaman tanaman antiaging. Hasil dari 10 soal pretest menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu-ibu PKK tentang antiaging adalah 64% dengan rentang skor antara 0,3 - 0,9. Hasil dari 10 soal posttest menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu-ibu PKK meningkat menjadi 80% dengan rentang skor antara 0,5 – 1 hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang antiaging secara signifikan.

Keywords: penuaan kulit, minuman kesehatan, penyuluhan, desa ponoragan.

PENDAHULUAN

Penuaan kulit adalah proses menurunnya fungsi dan kapasitas kulit

secara progresif. Penuaan dapat terjadi pada semua makhluk hidup dan memiliki efek gangguan secara fisik seperti kehilangan elastisitas kulit

sehingga kulit berubah menjadi keriput dan juga hiperpigmentasi. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya penuaan kulit yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik dapat terjadi karena genetik, metabolisme sel dan hormonal sedangkan yang termasuk didalam faktor ekstrinsik dapat terjadi akibat radiasi ultraviolet, inframerah dan karsinogen seperti polusi udara (Javadikasgari *et al.*, 2018). Dalam menangani proses penuaan dapat menggunakan *antiaging* yang ditambahkan dengan antioksidan karena dapat mengurangi kerusakan oksidatif yang ditimbulkan oleh ROS akibat sinar UV (Soejanto, 2017).

Antioksidan merupakan salah satu senyawa yang dapat menunda, mencegah atau menghilangkan kerusakan oksidatif pada molekul target. Antioksidan yang diberikan pada kulit telah terbukti memberikan perlindungan tambahan dari kerusakan yang disebabkan oleh sinar matahari, memperlambat penuaan kulit, mengurangi peradangan dan akan memperbaiki tampilan kulit. Antioksidan dapat diperoleh secara sintetik dan alami tetapi antioksidan yang diperoleh secara sintetik secara berlebihan dapat berakibat toksik dan karsinogenik pada tubuh manusia menjadikan antioksidan alami sebagai alternatif yang perlu dikembangkan. Antioksidan tersebut dapat diperoleh dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) (Hardiningtyas *et al.*, 2014).

Tanaman Obat Keluarga adalah tanaman yang berkhasiat yang ditanam dipekarangan atau diladang yang dikelola oleh keluarga. Tanaman yang ditanam untuk memenuhi keperluan keluarga akan pengobatan tradisional yang dapat dibuat sendiri (Sari & Andjasmara, 2023)

Tanaman toga yang dapat dimanfaatkan sebagai obat alternatif *antiaging* yaitu bunga telang (*Clitoria ternatea*), buah delima (*Punica granatum*), dan buah tomat (*Solanum lycopersicum*).

Bunga telang memiliki banyak zat bermanfaat seperti antosianin, penol, tanin, alkaloid, flavonoid, saponin, protein, dan lain-lain (Cahyaningsih *et al.*, 2019). Jeremy (2019) menyatakan bahwa senyawa kimia dalam bunga telang, seperti antosianin, glikosida flavonol, triterpenoid, dan steroid, memberikan manfaat kesehatan bagi manusia. Dalam konteks fitokimia, bunga telang juga mengandung bahan aktif dengan potensi farmakologis, seperti antioksidan, antidiabetes, antimikroba, antibakteri, antikanker, antikatarak, antiinflamasi, analgesik, antihistamin, antiparasit, dan berpotensi berpengaruh pada sistem saraf pusat (Budiasih, 2017; Cahyaningsih *et al.*, 2019; Ezzudin & Rabeta, 2018; Gollen *et al.*, 2018; Kusriani *et al.*, 2017; Nabila *et al.*, 2022). Dengan keberagaman komponen ini, bunga telang dapat memberikan manfaat, seperti membantu mengatasi masalah kardiovaskular, gangguan pencernaan, dan membantu melawan tanda-tanda penuaan dini.

Buah delima memiliki salah satu kandungan antioksidan yang disebut β -karoten memiliki mekanisme kerja dengan memadamkan singlet oksidasi (penghambatan peroksidasi lemak) dan berikatan dengan radikal bebas sebagai perlindungan sel serta reseptor sel fagosit dari kerusakan autoksidan (Triajayanti *et al.*, 2017). Buah tomat memiliki kandungan senyawa karotenoid yang dominan yaitu karotenoid, likopen, polifenol yang terdiri dari flavonoid dan vitamin C yang dapat menghambat akumulasi pembentukan radikal bebas karena senyawa tersebut merupakan

antioksidan yang berpotensi sebagai *antiaging*. Karotenoid yang dominan adalah pigmen likopen, sedangkan polifenol pada tomat sebagian besar terdiri dari flavonoid. Senyawa-senyawa antioksidan tersebut dapat menghambat proses oksidasi sehingga menghambat pembentukan maupun akumulasi radikal bebas. Sehingga, tomat memiliki potensi sebagai anti penuaan kulit herbal (Syahara & Vera, 2020).

