

POTENSI TEH HERBAL KUKAJA (KULIT SALAK, KAYU MANIS, DAN JAHE) UNTUK KESEHATAN SISWA/SISWI MTsN 1 BANDA ACEH

***THE HEALTH BENEFITS OF KUKAJA HERBAL TEA
(SALAK PEEL, CINNAMON, AND GINGER) FOR STUDENT HEALTH
AT MTsN 1, BANDA ACEH***

Hurin Adhana Syakira*, Nurmahni Harahap, Halimatussakdiah Hasibuan
MTsN 1 Banda Aceh
hurinsyakira2@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis potensi teh herbal "Kukaja" yang dibuat dari kombinasi kulit salak, kayu manis, dan jahe, sebagai minuman kesehatan bagi siswa MTsN Model. Teh herbal ini dikembangkan berdasarkan manfaat kesehatan dari bahan-bahan tersebut, seperti antioksidan dalam kulit salak, senyawa bioaktif pada kayu manis, dan zat farmakologis dalam jahe. Penelitian menggunakan metode eksperimen yang melibatkan pembuatan teh herbal dari bahan-bahan tersebut dan menilai karakteristiknya dengan melakukan uji organoleptik terhadap rasa, aroma, dan warna teh oleh panelis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teh Kukaja memiliki potensi yang baik dalam hal warna, aroma, dan rasa, dengan mayoritas panelis memberikan respons positif. Warna teh Kukaja disukai oleh 30% panelis, aroma oleh 60% panelis, dan rasa oleh 60% panelis. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa teh Kukaja dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa, berkat kandungan senyawa-senyawa aktif dalam bahan-bahannya. Temuan ini memberikan wawasan tentang manfaat teh herbal Kukaja sebagai minuman kesehatan berbahan alami yang dapat dikembangkan lebih lanjut. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan teh Kukaja dapat menjadi alternatif minuman sehat bagi masyarakat luas, khususnya dalam mendukung kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengkaji lebih dalam mengenai efek jangka panjang dari konsumsi teh Kukaja serta kemungkinan manfaat tambahan yang mungkin diperoleh.

Kata Kunci: Teh Herbal, Kulit Salak, Kayu Manis, Jahe, Kesehatan.

ABSTRACT

This study aims to analyze the potential of "Kukaja" herbal tea, formulated from a combination of salak peel, cinnamon, and ginger, as a health-promoting beverage for students at MTsN Model. The development of this herbal tea is based on the health benefits of its constituent ingredients, such as the antioxidant properties of salak peel, the bioactive compounds found in cinnamon, and the pharmacological components present in ginger. The study employed an experimental method involving the preparation of the herbal tea from these ingredients and evaluating its characteristics through organoleptic testing, which assessed the tea's taste, aroma, and color by a panel of evaluators. The results demonstrated that Kukaja tea possesses favorable potential in terms of color, aroma, and taste, with the majority of panelists providing positive responses. The tea's color was preferred by 30% of the panelists, its aroma by 60%, and its taste by 60%. Additionally, the study found that Kukaja tea may produce relaxing effects and enhance students'

learning concentration, attributed to the active compounds present in its ingredients. These findings offer insights into the benefits of Kukaja herbal tea as a natural health beverage that may be further developed. This research suggests that Kukaja tea has the potential to serve as a healthy beverage alternative for the wider community, particularly in supporting health and improving quality of life. Further research is needed to explore the long-term effects of Kukaja tea consumption and any additional potential benefits.

Keywords: Herbal Tea, Salak Peel, Cinnamon, Ginger, and Health

PENDAHULUAN

Teh adalah infusi dari pucuk daun, tangkai daun, dan pucuk daun *Camellia sinensis* yang dikeringkan lalu diseduh dengan air panas. Ini mengandung *tanin* dan *polifenol*. Teh herbal adalah minuman yang dibuat menggunakan bahan selain dari daun teh (*Camellia sinensis*), seperti biji-bijian, bunga, dedaunan, bahkan akar dari berbagai tanaman. Teh hijau merupakan teh yang diproses tanpa fermentasi atau oksidasi enzimatis, sedangkan teh hitam adalah teh yang diproses dengan fermentasi atau oksidasi enzimatis penuh, hasil dari pengolahan teh yang berbeda (Kusumaningrum *et al.*, 2013).

