

PEMBUATAN TEH HERBAL DARI DAUN TURI (*Sesbania grandiflora*)  
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA KERTASARI  
KECAMATAN LABUHAN HAJI

*Making Herbal Tea From Turi Leaves (Sesbania Grandiflora) As An Effort To Prevent Stunting In Kertasari Village, Labuhan Haji District*

Zain Alfitra Rizkullah<sup>1\*</sup>, Fitrotun Nazla Udiyani<sup>2</sup>, Nabila Urningsih<sup>3</sup>, Indri Antini<sup>4</sup>, Pradila Asmatullah<sup>5</sup>, Rozline Azzahra<sup>6</sup>, M. Rifky Okta Perdana<sup>7</sup>, Wisam Hidayatullah<sup>8</sup>, Muhamad Andrian<sup>9</sup>, Ahmad Alamsyah<sup>10</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, <sup>2</sup>Program Studi Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, <sup>3,7</sup>Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, <sup>4,9</sup>Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, <sup>5</sup>Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, <sup>6,8</sup>Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, <sup>10</sup>Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

---

|                   |   |
|-------------------|---|
| Informasi artikel |   |
| Korespondensi     | : zainar220801@gmail.com  |
| Tanggal Publikasi | : 11 April 2024   |
| DOI               | : <a href="https://doi.org/10.29303/wicara.v2i2.4111">https://doi.org/10.29303/wicara.v2i2.4111</a> |

---

#### ABSTRAK

*Stunting* adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Adapun penyebab dari *stunting* dari berbagai aspek, yakni salah satunya ketersediaan bahan makanan bergizi, pendidikan dan pengetahuan yang rendah mengenai praktik pemberian makan untuk bayi dan balita (kecukupan ASI). Desa Kertasari merupakan salah satu desa yang angka *stunting*nya masih cukup tinggi yaitu sebanyak 125 anak. Salah satu komoditi yang banyak terdapat di Desa Kertasari dan belum dimanfaatkan secara maksimal adalah tanaman turi. Selama ini, daun turi hanya dimanfaatkan sebagai makanan ternak padahal jika ditinjau dari zat gizi yang di kandung oleh daun turi cukup tinggi seperti asam folat, protein, fosfor, vitamin C, kalsium, dan serat yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Untuk itu, daun turi perlu diolah dan dimanfaatkan menjadi the herbal (the daun turi). Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan penelitian tindakan (*action research*) yang dikombinasikan dengan sosialisasi dan pelatihan pembuatan the daun turi meliputi pemetikan, penyortiran, pengeringan kemudian siap untuk dikemas. Pelatihan pengolahan the daun turi ini diharapkan dapat memberikan ide dan inovasi kepada kader posyandu dan PKK untuk menekan angka *stunting* di Desa Kertasari.

**Kata Kunci:** *stunting*, the daun turi, sosialisasi dan pelatihan, Desa Kertasari

## ABSTRACT

*Stunting is a disruption in the growth and development of children due to chronic malnutrition and recurrent infections, which is characterized by their length or height being below standard. The causes of stunting come from various aspects, namely the availability of nutritious food, low education and knowledge regarding feeding practices for babies and toddlers (breast milk adequacy). Kertasari Village is one of the villages where the stunting rate is still quite high, namely 125 children. One commodity that is abundant in Kertasari Village and has not been utilized optimally is the turi plant. So far, turi leaves have only been used as animal feed, even though in terms of the nutrients contained in turi leaves, they are quite high, such as folic acid, protein, phosphorus, vitamin C, calcium and fiber, which are very beneficial for health. For this reason, turi leaves need to be processed and used as herbal tea (turi leaves). The method used in this service is an action research approach combined with socialization and training in making turi tea including picking, sorting, drying and then ready to be packaged. It is hoped that this turi leaf processing training can provide ideas and innovations to posyandu and PKK cadres to reduce the stunting rate in Kertasari Village.*

