

PEMBUATAN TEH HERBAL DARI DAUN KELOR (*Moringa oleifera*) UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN TUBUH

Muhamad Shaufil Hakim¹, Ainayya Amalia Sari², Yuniar Rizki Rahmawati Al Aqad³, Nadya Amara⁴, Aida Musyarrifah Hasri Putri⁵, Muhammad Septian Dwi Putra⁶, Nabila Aulia Sani⁷, Khaerunnisa⁸, Adi Darmawan⁹, Oki Novian Susanto¹⁰, Rosmaliati¹¹

Agribisnis¹, Akuntansi², Ilmu Komunikasi³, Teknik Informatika⁴, Ilmu Hukum⁵, Ilmu Hukum⁶, Ilmu Hukum⁷, Agribisnis⁸, Sosiologi⁹, Manajemen¹⁰,

Informasi artikel	
Korespondensi	: rosmaliati@unram.ac.id
Tanggal Publikasi	: 30 Oktober 2023
DOI	: https://doi.org/10.29303/wicara.v1i5.3396

ABSTRAK

Kelor adalah sejenis tumbuhan yang termasuk dalam keluarga Moringaceae. Tumbuhan ini dikenal juga dengan nama (*Moringa oleifera*). Kelor memiliki beragam manfaat dan telah lama dimanfaatkan oleh berbagai budaya karena berbagai bagian tanaman ini memiliki nilai gizi yang tinggi serta sifat-sifat kesehatan yang dianggap bermanfaat. Beberapa bagian dari tanaman kelor yang umum dimanfaatkan adalah daunnya, buahnya, bunga, bijinya, dan akarnya, Kelor (*Moringa Oleifera*) berasal dari India dan Arab kemudian menyebar di berbagai wilayah, Kelor adalah tanaman yang bisa tumbuh dengan cepat, berumur panjang, berbunga sepanjang tahun, dan tahan kondisi panas ekstrim. Tanaman ini berasal dari daerah tropis dan subtropis di Asia Selatan. Di Indonesia pohon kelor banyak ditanam sebagai pagar hidup, ditanam di sepanjang ladang atau tepi sawah, berfungsi sebagai tanaman penghijau. Selain itu tanaman kelor juga dikenal sebagai tanaman obat berkhasiat dengan memanfaatkan seluruh bagian dari tanaman kelor mulai dari daun, kulit batang, biji, hingga akarnya. Tanaman ini telah dipelajari khasiatnya untuk kesehatan, memiliki antijamur, antioksidan, antibakteri, antiradang, diuretik, dan sebagai hepatoprotektor. Menurut Folid, daun kelor dapat dikonsumsi sebagai sayuran, dikonsumsi dalam bentuk sediaan teh daun kelor, tepung, serbuk maupun kapsul daun kelor. Teh daun kelor merupakan teh herbal yang bebas kafein yang sangat bagus untuk kesehatan dan memiliki rasa yang cukup enak. Teh daun kelor memiliki banyak kandungan nutrisi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Teh adalah minuman yang disiapkan dengan merendam daun-daunan atau bagian-bagian tertentu dari tanaman teh (*Camellia sinensis*) dalam air panas. Tanaman teh ini merupakan sumber utama untuk berbagai jenis teh yang dikenal di seluruh dunia. Ada beberapa jenis teh utama yang dihasilkan dari tanaman teh *Camellia sinensis*, dan perbedaan jenis teh ini terutama berasal dari pemrosesan daun-daunan teh.