Peningkatan teknologi dan inovasi telah menambah pemanfaatan yang lebih luas dari berbagai bahan alami. Berbagai kearifan lokal terus dieksplorasi untuk memberikan manfaat yang dikembangkan dan diterapkan, dan salah satu kearifan lokal yang mulai banyak dijajaki adalah kayu manis dan jahe karena sejak dahulu dipercaya dapat memberikan manfaat bagi tubuh manusia.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kombinasi dari beberapa bahan, seperti kulit salak, kayu manis, dan jahe. Buah salak tergolong banyak di sukai masyarakat. Daging dan buahnya bukan satu-satunya bagian yang bisa bermanfaat, akan tetapi kulit dan biji buah tersebut juga mempunyai

kehasiatan. Sebagian orang percaya bahwa air seduhan kulit salak dapat menyembuhkan penyakit. Hasil fitokimia menunjukkan bahwa ekstrak kulit salak mengandung *flavonoid* dan *tannin*, dan sedikit alkaloid yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh manusia. Kandungan *flavonoid* dalam ekstrak kulit salak bermanfaat untuk melindungi tubuh dari radikal bebas (Anjani *et al.*, 2015).

Selain buah salak, salah satu rempah yang populer di Aceh adalah kayu manis. Kayu manis adalah tumbuhan yang berasal dari Asia Selatan, Asia Tenggara, dan daratan Cina, termasuk Indonesia. Tumbuhan yang merupakan bagian dari *famili Lauraceae* ini memiliki nilai moneter yang merupakan tanaman tahunan yang perlu waktu lama untuk menghasilkan. Kulit batang dan dahan adalah hasil utama kayu manis, sedangkan ranting dan daun adalah hasil samping. Selain digunakan sebagai rempah, kayu manis juga sering digunakan dalam pengobatan. komposisi olahannya, seperti minyak atsiri dan oleoresin sangat banyak digunakan dalam pengobatan (Tasia & Widyaningsih, 2014).

Tanaman obat lainnya yang sering ditemukan di sekitar pemukiman masyarakat adalah jahe. Jahe termasuk dalam suku *Zingiberaceae* yang termasuk jenis rempah yang banyak digunakan masyarakat sebagai obat. Bagian

tanaman jahe paling banyak digunakan adalah bagian rimpangnya. Rimpang jahe mengandung bermacam zat gizi yang baik untuk tubuh, seperti zat besi, potasium, magnesium, fosfor, seng, folat, vitamin B6, vitamin A, *riboflavin* dan *niacin*. Selain metabolisme karbohidratnya yang menghasilkan energi, rimpang jahe juga membantu menjaga kesehatan jantung, menjaga massa otot, dan mengurangi kelelahan. Metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak pada tanaman jahe dapat menghasilkan energi (Sari & Nasuha, 2021).

Dengan dikombinasikan nya teh kulit salak dengan kayu manis dan jahe diharapkan minuman herbal dibuat dari bahan-bahan alami ini bisa berkembang dan membantu menjaga kesehatan tubuh manusia, seperti menjaga massa otot, menjaga kesehatan jantung, mengobati diabetes, dan lainnya. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana potensi teh herbal kukaja pada kesehatan siswa-siswi MTsN 1 Model Banda Aceh. Teh yang digunakan berasal dari kulit salak, kayu manis, dan jahe yang telah di keringkan dan di haluskan.

Mengutip penelitian yang dilakukan sebelumnya dimana Anjani *et al.*, (2015) mengungkapkan bahwa salak mempunyai banyak manfaat, dan jahe dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan tubuh (Suharto *et al.*, 2019). Selain itu Hidayat & Setyaningsih (2021) menuliskan bahwa tanaman kayu manis (*Cinnamomum burmanii*) kini banyak di gunakan di Indonesia sebagai obat-obatan karena terdapat senyawa metabolic sekunder yaitu seperti tannin, flavonoid, saponin, eugenol dan minyak atsiri.