**Keywords:** *Stunting, the turi leaf, socialization and training, Kertasari Village*

## PENDAHULUAN

*Stunting* merupakan isu nasional yang digalakkan pemerintah Indonesia dimulai dari tahun 2014. Hal ini ditunjukkan oleh Kominfo dengan membentuk sebuah gerakan yang dinamai “Genbest” (Generasi Bersih dan Sehat) [7]. Tujuan dibentuknya gerakan ini adalah untuk menyelesaikan persoalan gizi di berbagai daerah di Indonesia. *Stunting* dikenal sebagai permasalahan gizi pada anak dan menjadi fokus dari pemerintah Indonesia. *Stunting* didefinisikan sebagai status gizi yang didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U, dan hasilnya berada di bawah ambang batas (Z-Score) dari -2 SD hingga -3 SD dalam standar antropometri untuk menilai status gizi anak [11]. Memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil dan bayi dapat membantu mengurangi prevalensi *stunting*. Salah satu cara penting untuk mengatasi faktor penyebab *stunting* dari akarnya adalah pemenuhan gizi bagi bayi, anak-anak, dan ibu hamil serta dengan memberikan pelatihan pencegahan *stunting* kepada kader. Pelatihan kader dan penyebaran informasi kesehatan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat [14].

ASI merupakan makanan yang bergizi sehingga tidak memerlukan tambahan komposisi. Kecukupan protein dan kandungan yang terdapat dalam ASI tersebut, sebagian besar dipengaruhi oleh asupan yang dimakan oleh ibu baik semasa hamil dan menyusui. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbanyak produksi adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan sehat. Makanan bergizi dan sehat terangkum dalam pola hidup 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari bahan pangan hewani, bahan pangan nabati dan mineral. Bahan pangan hewani merupakan makanan yang berasal dari hewan seperti daging, susu, telur, ikan dan daging. Bahan pangan nabati merupakan makanan yang berasal dari tumbuhan seperti sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan, umbi-umbian dan biji-bijian [8]. Salah satu desa yang memiliki bahan pangan nabati yang banyak dan kurang dimanfaatkan oleh masyarakat adalah Desa Kertasari. Desa Kertasari merupakan desa yang berada di wilayah kecamatan Labuhan Haji dan memiliki 6 kepala wilayah yang tersebar didalamnya. Berdasarkan wawancara dengan Saudara Amin, tanggal 14 Desember 2023 di Desa Kertasari bahwa angka *stunting* dari usia

0-59 bulan pada bulan Oktober 2023 di Desa Kertasari adalah sebanyak 125 anak dari 6 dusun[1]. Dengan begitu besarnya angka *stunting* ini, Desa Kertasari memiliki bahan pangan nabati yang melimpah. Salah satu bahan pangan nabati adalah tanaman turi.

Tanaman Turi merupakan salah satu suku Fabaceae yang biasanya tumbuh di daerah tropis. Turi ini memiliki tinggi sekitar 5-12 m dan biasanya berumur pendek. Di Indonesia, tanaman turi ini biasanya ditanam di pinggir sawah atau di sepanjang ladang yang berfungsi sebagai pagar hidup, penghijau sawah dan sebagai penyubur tanah. Selain itu juga, tanaman turi digunakan untuk sumber pangan dan obat bagi masyarakat Indonesia terutama dalam proses menyusui bagi seorang ibu. Penggunaan turi sebagai obat sudah lama diketahui oleh masyarakat, mulai dari prepagen, daun turi dan bunganya [6]. Keempat kandungan daun turi ini dapat berguna untuk ibu hamil dan ibu menyusui, terutama folat sebagai pelancar dan pemberian kualitas yang lebih pada ASI. Daun turi yang biasanya digunakan sebagai pendamping kelor dalam sayur bening atau sebagai pakan ternak ini diubah menjadi sebuah minuman herbal yang dibungkus dalam bentuk teh.

Masyarakat Indonesia sangat menyukai the karena rasanya yang segar dan bermanfaat bagi tubuh. Jika dikonsumsi dalam jumlah yang tepat, the tidak memiliki efek samping yang merugikan [3]. Untuk membuat minuman teh, daun, pucuk daun, atau tangkai daun yang dikeringkan diseduh [12]. Saat ini, pembuatan teh sudah mengalami banyak perkembangan. Inovasi terbaru dalam pembuatan teh yang dilakukan oleh mahasiswa KKN PMD Universitas Mataram yaitu menggunakan daun turi. Adapun proses yang dilakukan dalam pembuatan the daun turi ini adalah proses pemetikan, penyortiran, dan pengeringan. Proses pengeringan merupakan proses penggunaan energi panas untuk menghilangkan atau mengeluarkan sebagian air dari suatu bahan. Hal ini dilakukan agar bahan tidak mudah rusak saat disimpan [3].