Banyaknya kandungan fitokimia dan manfaat dari bunga telang, buah delima dan buah tomat sehingga tanaman-tanaman ini dapat diolah dalam bentuk sediaan teh herbal. Pemilihan tanaman ini sebagai bahan untuk teh *antiaging* didasarkan pada banyaknya senyawa antioksidan di dalamnya. Kandungan antioksidan yang banyak ini memberikan dasar yang kuat untuk menciptakan teh yang tidak hanya lezat tetapi juga diharapkan memberikan manfaat positif dalam melawan tanda-tanda penuaan dan merawat kesehatan kulit. Teh herbal merupakan jenis campuran produk yang berkhasiat bagi kesehatan, minuman penyegar tubuh dan dapat pula digunakan sebagai alternatif dalam mengobati penyakit tertentu (Purwandhani *et al.*, 2019). Pembuatan teh herbal ini dengan cara diseduh dengan air hangat sehingga akan diperoleh minuman yang memiliki aroma harum. Berbeda dengan aroma teh pada umumnya, karena mengandung bunga telang maka akan memiliki aroma yang sangat khas seperti aroma rumput. Biasanya teh herbal disajikan dalam kantong teh, kemasan kaleng, ataupun kemasan kotak. Penyajian teh herbal ini dalam bentuk kering agar bertahan lama (Ansori *et al.*, 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang

antiaging dalam bentuk sediaan teh herbal dengan memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Kegiatan meliputi penyuluhan pembuatan teh herbal dengan menggunakan bunga telang, buah delima dan buah tomat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 7 Desember 2023. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode penyuluhan dan praktik secara langsung melibatkan partisipan sebagai objek utama dalam kegiatan. Dalam hal ini, kegiatan pengabdian dibagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama adalah tahap penyuluhan dan tahap kedua adalah tahap praktek dan tahap ketiga yaitu penanaman tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan melibatkan 21 orang perwakilan ibu PKK Desa Ponoragan sebagai partisipan. Kegiatan teori dilakukan di Kantor Desa Ponoragan. Tahapan kegiatan dalam metode ini antara lain survey lapangan, koordinasi dengan pihak terkait, persiapan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi kegiatan. Berikut ini adalah penjelasan dari setiap tahapan kegiatan:

Tahap Survei Lapangan

Survei lapangan dilakukan di Desa Ponoragan, Kecamatan Loa Kulu yang bertujuan untuk mengamati keadaan dan situasi permasalahan yang ada di Desa Ponoragan, baik dari segi kebiasaan masyarakat maupun kondisi lingkungan sebagai objek kegiatan. Berdasarkan survei lapangan terlihat bahwa di lingkungan masyarakat desa masih minim pengetahuan terkait potensi dan manfaat tanaman telang, buah delima dan buah tomat bagi kesehatan. Dari kondisi tersebut, kami berdiskusi dan merencanakan *sharing* ilmu terkait potensi dan manfaat bunga

telang, buah delima dan buah tomat kepada masyarakat setempat sehingga masyarakat bisa memanfaatkan tanaman telang tersebut.

Tahap Persiapan

Persiapan kebutuhan pelaksanaan disiapkan oleh Tim pengabdian Program Studi Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan melakukan studi literatur dan kajian tentang potensi dan pembuatan minuman sehat yang bermanfaat bagi kesehatan.

Bahan-Bahan yang dibutuhkan:

1. Bunga telang kering 200 mg
2. Bubuk bunga telang 100 mg
3. Bubuk buah delima 100 mg
4. Bubuk buah tomat 100 mg
5. Gula stevia Tropicana slim 50 pcs
6. Air panas/mendidih 750 mL

Cara pembuatan :

1. Disiapkan alat dan bahan yang akan digunakan
2. Diambil bahan bubuk bunga telang 1 sdt (5 g), bubuk delima 1/2 sdt (2,5 g), dan bubuk tomat 1/2 sdt (2,5 g)
3. Dimasukkan satu persatu bahan kedalam kantong teh
4. Tuangkan air hangat kedalam teko yang berisi 10 teh, biarkan selama 3-5 menit agar teh meresap dengan baik, kemudian teh siap disajikan.

Persiapan dalam pembuatan teh *antiaging* dilakukan dengan membeli bahan-bahan yang dibutuhkan. Sebagian produk teh telah dibuat terlebih dahulu oleh mahasiswa farmasi UMKT. Langkah- langkah dalam pembuatan teh diperagakan secara langsung didepan ibu-ibu PKK dan

masing-masing teh juga akan dibagikan untuk ibu-ibu PKK di Desa Ponoragan.