Menurut (Yanto *et al.*, 2016), penggunaan jahe sebagai makanan telah lama dipraktikkan di berbagai negara berkembang. Indonesia memiliki kebiasaan turun-temurun untuk menggunakan jahe sebagai bumbu dan minuman. Jahe dipercaya baik untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan aktivitas antioksidan. Sedangkan buah salak (*Salacca edulis*) adalah tumbuhan sumber serat yang mengandung karbohidrat. Dengan rasa buah nya yang manis juga ada asam nya , salak juga memiliki bau dan rasa yang unik dan mengandung zat bioaktif antioksidan seperti vitamin A dan vitamin C (Afriansyah, 2016). Kulit salak sering kali tidak dimanfaatkan dan dibuang, padahal kulit salak tersebut memiliki kandungan *flavonoid*, *tannin*, *simplicia*, *cinamic acid* dan *sedikit alkaloid*, yang sangat baik di untuk kesehatan (Anjani *et al.*, 2015; Sari & Nasuha, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan mengetahui potensi pada teh kukaja untuk kesehatan.

METODE PENELITIAN

Bahan dan Metode

Bahan-bahan yang digunakan berupa kantung teh, kulit salak, kayu manis, dan jahe yang telah dikeringkan dan dihaluskan.

Siapkan kulit salak sebanyak 100 g, kayu manis 50 g dan jahe 100 g, cuci bersih kulit salak dan jahe lalu jemur di dalam ruangan hingga kering, lalu blender semua bahan sampai setengah halus, lalu masukan semua bahan yang telah di blender sampai setengah halus ke dalam kantung teh dan teh kulit salak siap dinikmati. Kulit salak diambil dari limbah rumah tangga. Penelitian dilakukan di Laboratorium IPA MTsN 1 Banda Aceh dengan sasaran penelitian yaitu siswa-siswi

MTsN 1 Banda Aceh sebanyak 10 orang.

Teknik pengumpulan data dan pengembangan instrumen

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah Angket uji organoleptik dengan skala hedonic. Metode pengolahan data dilakukan dengan memberikan minuman herbal kukaja yang sudah di racik kepada responden, dan kemudian responden diberikan angket yang berisikan beberapa pertanyaan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase dengan persamaan:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase

f = Frekuensi skor angket khasiat minuman herbal kukaja

N = Jumlah Panelis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teh ini terbuat dari bahan utama yang memiliki manfaat banyak bagi Kesehatan tubuh. Seperti kulit salak yang mengandung antioksidan yang bisa melawan radikal bebas, kayu manis yang dapat mengurangi resiko hipertensi dan jahe yang dapat mengurangi sakit menstruasi. Dalam penelitian ini ada beberapa unsur yang diuji yaitu, warna, aroma, dan rasa. Dalam penelitian ini membutuhkan panelis berjumlah 10 orang.

Tabel 1. Persentase Penilaian Teh Kukaja Berdasarkan Warna Teh

| Warna | | | |
|---------------|--------------|------|------------|
| Jawaban | Jumlah Jawab | Skor | Presentase |
| Sangat Setuju | 3 | 9 | 30% |
| Setuju | 7 | 14 | 70% |
| Tidak Setuju | 0 | 0 | 0% |

Tabel 1 Menggambarkan bahwa mayoritas responden menyukai warna teh kukaja, dengan persentase jawaban sangat setuju sebesar 30%

dan jawaban setuju sebanyak 70% sedangkan responden yang menjawab tidak setuju sebanyak 0%.

Tabel 2. Persentase Penilaian Teh Kukaja Berdasarkan Aroma Teh

| Aroma | | | |
|---------------|--------------|------|------------|
| Jawaban | Jumlah Jawab | Skor | Presentase |
| Sangat Setuju | 6 | 18 | 60% |
| Setuju | 3 | 6 | 30% |
| Tidak Setuju | 1 | 1 | 10% |

Tabel 2 menggambarkan bahwa aroma teh kukaja ini banyak disukai dan memiliki persentase sebesar SS=

60% dan S= 30% sedangkan TS= 10%.