### **METODE KEGIATAN**

Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Kertasari, Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur mulai tanggal 19 Desember 2023 hingga 07 Februari 2024 sesuai dengan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Pemilihan tempat pengabdian ditentukan oleh pihak LPPM dan tujuan pengabdian disesuaikan berdasarkan kondisi desa lokasi kegiatan KKN yaitu pemberdayaan masyarakat desa. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan penelitian tindakan (*action research*) yang dikombinasikan dengan sosialisasi dan pelatihan pembuatan the daun turi meliputi, pemetikan, penyortiran, pengeringan kemudian siap untuk dikemas. Pelatihan ini dilakukan 2 tahap yaitu tahap pertama teori yang meliputi pengenalan daun turi, pemanfaatan daun turi dan peran daun turi bagi ibu hamil dan ibu menyusui. Tahap kedua praktik pengolahan daun turi menjadi the herbal.

Langkah pertama dalam pembuatan teh dari daun turi adalah memisahkan dan menyortir daun dari rantingnya setelah dilakukan pemetikan. Daun yang sudah dipisahkan dari ranting dan daun yang kuning dicuci dengan air bersih. Daun tersebut dijemur hingga kering kemudian diremas hingga menjadi remahan daun turi. Teh daun turi siap dikonsumsi.

Daun turi ini memiliki rasa yang langu, sehingga untuk menghilangkan rasa languanya itu, perlu diberikan campuran berupa kayu manis, daun mint ataupun madu dan lemon untuk menyamarkan rasa languanya. Untuk perbandingan daun turi dan kayu manis ini adalah 75:25 (75% daun turi : 25% kayu manis) sedangkan perbandingan daun turi dengan daun mint adalah 60:40 (60% daun turi : 40% daun

mint). Adapun penyajiannya lebih mudah dimasukkan campuran keduanya dalam filter the (*teabag*). Satu *teabag* berisi 2 g campuran daun turi dengan kayu manis atau daun turi dan daun mint. Untuk pemanisnya dapat diberikan gula, gula merah, atau madu. Selanjutnya, boleh menambahkan irisan lemon didalam gelas berisi the daun turi tersebut.

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah dengan menggunakan sosialisasi dan pelatihan secara langsung kepada masyarakat Desa Kertasari dengan menghadirkan 15 peserta yaitu ibu Ketua PKK, ibu Ketua Forum Kader, Ketua KPM, kader posyandu sebanyak 10 orang, dan ibu hamil dan menyusui sebanyak 2 orang. Lokasi pelatihan ini bertempat di Aula Kantor Desa Kertasari Kecamatan Labuhan Haji dan dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2024.

- Pengenalan daun turi, kandungan dan manfaat serta pelatihan pengolahan teh daun turi

Untuk memperkenalkan kandungan dan manfaat daun turi kepada masyarakat dengan menggunakan penjelasan singkat yang disampaikan oleh ketua KKN PMD UNRAM yaitu Zain Alfitra Rizkullah, sehingga masyarakat dapat mengetahui cara pembuatan the dari daun turi. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi mengenai pengenalan kandungan dan manfaat daun turi bagi kesehatan dan manfaat daun turi sebagai alternatif herbal untuk meningkatkan intensitas ASI pada ibu hamil. Selanjutnya yaitu pelatihan pengolahan teh daun turi dengan cara demonstrasi mulai dari peracikan teh daun turi dengan daun mint dan kayu manis hingga pengemasan teh daun turi ke dalam *tea bag*. Peserta pelatihan juga dipersilakan untuk mencicipi teh daun turi yang telah dikemas.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tanaman turi memiliki banyak manfaat kesehatan. Salah satunya adalah kandungan flavonoid yang tinggi di bunganya, yang berfungsi untuk menghentikan pertumbuhan mikroba. Selain itu, bunga turi dapat digunakan sebagai *expectorant* atau pelancar dahak saat batuk [13]. Daun turi memiliki kandungan protein sekitar 25–30,6% [10]. Daun turi mengandung air 91,85 g, karbohidrat 6,73 g, lemak 0,04 g, protein 1,28 g, fosfor 30 mg, folat 102 µg, kalsium 18 mg, vitamin C, thiamin 0,083 mg dan niasin 0,430 mg. Kandungan dalam 100 g daun turi mengandung 102 µg asam folat yang dapat memperlancar ASI bagi ibu menyusui dengan cara mengkonsumsi folat yang cukup, dapat menjadikan ASI lebih berkualitas. Kalsium juga dapat membantu penguatan tulang dan gigi pada janin dan dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi di masa kehamilan [5,6]. Kandungan folat yang banyak dalam daun turi dapat memperlancar ASI dan memberikan penguatan kualitas pada ASI tersebut. Peran turi dalam masa hamil dan menyusui sangat diperlukan oleh ibu, karena memiliki kandungan yang bermanfaat untuk mencegah komplikasi pada masa kehamilan. Turi sering kali dijumpai pada tepian sawah di Desa Kertasari, namun turi ini lebih sering digunakan oleh masyarakat untuk pakan ternak kambing. Selain itu, Kandungan folat dalam daun turi juga membantu perkembangan janin dan wanita saat kehamilan. Jika tubuh kekurangan folat selama masa kehamilan, perkembangan janin akan terhambat dan kemungkinan bayi lahir cacat akan meningkat [4].