Kata Kunci : Teh, Kelor, Kesehatan, Stunting, Ekonomi

ABSTRACT

Moringa is a type of plant that belongs to the Moringaceae family. This plant is also known as (*Moringa oleifera*). Moringa has many uses and has long been used by various cultures because various parts of this plant have high nutritional value and health properties that are considered beneficial. Some parts of the Moringa plant that are commonly used are the leaves, fruit, flowers, seeds, and roots. Moringa (*Moringa Oleifera*) originates from India and Arabia and then spreads to various regions. years, and withstand extreme heat conditions. This plant comes from tropical and subtropical regions of South Asia. In Indonesia, Moringa trees are widely

planted as living fences, planted along fields or on the edges of rice fields, functioning as green plants. In addition, the Moringa plant is also known as a nutritious medicinal plant by utilizing all parts of the Moringa plant, starting from the leaves, bark, seeds, to the roots. This plant has been studied for its health benefits, has antifungal, antioxidant, antibacterial, anti-inflammatory, diuretic, and as a hepatoprotector. According to Folid, Moringa leaves can be consumed as a vegetable, consumed in the form of Moringa leaf tea, flour, powder or Moringa leaf capsules. Moringa leaf tea is a caffeine-free herbal tea which is very good for health and has a pretty good taste. Moringa leaf tea contains many nutrients that can increase the body's metabolism. Tea is a drink prepared by soaking the leaves or certain parts of the tea plant (*Camellia sinensis*) in hot water. This tea plant is the main source for various types of tea known throughout the world. There are several main types of tea that are produced from the *Camellia sinensis* tea plant, and these differences are mainly derived from the processing of the tea leaves.

Keywords: Tea, Moringa, Health, Stunting, Economics.

PENDAHULUAN

Kelor adalah sejenis tumbuhan yang termasuk dalam keluarga *Moringaceae*. Tumbuhan ini dikenal juga dengan nama (*Moringa oleifera*). Kelor memiliki beragam manfaat dan telah lama dimanfaatkan oleh berbagai budaya karena berbagai bagian tanaman ini memiliki nilai gizi yang tinggi serta sifat-sifat kesehatan yang dianggap bermanfaat. Beberapa bagian dari tanaman kelor yang umum dimanfaatkan adalah daunnya, buahnya, bunga, bijinya, dan akarnya.

Kelor (*Moringa Oleifera*) berasal dari India dan Arab kemudian menyebar di berbagai wilayah, Kelor adalah tanaman yang bisa tumbuh dengan cepat, berumur panjang, berbunga sepanjang tahun, dan tahan kondisi panas ekstrim. Tanaman ini berasal dari daerah tropis dan subtropis di Asia Selatan. Di Indonesia pohon kelor banyak ditanam sebagai pagar hidup, ditanam di sepanjang ladang atau tepi sawah, berfungsi sebagai tanaman penghijau. Selain itu tanaman kelor juga dikenal sebagai tanaman obat berkhasiat dengan memanfaatkan seluruh bagian dari tanaman kelor mulai dari daun, kulit batang, biji, hingga akarnya. Tanaman ini telah dipelajari khasiatnya untuk kesehatan, memiliki antijamur, antioksidan, antibakteri, antiradang, diuretik, dan sebagai hepatoprotektor. (Maryam. *eat al*, 2020)

Kelor termasuk salah satu pangan super yang memiliki fungsi sebagai pangan bergizi tinggi dan kaya fitokimia untuk kesehatan. Dalam 2 gram daun kelor, terkandung 14 kalori dan beragam nutrisi, Daun kelor juga mengandung vitamin B6 dan B2 (riboflavin).

Dalam 100 gram daun kelor segar, kandungan vitamin C-nya mencukupi 157% dari kebutuhan gizi dalam sehari. Sementara itu, F.G. Winarno (2018) menyebutkan bahwa pada 100 g daun kelor kering mengandung senyawa berikut.

- Protein dua kali lebih tinggi dari yoghurt.
- Vitamin A tujuh kali lebih tinggi dari wortel.
- Kalium tiga kali lebih tinggi dari pisang.
- Kalsium empat kali lebih tinggi dari susu.
- Vitamin C tujuh kali lebih tinggi dari jeruk.