Tabel 3. Persentase Penilaian Teh Kukaja Berdasarkan Rasa

| Rasa | | | |
|---------------|--------------|------|------------|
| Jawaban | Jumlah Jawab | Skor | Presentase |
| Sangat Setuju | 6 | 18 | 60% |
| Setuju | 4 | 8 | 40% |
| Tidak Setuju | 0 | 0 | 0% |

Tabel 3 menggambarkan bahwa banyak responden yang menyukai rasa teh kukaja dengan persentase sebesar SS= 60% dan S=40% sedangkan TS=0%.

Selain karena memiliki warna, aroma, serta rasa yang khas teh herbal kukaja ini kaya akan manfaat bagi Kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, banyak pernyataan yang positif yang diberikan oleh responden terkait teh herbal kukaja.

Teh herbal kukaja dapat digunakan sebagai minuman kesehatan yang dapat mencegah dan menyembuhkan penyakit. Penelitian yang sudah dilakukan menemukan banyak khasiat yang sangat baik untuk kesehatan setelah mengkonsumsi minuman ini. Diantaranya adalah antioksidan, antikanker, antibakteri, memperbaiki mikroflora usus, dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan menurunkan tekanan darah.

Peneliti memilih menggunakan ekstrak kulit salak yang mudah didapatkan di sekitar masyarakat, Penggunaan kulit salak juga memberikan warna pada teh kukaja serta memiliki manfaat bagi tubuh. seperti teori yang disampaikan oleh penelitian (Sholihah, et al., 2023) bahwa buah salak merupakan salah satu dengan komoditas hortikultura besar di Indonesia yang diolah menjadi berbagai macam produk sehingga meninggalkan limbah berupa biji dan kulit salak. Kulit salak juga bahkan memiliki potensi alami

bagi kesehatan tubuh (Kusumaningrum *et al.*, 2013) menyatakan bahwa ekstrak kulit salak mengandung flavonoid dan tannin serta sedikit alkaloid yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh manusia. Kandungan flavonoidnya membantu melawan radikal bebas.

Aroma pada teh juga dipengaruhi oleh komposisi bubuk kayu manis pada teh sehingga memberikan aroma khas pada teh herbal kukaja. Pengaruh kayu manis terhadap aroma teh juga dijelaskan pada buku (Saras, 2023) tentang kayu manis, rempah yang memiliki aroma manis yang memberikan sentuhan aroma pada makanan yang sering di gunakan dan sifat antiinflamasi, antioksidan, dan kemampuannya mengatur gula darah sehingga menjadi rempah yang paling dikenal dan digunakan di dunia. (Tasia & Widyaningsih, 2014) juga mengungkapkan bahwa kayu manis seringkali dimanfaatkan sebagai rempah-rempah dan pengobatan tradisional (minyak atsiri dan oleoresin) yang banyak digunakan dalam pengobatan tradisional batuk dan demam.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, jahe berpotensi baik bagi kesehatan serta memberikan efek hangat dan nyaman pada tubuh. Hal ini juga diiringi dengan bukti teori dari penelitian (Sari & Nasuha, 2021) bahwa jahe mengandung karbohidrat yang berperan sebagai penghasil energi yang juga dapat menjaga kesehatan jantung, memperkuat massa otot, dan memperlambat

kelelahan, (Antara & Istanti, 2022) mengurangi rasa mual dan muntah, mengurangi nyeri menstruasi, (Nadia, 2020) dan menurunkan tekanan darah bagi pasien hipertensi.

Setelah dilakukannya penelitian ini, peneliti mendapatkan hasil dan respon yang baik terhadap teh herbal dari olahan jahe, kulit salak, dan kayu manis. Selain dari tampilan fisik, aroma dan rasa yang baik, teh kukaja juga memiliki manfaat untuk kesehatan. Pasca beberapa kali mengkonsumsi teh ini, responden merasa badannya lebih segar dan tidak mudah lelah. Peneliti berpendapat bahwa hal ini dikarenakan senyawa alami yang terkandung dalam teh kukaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa teh herbal Kukaja, yang terbuat dari campuran kulit salak, kayu manis, dan jahe, merupakan variasi teh herbal yang mudah diperoleh dan kaya manfaat bagi kesehatan. Teh kukaja juga berpotensi meningkatkan imunitas tubuh dan memberikan manfaat kesehatan berkat kandungan bioaktif dari bahan-bahan alaminya, seperti antioksidan dari kulit salak, sifat antiradang dan pengontrol tekanan darah dari kayu manis, serta efek penghilang nyeri dan penguat energi dari jahe. Dengan demikian, teh herbal Kukaja layak dikembangkan sebagai minuman herbal alami yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan tubuh tanpa campuran bahan kimia.