Proses pembuatan the daun turi meliputi pemetikan, penyortiran, pengeringan kemudian siap untuk dikemas. Langkah pertama dalam pembuatan teh dari daun turi adalah memisahkan dan menyortir daun dari rantingnya setelah dilakukan pemetikan. Daun turi yang dipilih adalah daun turi yang masih muda

karena dapat meningkatkan dan memperbaiki kualitas ASI [2]. Daun yang sudah dipisahkan dari ranting dicuci dengan air bersih. Daun tersebut dijemur hingga kering kemudian diremas hingga menjadi remahan daun turi. Proses pengeringan pada daun turi berfungsi untuk mengurangi kadar air pada daun turi dan untuk meningkatkan umur simpan teh tanpa mengurangi nilai gizi yang terkandung dari daun turi [15]. Kelemahan dari teh daun turi yang dihasilkan yaitu masih memiliki rasa langu dan dominan pahit [9]. Oleh sebab itu, digunakan kayu manis dan daun mint untuk mengurangi rasa langu dari daun turi serta meningkatkan khasiat yang diperoleh. Teh Daun turi siap dikonsumsi.



Gambar 1. (a) Pemetikan dan penyortiran daun turi, (b) Pengeringan daun turi, (c) Penghancuran daun turi yang sudah kering, (d) Peracikan teh daun turi, (e) Pengemasan teh daun turi dalam *tea bag*, (f) Teh daun turi dalam kemasan

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan daun turi dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2024 yang dihadiri oleh lima belas orang anggota PKK dan kader posyandu sebagai perwakilan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi terkait pembuatan teh daun turi. Selama acara berlangsung, seluruh peserta antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan aktif bertanya terkait pembuatan teh turi. Pemanfaatan daun turi sebagai teh merupakan sebuah inovasi yang dapat dijadikan peluang usaha untuk desa dan dapat dikembangkan kembali oleh ibu kader PKK dan posyandu. Di akhir kegiatan, dilakukan kegiatan wawancara dengan Ketua Kader Dusun Teliah dan salah kader posyandu. Wawancara dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan dari kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan teh daun turi. Berdasarkan wawancara dengan Ketua Kader yang hadir, teh daun turi merupakan sebuah inovasi yang kreatif karena mengolah komoditi yang banyak ditemukan desa, diharapkan dari inovasi dan kegiatan pelatihan ini dapat disampaikan serta dipraktikkan kembali ke masyarakat sehingga masyarakat dapat mengolah sendiri bahkan menjadikan sebuah lapangan pekerjaan. Sementara itu, menurut ibu-ibu kader yang hadir, teh daun turi ini dapat dikatakan telah berhasil karena rasa langu dari daun turi telah tersamarkan dengan adanya penambahan kayu manis dan daun mint sehingga teh daun turi dapat dijadikan usaha desa serta dapat memajukan Desa Kertasari.