Dengan kandungan nutrisi yang lengkap seperti di atas maka daun kelor menjadi pilihan untuk pangan sehat. Bahkan di Afrika, kelor telah digunakan sebagai makanan untuk mengatasi malnutrisi pada anak. (Yani Trisnawati. *eat al*, 2021)

Tabel 1. Kandungan nilai gizi daun kelor segar dan kering

Komponen gizi	Daun segar	Daun kering
Kadar air (%)	94.01	4.09
Protein (%)	22.7	28.44
Lemak (%)	4.65	2.74
Kadar abu	-	7.95
Karbohidrat (%)	51.66	57.01
Serat (%)	7.92	12.63
Kalsium (mg)	350-550	1600-2200
Energi (Kcal/100mg)	-	307.30

Sumber: (Marhaeni, 2021)

Penggunaan kelor sebagai obat herbal alami yang sudah diklaim oleh banyak budayawan komunitas berdasarkan pengalaman kehidupan nyata sekarang mulai perlahan dikonfirmasi oleh sains. Zat yang terkandung dalam daun kelor bekerja sebagai sumber antioksidan alami yang efektif. Karena adanya beberapa macam senyawa antioksidan seperti flavonoid, asam askorbat, karotenoid dan fenolat. Kelor merupakan salah satu dari sekian tanaman yang mengandung banyak nutrisi penting terlebih lagi dalam jumlah yang tinggi hanya pada satu tanaman saja.

Namun, kelor sendiri dilaporkan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda lebih tinggi dibandingkan yang ditemukan secara individual di beberapa jenis makanan dan sayuran. Ekstrak air daun kelor memiliki kandungan senyawa aktif alkaloid, saponin, tannin, fenol, flavonoid, triterpenoid, steroid, dan glikosida.

Kelor juga bisa diawetkan dalam waktu lama tanpa kehilangan nutrisi. Pengeringan atau pembekuan bisa dilakukan untuk menyimpan daun., bahwa daun kelor yang di oven pada suhu rendah guna untuk mengeringkan daun menyimpan lebih banyak nutrisi (kecuali vitamin C) daripada daun kering beku. Oleh karena itu, pengeringan dapat dilakukan dengan menggunakan alat rumah tangga yang ekonomis seperti kompor untuk menjaga suplai nutrisi daun secara terus menerus. Pengawetan dengan dehidrasi meningkatkan umur simpan kelor tanpa mengubah beberapa nilai gizi. Selain itu, Yang et al juga mengatakan bahwa perebusan melaporkan bahwa perebusan dapat meningkatkan ketersediaan zat besi dan kandungan antioksidan. (Maryam. *Eat al*, 2020)

Menurut Folid, daun kelor dapat dikonsumsi sebagai sayuran, dikonsumsi dalam bentuk sediaan teh daun kelor, tepung, serbuk maupun kapsul daun kelor. Teh daun kelor merupakan teh herbal yang bebas kafein yang sangat bagus untuk kesehatan dan memiliki rasa yang cukup enak. Teh daun kelor memiliki banyak kandungan nutrisi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh. (Hamsinah. *eat al*, 2022).

Teh adalah minuman yang disiapkan dengan merendam daun-daunan atau bagian-bagian tertentu dari tanaman teh (*Camellia sinensis*) dalam air panas. Tanaman teh ini merupakan sumber utama untuk berbagai jenis teh yang dikenal di seluruh dunia. Ada beberapa jenis teh utama yang dihasilkan dari tanaman teh *Camellia sinensis*, dan perbedaan jenis teh ini terutama berasal dari pemrosesan daun-daunan teh.