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengoptimalkan komposisi teh herbal ini, terutama dalam menentukan proporsi bahan yang tepat agar memperoleh hasil

yang lebih memuaskan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan untuk pihak guru pembimbing yang telah membimbing penulis dalam melakukan penelitian maupun dalam menyusun artikel serta kepada panelis dalam proses eksperimen dan pengujian maupun pihak sekolah serta pihak-pihak lainnya yang ikut serta dalam berjalannya eksperimen dan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, F. (2016). Uji organileptik teh kulit salak pondoh hitam (*salacca edulis reinw*) sebagai alternatif minuman bagi penderita diabetes. *skripsi*, 1-23.
- Anjani, P. P., Andrianti, S., & Widyaningsih, T. D. (2015). Pengaruh penambahan kayu manis dan jahe pada teh herbal kulit salak bagi penderita diabetes. *Jurnal pangan dan agroindustri*, 203-214.
- Antara, A. N., & Istanti, N. (2022). Literature Review : Manfaat Jahe (Ginger) untuk Kesehatan Terkait Masalah Nyeri dan Mual Muntah. *Jurnal Of Public Health*, 100-113.
- Hidayat, S. N., & setyaningsih, E. (2021). Kulit Batang Kayu Manis (*Cinnamoun Burmanii*) Di Tinjau Dari Metode Ekstraksi Dan Dosis Efektif Terhadap Diabetes (Literature Review). *Journal of biological education*, 40-54.

- idayat, S. N., & Setyaningsih, E. (2021). Kulit batang kayu manis (cinnamoun burmanii) di tinjau dari meyode ekstraksi dan dosis efektif terhadap diabetes melitus (leteratur review). *Journal of biological education*, 40-54.
- Kusumaningrum, R., Supriadi, A., & R.J, S. H. (2013). Karakteristik dan mutu teh herbal bunga lotus (nelumbo nucifera). *Program Studi Teknologi Hasil Perikanan Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya Indralaya Ogan Ilir*, 9-21.
- Nadia, E. A. (2020). Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 343-348.
- Saras, T. (2023). *Kayu Manis: Sejarah, Budidaya, Manfaat, dan Penggunaan*. Semarang: Tiram Media.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada jaeh (zingiber Officinale Rosc.) review. *Journal of Biological Science*, 11-18.
- Sholihah, N., Tarmidzi, F. M., Herlina, F. W., Ramadhani, L. P., nainggolan, E. P., Ramadhani, Y. C., . . . Jannah, R. (2023). Pemanfaatan Limbah Kulit Salak sebagai Produk Pangan Berupa Teh Kulit Salak di Kebun Salak Km. 21 Kota Balikpapan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1209-1216.
- Suharto, S., Lutfi, E. i., & Rahayu, M. D. (2019). Pengaruh pemberian jahe (zinggiber officinale) terhadap glukosa darah pasien diabetes melitus. *Jurnal ilmu kesehatan*, 76-83.
- Tasia, W. R., & Widyaningsih, T. D. (2014). potensi cincau hitam (Mesona palustris Bl.), daun pandan (Pandanum amaryllifolius) dan kayu manis (Cinnamomum burmannii) sebagai bahan baku minuman herbal fungsional. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 128-136.
- Yanto, A. R., Mahmudati, N., Susetyorini, & Rr.Eko. (2016). Seduhan jahe (zinggiber officinale rosce) dalam menurunkan kadar glukosa darah tikus model diabetes tipe-2 (nnidm) sebagai sumber belajar biologi . *jurnala pendidikan biologi indonesia* , 256-264