Gambar 2. Sosialisasi dan pelatihan pembuatan teh daun turi

Harapan dari keberlanjutan kegiatan pelatihan ini yaitu ibu-ibu kader PKK dan posyandu yang hadir pada kegiatan ini dapat menyampaikan dan dipraktikkan kembali pengetahuan dan informasi yang diperoleh kepada masyarakat agar daun turi yang banyak tumbuh di Desa Kertasari dapat dimanfaatkan dengan baik.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Teh daun turi merupakan inovasi dari daun turi yang dijadikan dalam bentuk minuman teh. Selain itu, teh herbal ini dapat dikonsumsi oleh ibu hamil dan menyusui bahkan baik dikonsumsi oleh penderita diabetes. Kandungan dalam kayu manis dapat menurunkan kadar gula darah, kolesterol, dan tekanan darah, serta meningkatkan sensitivitas terhadap insulin. Mengonsumsi teh daun turi ini dapat memberikan ketahanan, memperkaya gizi janin, memperlancar dan memberikan kualitas yang lebih baik pada ASI juga, sehingga resiko *stunting* dapat dicegah sejak dini. Pelatihan pengolahan teh daun turi dinilai efektif karena dilakukan secara luring atau tatap muka dan mengundang 15 peserta. Dilihat dari segi ekonominya, untuk keperluan lapangan pekerjaan, teh daun turi ini dapat memberikan pendapatan finansial karena masih kurangnya pengolahan dan promosi dari daun turi itu sendiri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amin (angka stunting dari usia 0-59 bulan pada bulan Oktober 2023 di Desa Kertasari adalah sebanyak 125 anak dari 6 dusun). 2023. DATA STUNTING KERTASARI BULAN OKTOBER USIA 0-59 BULAN. Desa Kertasari
- Ayu, N. (2017). Pemanfaatan Daun Turi (*Sesbania grandiflora*) Dalam Meningkatkan dan Memperbaiki Kualitas Air Susu Ibu (ASI) Di Desa Soki Kecamatan Belo Kabupaten Bima. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Mataram. Mataram.
- Britany, M. N., & Sumarni, L. (2021). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Limo. *In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1): 1-6.
- Editor HaloSehat.com. 21 Khasiat Daun Turi untuk Kesehatan. Diakses melalui [21 Khasiat Daun Turi untuk Kesehatan - HaloSehat](#), jam 16.06 WITA.
- Editor Manfaat.co.id. 27 Manfaat Asam Folat untuk Kesehatan Tubuh. Diakses melalui [27 Manfaat Asam Folat untuk Kesehatan Tubuh - Manfaat.co.id](#), jam 13.10 WITA.



- Hasan, N., Osman, H., Mohamad, S., Chong, W. K., Awang, K., Zahariluddin, A. S. M. (2012). The Chemical Components of *Sesbania grandiflora* Root and Their Antituberculosis Activity. *Pharmaceuticals*, 5: 882-889.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). ASI dan Manfaatnya. Diakses melalui [Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan \(kemkes.go.id\)](http://DirektoratJenderalPelayananKesehatan(kemkes.go.id)), jam 09.50 WITA.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Mengenal Apa itu Stunting. Diakses melalui [Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan \(kemkes.go.id\)](http://DirektoratJenderalPelayananKesehatan(kemkes.go.id)), jam 07.20 WITA.
- Kholis, N., dan Hadi, F. (2010). Pengujian Bioassay Biskuit Balita Yang Disuplementasi Konsentrat Protein Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Pada Model Tikus Malnutrisi. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 11(3): 144-151.
- Nsahlai, I.V., Osuji, P.O., dan Umunna, N.N. (1995). The Degradability by Sheep Of Fruits Of Acacias And Leaves Of *Sesbania Sesban* And The Effects Of Supplementation With Mixtures Browsers And Oilseed Cake On The Utilization Of Teff (*Eragrostis Tef*) Straw. *Animal Science*, 61: 539-544.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1): 225-229.
- Riadi, M. (2021). Teh (Definisi, Jenis, Pengolahan dan Kandungan). Diakses melalui [Teh \(Definisi, Jenis, Pengolahan dan Kandungan\) - KajianPustaka](http://Teh(Definisi,Jenis,Pengolahan,danKandungan)-KajianPustaka), jam 19.24 WITA.
- Setiawan, E. (2018). Kandungan Flavonoid dan Serat *Sesbania grandiflora* pada Berbagai Umur Bunga dan Polong. *Jurnal Hortikultura Indonesia*, 9(2), 122-130.
- Vinci, A. S., Bachtiar, A., dan Parahita, I. G. (2022). Efektivitas Edukasi Mengenai Pencegahan Stunting Kepada Kader: *Systematic Literature Review*. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 7(1): 66-73.
- Yang, R., Chang, L., Hsu, J., Weng, B.B.C., Palada, C., Chadha, M.L., dan Levasseur, V. (2006). Nutritional and Functional Properties of *Moringa* Leaves from Germplasm, To Plant, To Food, To Health. *Am. Chem. Soc*, 1-17.