Teh merupakan salah satu jenis minuman yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia yang menjadikan minuman teh sebagai minuman

penyegarsekaligus memiliki khasiat bagi tubuh. Manfaat yang dihasilkan dari minuman teh adalah memberi rasa segar, dapat memulihkan kesehatan badan dan terbukti tidak menimbulkan dampak negatif apabila dikonsumsi dalam dosis wajar. Teh dapat terbuat dari daun lainnya seperti daun kelor yang akan dibuat pada kegiatan kali ini. Proses Pengeringan merupakan suatu cara menghilangkan atau mengeluarkan sebagian kadar air yang terdapat pada suatu bahan dengan energi panas agar bahan tersebut tidak mudah rusak saat disimpan. Oven dried adalah cara pengeringan daun teh menggunakan oven (Somantri dan Tantri, 2011).

Teh yang biasanya dikonsumsi bahan dasarnya dari daun teh. Namun produk teh tidak hanya dibuat dari daun teh, tetapi dapat dihasilkan dari bahan lain yaitu seperti daun kelor ataupun dari bahan lain yang ada di lingkungan sekitar. Ada banyak cara untuk mendapatkan kalsium selain dari susu (Felicia, 2009).

Dan juga biasanya pembuatan teh merupakan salah satu metode untuk mempertahankan olahan menjadi tahan lama dengan pengolahan daun kelor untuk menjadi teh daun kelor.

Metode pengolahan yang berbeda akan menghasilkan kandungan nutrisi produk akhir yang berbeda pula. Bahkan, pengolahan yang salah dapat menghilangkan seluruh nilai nutrisi penting yang dikandung daun kelor (Krisnadi, 2012).

Perbedaan metode dalam pengolahan teh berdasarkan proses oksidasi enzimatis akan mempengaruhi sifat fisik dan kimia dari daun teh dikarenakan proses oksidasi enzimatis mengakibatkan terjadinya perombakan senyawa-senyawa tertentu. Katekin dapat teroksidasi menjadi senyawa thearubigin yang dapat memberikan warna merah kecoklatan pada teh yang dan theaflavin yang dapat memberikan rasa segar (Towaha, 2013)

Di Desa Barabali sendiri, kelor sudah banyak tersebar di pekarangan rumah warga. Namun, konsumsi kelor di Desa Barabali belum optimal. Kelor biasanya hanya dimanfaatkan untuk diolah menjadi lauk pauk sehari-hari. Banyak masyarakat yang masih belum mengetahui cara mengolah kelor selain dijadikan lauk pauk. Berkaitan dengan hal tersebut, kurangnya gizi masyarakat didasarkan oleh konsumsi sayur yang minim. Salah satunya yaitu kelor, yang mana kelor banyak terdapat di sekitar rumah warga. Salah satu cara mengolah kelor selain dijadikan lauk pauk adalah diolah menjadi teh. Selain menambah pengetahuan warga tentang cara lain mengolah kelor, teh daun kelor juga menjadi salah satu pemenuhan gizi baik bagi anak maupun orang dewasa.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pembuatan teh daun kelor ini merupakan salah satu program kerja kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) PMD Universitas Mataram yang dilakukan di Desa Barabali Kecamatan Batukliang, Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu persiapan, penyiapan teh daun kelor, serta pelaksanaan kegiatan sosialisasi.

1. Pesiapan (lokasi/tempat kegiatan, perizinan)

Tahap persiapan dilakukan survey untuk mengetahui permasalahan, alternatif, penyelesaian masalah, dan potensi yang dapat dikembangkan di desa tersebut. Informasi didapatkan dari hasil wawancara dengan beberapa pihak seperti masyarakat Desa Barabali mengenai pertumbuhan tanaman di

desa tersebut. Sosialisasi dilakukan di Acara SST di Dusun Lendang Dode

2. Pembuatan teh daun kelor

Alat dan bahan yang digunakan yaitu blender, kantong teh, nampan, saringan, daun kelor serta air

a. Cara pembuatan

1) Sterilisasi

Agar terhindar dari debu, kotoran, maupun serangga, cuci daun kelor dengan air bersih sebelum di jemur

2) Proses Penjemuran

Setelah di cuci dengan air bersih, lalu ikat daun kelor menjadi beberapa bagian ikatan, jemur daun kelor yang sudah di cuci dan di ikat di bawah sinar matahari, dengan durasi penjemuran 3 jam jika matahari terik, selain itu proses penjemuran juga bisa di lakukan dengan cara mencabut daun kelor dan memisahkannya dengan batang lalu dijemur menggunakan nare atau wadah di luar ruangan

3) Proses Penghalusan

Setelah dijemur, lalu pisahkan daun kelor dengan batangnya, haluskan dengan blender agar dapat hasil yang lebih bagus, selain menggunakan blender, bisa juga menggunakan cobek atau tumbuk untuk menghaluskan daun kelor.