Tahap Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan ini mengenalkan masyarakat tentang pembuatan teh *antiaging* dan penanaman tanaman *antiaging*. Tahapan evaluasi berupa :

1. Persiapan untuk menilai kemampuan masyarakat dan bahan yang disediakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Pengujian tahap awal seperti menggunakan pre-test untuk mengukur pengetahuan masyarakat tentang *antiaging* dan pembuatan teh.
3. Mengelompokkan bahan dan alat yang diperlukan untuk melaksanakan kegiatan pembuatan teh dan penanaman tanaman *antiaging*.
4. Pengujian tahap sesudah penyuluhan seperti menggunakan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan penyuluhan materi.
5. Menilai dampak kegiatan pada masyarakat, seperti perubahan pengetahuan terkait *antiaging* dan tanaman *antiaging*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Desa Ponoragan Kecamatan Loa Kulu. Peserta yang terlibat adalah ibu PKK dari Desa Ponoragan, tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu atas pentingnya untuk mencegah penuaan dan manfaat

tanaman *antiaging*. Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah memberikan paparan materi tentang pemberian informasi *antiaging*, pembuatan sediaan tanaman *antiaging*, dan penanaman tanaman *antiaging*.

Berdasarkan kegiatan yang dilaksanakan ini mendapat respon dari ibu-ibu PKK serta antusiasme yang tinggi bagi ibu-ibu PKK dalam mengikuti kegiatan tersebut, sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang bagaimana cara pembuatan teh dan penanaman bibit tanaman *antiaging* diikuti dengan sangat bergembira. Masyarakat merasa sangat terbantu dari aspek pengetahuan atas pentingnya merawat kulit agar mencegah penuaan dengan mengkonsumsi *antiaging* dan pentingnya menanam tanaman *antiaging*.

Pengabdian masyarakat yang diberikan berhasil meningkatkan kemampuan ibu-ibu PKK untuk melakukan atau mengolah teh *antiaging* dan menanam tanaman *antiaging*. Hal ini dapat dilihat dari beberapa pretest dan posttest yang diberikan serta dapat membuat dan menjelaskan bagaimana proses mengolah teh *antiaging* dan menanam tanaman *antiaging*.

Berdasarkan hasil dari 10 soal pre-test yang diberikan sebelum materi disampaikan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu-ibu PKK tentang *antiaging* adalah 64% dengan rentang skor antara 0,3 - 0,9. Hasil dari 10 soal post-test yang diberikan sesudah paparan materi menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu-ibu PKK meningkat menjadi 80% dengan rentang skor antara 0,5 - 1.

Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang *antiaging* secara signifikan. Tanya jawab dilakukan setelah selesai paparan materi untuk

mengukur tingkat pemahaman dan keterlibatan ibu-ibu PKK dalam kegiatan ini. Sebanyak 5 pertanyaan yang diajukan kepada ibu-ibu PKK berhasil dijawab dengan benar dan materi yang disampaikan telah dipahami dengan baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Ponoragan Kecamatan Loa Kulu telah dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2023 yang bertempat di kantor Desa Ponoragan. Kegiatan ini diikuti 21 orang Peserta pada kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK dikarenakan subjek kegiatan merupakan ibu-ibu, sesuai judul yang telah diangkat yaitu pembuatan teh dan penanaman bibit tanaman *antiaging*. Kegiatan pelatihan dilakukan tiga sesi, yaitu : sesi I penyuluhan tentang pembuatan teh dan tanaman *antiaging*, sesi II demonstrasi pembuatan teh *antiaging*, dan sesi III penanaman tanaman *antiaging* yang dibantu oleh mahasiswa UMKT.

1. Sesi I : Penyuluhan Materi Pembuatan Teh dan Tanaman Antiaging

Penyuluhan materi dilakukan dengan menjelaskan mengenai tanaman *antiaging*, manfaat tanaman *antiaging*, cara merawat tanaman *antiaging* dan langkah-langkah pembuatan teh *antiaging* kepada ibu-ibu PKK Desa Ponoragan.



Gambar 2. Penyampaian Materi dan Perencanaan Kegiatan

2 Sesi II : Demonstrasi

Pembuatan The Antiaging

Pada kegiatan ini, dilakukan demonstrasi pembuatan teh *antiaging* oleh mahasiswa UMKT yang melakukan kegiatan ini. Metode diskusi dan tanya jawab dilaksanakan dalam kegiatan kali ini bertujuan agar kegiatan ini lebih efektif dan efisien dalam menunjang demonstrasi.