4) Finishing

Masukan daun kelor yang sudah dihaluskan ke pouch tea sekitar satu sendok, agar lebih menarik, rapi dan tidak berantakan, serta memudahkan penyajian.

5) Penyajian

Siapkan air hangat, lalu celupkan teh kelor, serta tambahkan gula secukupnya sesuai selera, bisa juga tidak menggunakan gula. Teh kelor siap dinikmati.

3. Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di acara SST di Dusun Lendang Dode, Desa Barabali, Kecamatan Batukliang, Kabupaten Lombok Tengah pada hari Minggu, 30 Juli 2023. Peserta kegiatan ini adalah warga Desa Barabali khususnya warga Dusun Lendan Dode, kegiatan sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Pada kegiatan ini dijelaskan alat dan bahan serta tahapan-tahapan pembuatan teh daun kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teh daun kelor merupakan teh herbal yang bebas kafein yang sangat bagus untuk kesehatan dan memiliki rasa yang cukup enak. Teh daun kelor memiliki banyak kandungan nutrisi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Teh adalah minuman yang disiapkan dengan merendam daun-daunan atau bagian-bagian tertentu dari tanaman teh (*Camellia sinensis*) dalam air panas. Tanaman teh ini merupakan sumber utama untuk berbagai jenis teh yang dikenal di seluruh dunia. Ada beberapa jenis teh utama yang dihasilkan dari tanaman teh *Camellia sinensis*, dan perbedaan jenis teh ini terutama berasal dari pemrosesan daun-daunan teh.

Kelor memiliki manfaat untuk 3B (Bumil, Busui, dan balita) dan dapat

mencegah stunting. Kelor dikatakan dapat mencegah anemia serta meningkatkan status nutrisi ibu hamil yang merupakan salah satu dua factor risiko stunting. Penelitian sudah banyak dilakukan yang dilakukan di Indonesia dan negara lain telah menunjukkan manfaat daun kelor untuk mencegah bahkan mengobati anemia pada ibu hamil dikarenakan kandungan besi dan Vitamin C yang dimilikinya. Kelor dapat meningkatkan nutrisi ibu hamil. Lewat kedua jalur ini, tidak heran kalau konsumsi kelor selama kehamilan dapat mencegah stunting pada anak yang dikandungnya. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor dapat meningkatkan jumlah ASI pada ibu menyusui (Purnanto et al.,2020)

Teh daun kelor memiliki beberapa manfaat meliputi sebagai berikut:

1. Menurunkan berat badan, karena daun kelor mengandung banyak antioksidan, Menurut buku How To Lose Back Fat, karya Cynthia Trainer, teh kelor terbukti memiliki efek menurunkan berat badan.
2. Mengontrol tekanan darah, Teh kelor bermanfaat membantu mengontrol tekanan darah karena ada kandungan quercetin yang berperan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Mengontrol gula darah Teh kelor baik dikonsumsi oleh penderita diabetes. Daun kelor mengandung klorogenat antioksidan yang berperan untuk menjaga kadar gula darah tetap terkendali.
3. Teh daun kelor menjadi salah satu minuman yang populer di kalangan pencinta kesehatan.
4. Menurunkan kolesterol
5. Merawat rambut dan kulit. Karena kelor mengandung antioksidan maka antioksidan dalam kelor membantu menjauhkan racun dan membersihkan kulit.
6. Memperlambat pertumbuhan sel kanker.

Bahan baku utama yakni daun kelor yang kami dapat dari warga, warga di dusun surebayemenanam daun kelor di area rumahnya sehingga kami inisiatif untuk memanfaatkan kelor tersebut menjadi minuman herbal karena sangat mudah di dapat, sebelum di sajikan proses yang diperlukan untuk membuat daun kelor menjadi teh kelor ialah ada beberapa tahap yakni sebagai Berikut :

1. Sterilisasi daun kelor yang akan di olah dengan cara pisahkan daun kelor dari rantingnya selanjutnya dicuci dengan air mengalir hingga bersih



Gambar 1. Sterilisasi Daun Kelor

2. Proses penjemuran / pengeringan dibutuhkan ± 500gr daun kelor yang telah dicuci kemudian dijemur langsung di bawah sinar matahari dalam jangka waktu

4 sampai 5 hari agar daun kelor tersebut mudah untuk dijadikan bubuk. Kualitas pengeringan agar bisa diolah menjadi teh ialah cirinya, daun kelor saat diremas akan hancur.



Gambar 2. Penjemuran Daun Kelor

3. Penghalusan, pada proses ini dapat di lakukan dengan dua cara yakni dengan cara blender daun kelor yang sudah di keringkan tersebut , kedua dengan cara di tumbuk atau di remas dengan tangan, kondisikan tangan sudah steril dan bersih.



Gambar 3. Penghalusan Daun Kelor

4. Pengemasan, pengemasan teh daun kelor di kemas dengan berat 15gr/*pouch* menggunakan *pouch tea* agar memudahkan para konsumen untuk menyajikannya. Setelah itu masukan teh kelor yang sudah dikemas menggunakan *pouch tea* ke dalam *standing pouch* agar lebih menarik. Dalam setiap kemasan *standing pouch* terdapat empat *pouch tea*. Teh daun kelor yang berbentuk bubuk dan sudah dikemas rapi dapat bertahan hingga 6 bulan.

Setelah proses pengolahan daun kelor menjadi teh kelor selesai, kami melakukan testimoni dengan responden sebanyak 5 Orang ,dan kami juga melakukan workshop pembuatan teh kelor di desa barabali respon masyarakat sangat baik, dan ada beberapa masyarakat mencoba teh kelor tersebut, mereka sangat menikmati dan

yang pasti rasanya juga enak.

Selain melakukan testimoni kepada 5 orang responden, kami juga melakukan workshop pembuatan teh berbahan dasar daun kelor pada hari Minggu, 30 Juli 2023 di Dusun Lendang Dode bersamaan dengan Sosialisasi terkait pentingnya makan buah dan sayur. Workshop tersebut dihadiri oleh para Kader Posyandu seluruh Desa Barabali, Kelompok Wam=rita Tani (KWT) desa Barabali, Ibu-ibu rumah tangga, remaja desa Barabali, dan juga anak-anak. Dalam workshop tersebut kami mempraktikkan bagaimana proses pembuatan teh berbahan dasar daun kelor, mulai dari proses sterilisasi sampai proses pengemasan. Peserta workshop sangat antusias dengan produk teh kelor, dinilai dari banyaknya masyarakat yang ingin mencoba produk teh daun kelor yang sudah jadi.