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Teh *Antiaging*

Pada kegiatan ini juga terjadi interaksi dengan peserta kegiatan secara langsung, sehingga dalam setiap tahapan pembuatan teh *antiaging* ini belajar sambil melakukan (*learning by doing*) dapat terlaksana. Hal ini terbukti dengan intensitas keaktifan dan bobot pertanyaan yang secara langsung disampaikan peserta kegiatan yang tinggi saat praktek ini berlangsung

3. Sesi III : Penanaman Tanaman *Antiaging*



Gambar 4. Penanaman Tanaman *Antiaging*

Tahap selanjutnya dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini

yaitu penanaman tanaman *antiaging*. Penanaman ini dilakukan agar masyarakat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan melalui konsumsi makanan atau minuman yang kaya akan nutrisi esensial. Tanaman-tanaman ini dipilih berdasarkan kemampuannya dalam melawan efek penuaan, tidak hanya menjadi bagian integral dari lingkungan, tetapi juga menyumbang pada kesejahteraan masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kepada ibu-ibu PKK Desa Ponoragan Kecamatan Loa Kulu dilakukan pada tanggal 7 Desember 2023. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode penyuluhan dan praktik secara langsung melibatkan partisipan sebagai objek utama dalam kegiatan. Dalam hal ini, kegiatan pengabdian dibagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama adalah tahap penyuluhan dan tahap kedua adalah tahap praktek dan tahap ketiga yaitu penanaman tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu PKK dalam hal pembuatan teh dan penanaman bibit tanaman, serta memberikan informasi mengenai *antiaging*. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi ibu-ibu PKK dalam meningkatkan kesehatan dan perawatan kecantikan secara alami melalui tanaman buah delima (*Punica granatum*), bunga telang (*Clitoria ternatea*), dan tomat (*Solanum sect. Lycopersicon*) sebagai *antiaging*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ibu-ibu PKK Desa Ponoragan Kecamatan Loa Kulu atas partisipasi dan antusiasnya dalam penyuluhan, pembuatan teh, dan

penanaman bibit tanaman *antiaging*. Semoga kegiatan ini bermanfaat bagi kita semua dan dapat menjadi langkah awal dalam merawat kecantikan alami serta kesehatan. Terima kasih atas kerjasamanya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Ansori, A., Sekaringgalih, R., Rachmah, A.
N. L., Susanti, Y., A'yun, A. Q., & Lestari, I. P. (2023). Edukasi Pembuatan Teh Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*) Di Desa Bagorejo Kabupaten Banyuwangi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 2026. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.17254>

Cahyaningsih, E., K., P. E. S., & Santoso, P. (2019). Skrining Fitokimia dan Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*) dengan Metode Spektrofotometri UV- VIS. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 5(1), 51–57.

Hardiningtyas, S. D., Purwaningsih, S.-, & Handharyani, E.-. (2014). Aktivitas Antioksidan Dan Efek Hepatoprotektif Daun Bakau Api-Api Putih. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 17(1), 80–91. <https://doi.org/10.17844/jphpi.v17i1.8140>

Javadikasgari, H., Soltesz, E. G., Jeremy, J. (2019). Perancangan Buku “Mengenal Bunga Telang dan

Manfaatnya bagi Kesehatan". Universitas Multimedia Nusantara.

Purwandhani, S. N., Kusumastuti, C. T., & Indropurahasto, S. (2019). Program Kemitraan Masyarakat Bagi Kelompok Wanita Tani Ngupoyo Boga Godean, Sleman, Yogyakarta dalam Pengolahan Bunga Telang. *Senadimas II, September*, 83–89. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/sndms/article/view/3230>

Putu, N., & Cahyaningsih, E. (2022). Antioxidant potential of telang flowers (*Clitoria ternatea L.*) as an inhibitor of hyperpigmentation due to ultraviolet exposure. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 18(1), 45–54. <https://doi.org/10.20885/jif.vol18.iss1.art5>

Sari, N., & Andjasmara, T. C. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 124–128. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41484>

Soejanto, A. S. (2017). Pemberian Krim Ekstrak Metanolik Buah Delima Merah (*Punica granatum*) Menghambat Penurunan Jumlah Kolagen Dermis Kulit Mencit (*Mus musculus*) Yang *IJAAM (Indonesian Journal of Anti-Aging Medicine)*, September. <https://ijaam-unud.org/ojs/index.php/ijaam/article/view/5>

Syahara, S., & Vera, Y. (2020). Pemanfaatan Buah Tomat sebagai produk kosmetik antioksidan alami di desa

& Gillinov, A. P. My (2018). Sengenyatan Atalah Fibrillation. In *Atla*

Manunggang Julu. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 21–22.

Triajayanti, A., Oktarlina, R. Z., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2017). Peran Antioksidan pada Buah Delima dan Buah Merah (*Pandanus conoideus*) terhadap Splenomegali pada Penderita Malaria The Role of Antioxidants in Pomegranates and Red Fruit (*Pandanus conoideus*) against Splenomegaly in Patients with Malaria. *Medula*, 7(4), 94–100.