Berkaitan dengan penunjang pemenuhan gizi anak, dibuatlah workshop pembuatan teh daun kelor yang target pesertanya adalah ibu-ibu rumah tangga. Workshop tersebut dilaksanakan pada Minggu, 30 Juli 2023. Para peserta workshop sangat antusias dinilai dari banyaknya pertanyaan dan banyaknya peserta yang ingin mencoba teh daun kelor tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kelor adalah sejenis tumbuhan yang termasuk dalam keluarga *Moringaceae*. Tumbuhan ini dikenal juga dengan nama (*Moringa oleifera*). Kelor memiliki beragam manfaat dan telah lama dimanfaatkan oleh berbagai budaya karena berbagai bagian tanaman ini memiliki nilai gizi yang tinggi serta sifat-sifat kesehatan yang dianggap bermanfaat.
2. Teh yang biasanya dikonsumsi bahan dasarnya dari daun teh. Namun produk teh tidak hanya dibuat dari daun teh, tetapi dapat dihasilkan dari bahan lain yaitu seperti daun kelor ataupun dari bahan lain yang ada di lingkungan sekitar.
3. Proses pembuatan teh kelor sangat mudah dan banyak di temui di daerah pemukiman warga Desa Barabali. Respon masyarakat sangat baik dan menerima kehadiran teh daun kelor yang akan di jadikan sebagai ide usaha di Desa Barabali agar dapat meningkatkan ekonomi masyarakat.
4. Teh daun kelor layak untuk di produksi, selain untuk pemenuhan gizi masyarakat, juga dapat meningkatkan ekonomi masyarakat, menjadi ide usaha baru di Desa Barabali

Saran

Saran dalam penelitian ini adalah gunakan alat-alat yang bersih untuk memproses dan memproduksi teh berbahan dasar daun kelor ini agar tidak hilang khasiat dan manfaat dari daunkelor tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- A.W Ningsih, S. P. (2022). penyuluhan dan workshop pembuatan teh kelor pada desa jatikalang .In *Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat (KOPEMAS) 2021*.
- D Mulyana, E. L. (2022). Teh Daun Kelor Sebagai Inovasi dan Peningkatan Nutrisi Pangan KhasIndonesia . *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)* , 95-100.
- Felicia, C. 2009. Osteoporosis ; Panduan Lengkap Agar Tulang Anda Tetap Sehat

Yogyakarta P : BFirst.

- Hamsinah, A. S. (2022). Pembuatan Teh seduh Herbal Dari Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Peningkat Imunitas Tubuh Di SMAN 13 Maros Kecamatan Tompobulu Kabupaten Maros . *Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian* , 104.
- J, W. (2010). Ms Analysis and In Vitro Screening of Four Species of *Mucuna*. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*.
- Kasolo, J, N., Bimeya, GS., Ojok, L., Ochieng, J., Okwal-okeng Julianto, T. S. (2019). Fitokimia (Tinjauan Mrtabolit Sekunder dan Skrining Fitokimia). Yogyakarta. Penerbit: Universitas Islam Indonesia. <https://doi.org/10.32382/mf.v13i2.880>
- Krisnadi, A. D. 2012. E-Book Kelor Super Nutrisi. 28.
- Maryam Nadya Britany, L. S. (2020). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Limo. *Jurnal.umj.ac.id*, 1-2.
- Muhammad Taufiq Hidayat, d. (2023). Edukasi Kelor Antibakteri Herbal dan Pelatihan Teh Kelor untuk Warga Desa Simoangin . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 600.
- Marhaeni, L. S. (2021). Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Sumber Pangan Fungsional Dan Antioksidan. *Agrisia*, 13(2), 40–53.
- Purnanto, N. T., Himawati, L., & Ajizah, N. (2020). Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 268. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.630>
- Pradana, D. L. (2019). Pelatihan pembuatan teh daun kelor sebagai antioksidan dan pencegahan diabetes bagi masyarakat kampung utan Depok. *Sabdamas*, 1(1), 201-206.
- Salimi, Y. (2015). Inovasi Pembuatan Teh Herbal Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Minuman Fungsional Antioksidan . *Penelitian Berorientasi Pengembangan Produk 1*, no. 1342.
- Towaha, J. 2013. Kandungan Senyawa Kimia Pada Daun Teh (*Camellia sinensis*). *Warta Penelitiandan Pengembangan Tanaman Industri* Vol.19.
- Yani Trisnawati, I. M. (2021). *Berjuta Manfaat Kelor*. Bogor: Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian.