



**PENGEMBANGAN TEH DETOKS SEBAGAI PRODUK INOVASI DARI TOGA
(TANAMAN OBAT KELUARGA) MELALUI PROGRAM SOSIALISASI DI DESA TRANS
TANJUNGAN**

***DEVELOPMENT OF DETOX TEA AS AN INNOVATION PRODUCT FROM TOGA
(FAMILY MEDICINAL PLANTS) THROUGH A SOCIALIZATION PROGRAM IN TRANS
TANJUNGAN VILLAGE***

**Arini Nurul Hanifah^{1*}, Dita Rahma Putri², Muhammad Safrizal³, Farah Nurkhalisah⁴,
Febrisky Sinamo⁵, Jeanette Pasaribu⁶, M. Daffa Ilhamsyah⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Lampung, Bandar Lampung, Indonesia
farahkhalisah66@gmail.com

Abstrak: Pengembangan produk teh detoks berbasis Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bertujuan untuk memberikan inovasi dan manfaat dari tanaman yang ada disekitar pekarangan rumah atau TOGA, yang dikenal memiliki manfaat kesehatan dan dipercaya secara turun temurun. Inovasi yang ditawarkan berbentuk teh detoks atau teh kesehatan yang diolah dari bahan-bahan seperti alami seperti teh hijau, lemon kering, jahe merah, daun mint, dan kayu manis. Kegiatan ini meliputi sosialisasi interaktif yang memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pemanfaatan TOGA, diikuti dengan demonstrasi pembuatan teh detoks. Pengabdian yang dilakukan adalah dengan cara sosialisasi dengan memberikan pemahaman tentang manfaat tanaman TOGA dan memberikannya inovasi cara pengolahan, Hasil kegiatan antusiasme masyarakat, dengan 80% peserta aktif berpartisipasi. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran akan manfaat TOGA dan inovasi pengolahannya. Dengan adanya sosialisasi ini masyarakat mampu memanfaatkan sumber daya yang ada menjadi sesuatu yang enak untuk dinikmati tempat menghilangkan khasiat dari bahan-bahan alami tersebut

Kata Kunci: *Sosialisasi, Teh detoks, TOGA*

Abstract: *The development of detox tea products based on Family Medicinal Plants (TOGA) aims to provide innovation and benefits from plants found around the home yard or TOGA, which are known to have health benefits and have been trusted for generations. The innovation offered is in the form of detox tea or health tea which is prepared from natural ingredients such as green tea, dried lemon, red ginger, mint leaves and cinnamon. This activity includes interactive outreach that provides knowledge to the public regarding the use of TOGA, followed by a demonstration of making detox tea. The service carried out is by means of outreach by providing an understanding of the benefits of the TOGA plant and providing innovative processing methods. The result of enthusiastic community activities, with 80% of participants actively participating. This program has succeeded in increasing awareness of the benefits of TOGA and its processing innovations. With this socialization, people are able to utilize existing resources into something delicious to enjoy while eliminating the benefits of these natural ingredients.*

Keywords: *Socialization, Detox tea, TOGA*

Article History:

Received	Revised	Published
20 Mei 2025	10 Juli 2025	15 Juli 2025

Pendahuluan

Detoksifikasi adalah proses alami tubuh untuk menghilangkan atau menetralkan zat-zat berbahaya. Organ utama yang bertanggung jawab atas proses ini adalah hati, ginjal, paru-paru

dan kulit. Hati, sebagai organ detoksifikasi utama, melakukan fungsi metabolisme dan detoksifikasi melalui berbagai reaksi enzimatik yang kompleks. Hati adalah organ utama untuk reaksi metabolisme dan detoksifikasi dalam tubuh. Hati memiliki kapasitas alami yang luar biasa untuk memproses dan menghilangkan racun melalui proses enzimatik yang kompleks. Tahap I detoksifikasi melibatkan sistem sitokrom P450, sedangkan tahap II melibatkan konjugasi dengan glutathione, sulfat, atau glukuronida. Selain hati, ginjal memainkan peran penting dalam ekskresi produk limbah melalui urin. Paru-paru menghilangkan gas dan senyawa yang mudah menguap, sementara kulit berkontribusi melalui keringat.

Teh detoks merupakan salah satu produk inovatif dari tanaman TOGA, solusi untuk memenuhi kebutuhan masyarakat modern akan produk kesehatan yang alami. Teh detoks yang pada dasarnya merupakan minuman herbal yang dipercaya dapat membersihkan tubuh dari racun dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, telah menjadi tren global dalam industri kesehatan dan kebugaran. Bahan-bahan alami dalam teh detoks dipercaya dapat membersihkan usus dari racun yang berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, sehingga kemampuan untuk mengeluarkan racun dari usus ini secara otomatis akan membantu melancarkan buang air besar dan meningkatkan kesehatan pencernaan secara keseluruhan.

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tumbuhan atau tanaman yang dapat dibudidayakan baik di halaman, perkarangan rumah, ladang atau kebun sebagai bahan pengobatan penyakit. tanaman obat keluarga (TOGA) dimanfaatkan masyarakat untuk diramu dan di sajikan sebagai obat guna penyembuhan penyakit (Harefa, 2020). Pemanfaatan tanaman obat keluarga ditujukan agar diperoleh obat tradisional yang bermutu tinggi, aman, memiliki khasiat nyata yang teruji secara ilmiah, dan dimanfaatkan secara luas, baik digunakan sendiri maupun dalam pelayanan kesehatan formal. Selain sebagai obat, TOGA dapat mempunyai manfaat lain seperti sebagai penambah gizi keluarga, bumbu masakan atau yang terkenal dengan empon-empon dan penambah keindahan (Harjono et al., 2017).

Pengenalan TOGA kepada masyarakat di Desa Trans Tanjungan merupakan sebuah terobosan baru yang dapat dilakukan, meskipun tanaman obat tradisional sudah cukup dikenal oleh masyarakat setempat. Dalam praktiknya, banyak warga yang mulai melupakan khasiat dan manfaat dari tanaman obat tradisional dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan. Dengan memperkenalkan TOGA, diharapkan masyarakat dapat kembali menyadari pentingnya pemanfaatan tanaman obat yang ada di sekitar mereka. Salah satu inovasi yang dapat dilakukan adalah pengolahan TOGA menjadi produk teh detoks. Teh detoks ini dapat dibuat dari berbagai jenis tanaman obat seperti teh hijau, lemon kering, jahe merah, daun mint dan kayu manis. Kombinasi bahan-bahan alami ini tidak hanya memberikan rasa yang segar, tetapi juga menurut informasi yang disampaikan oleh Klikdokter, (2018) teh detoks memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, seperti membantu proses detoksifikasi tubuh, meningkatkan sistem imun, dan memperbaiki pencernaan. Dengan demikian, pengembangan produk teh detoks di Desa Trans Tanjungan tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya tanaman obat, produk teh detoks juga dapat menjadi salah satu alternatif dalam menikmati obat dengan dengan cara yang nikmat. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi masyarakat dalam pemanfaatan tanaman yang ada. Selain itu, sosialisasi ini juga bertujuan untuk memberi pengetahuan bagi masyarakat terutama dalam hal manfaat tanaman terhadap jenis penyakit.

Metode Pelaksanaan

Dalam pengabdian ini, menggunakan metode Sosialisasi/penyuluhan. Metode Sosialisasi yang dimaksud adalah dengan cara memberikan informasi, edukasi ataupun pemahaman tentang Manfaat-manfaat dari tanaman TOGA dan inovasi baru untuk cara

pengolahannya. Pengabdian pada masyarakat di Desa Trans Tanjungan tentang pemanfaatan tanaman toga melalui sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2025 yang dilakukan di balai desa trans tanjungan, Kecamatan Katibung, Lampung Selatan.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara sosialisasi pemaparan manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA) bagi kesehatan. Presentasi kesehatan ini menggunakan metode diskusi interaktif dan melakukan demonstrasi dengan membawa alat peraga seperti Teh detoks dari tanaman toga guna menunjang materi yang disampaikan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dilaksanakan oleh kami Trans Tanjungan 2 di Desa Trans Tanjungan ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- 1.) Observasi terhadap pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dapat dilakukan dengan beberapa metode yang memastikan data yang diperoleh akurat dan relevan, salah satu metodenya adalah observasi langsung. Observasi Langsung dilakukan dengan cara mengunjungi lokasi seperti kebun TOGA, pasar tradisional, atau rumah tangga yang menanam TOGA untuk melihat bagaimana tanaman tersebut digunakan.
- 2.) Sosialisasi tentang contoh dan manfaat tanaman obat keluarga. Kegiatan ini dilakukan karena merupakan salah satu komponen yang paling penting dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Adapun sasaran dari kegiatan sosialisasi adalah masyarakat Desa Trans Tanjungan khususnya ibu-ibu PKK, KWT dan masyarakat.
- 3.) Proses demonstrasi dilakukan dengan menunjukkan langkah-langkah penyeduhan secara langsung, dimulai dari persiapan bahan seperti teh hijau, lemon kering, jahe merah, daun mint, dan kayu manis, hingga teknik penyeduhan yang tepat agar kandungan manfaat dari masing-masing bahan dapat dimaksimalkan. Peserta dapat mengamati cara merebus air, menambahkan bahan dalam urutan yang sesuai, serta memahami waktu yang diperlukan untuk menghasilkan teh dengan cita rasa dan manfaat optimal.
- 4.) Teknik evaluasi yang digunakan adalah wawancara terhadap peserta yaitu ibu-ibu PKK, KWT dan masyarakat. wawancara ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kepuasan peserta terhadap sosialisasi serta demonstrasi yang dilakukan. Hasil wawancara dianalisis untuk menilai efektivitas kegiatan serta meningkatkan pendekatan edukasi bagi masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Observasi awal dilakukan oleh kami adalah berkeliling ke seluruh bagian desa untuk mengecek TOGA kebutuhan masyarakat Desa Trans Tanjungan sebelum merancang program kerja. Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa sebagian besar warga memiliki pekarangan rumah yang ditanami berbagai jenis tanaman herbal seperti jahe, kunyit, temu lawak, serai, daun mint, dan tanaman obat lainnya. Meskipun demikian, pemanfaatan tanaman tersebut masih terbatas pada konsumsi pribadi secara tradisional dan belum diolah menjadi produk menarik untuk dinikmati. Selain itu, pemahaman masyarakat terhadap pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai bahan dasar produk kesehatan masih rendah. Tanaman-tanaman tersebut belum dikelola secara sistematis untuk konsumsi rumah tangga.

Di sisi lain, masyarakat menunjukkan antusiasme terhadap kegiatan pemberdayaan ekonomi, khususnya kelompok ibu-ibu yang tergabung dalam Kelompok Wanita Tani (KWT) dan Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Kelompok ini memiliki minat kuat terhadap pelatihan berbasis potensi lokal, namun belum tersedia wadah atau program yang mendukung pengembangan kapasitas tersebut secara berkelanjutan.

Berdasarkan temuan tersebut, kami merancang dan melaksanakan program sosialisasi dan pelatihan pembuatan teh detoks pembuatan Teh detoks sebagai produk inovatif berbasis TOGA.

Program ini dapat mendorong pemanfaatan tanaman herbal lokal secara optimal, meningkatkan nilai produktif, serta mendukung pola hidup sehat masyarakat melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Program sosialisasi pembuatan Teh detoks di Desa Trans Tanjung dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2024 bertempat di Balai Desa mulai pukul 13.00 WIB. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk implementasi dari hasil observasi sebelumnya, yang menunjukkan potensi tanaman obat keluarga (TOGA) di lingkungan masyarakat serta kebutuhan akan pelatihan pengembangan produk inovasi. Materi yang disampaikan dalam sosialisasi mencakup empat topik utama, yaitu: (1) pengenalan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan manfaatnya, (2) pengenalan potensial lahan, serta (3) teknik dasar pengembangan produk herbal, Metode pelaksanaan yang digunakan bersifat interaktif, melibatkan sesi diskusi dua arah, serta dilengkapi dengan demonstrasi langsung (demo) pembuatan produk Teh detoks. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 peserta dari berbagai unsur masyarakat, yang menunjukkan partisipasi aktif dengan memberikan pertanyaan, berdiskusi, dan mengikuti proses pembuatan produk. Antusiasme peserta tercermin dari keterlibatan penuh sepanjang kegiatan. Keterlibatan aktif Kelompok Wanita Tani (KWT) dan Tim Penggerak PKK menjadi elemen penting dalam kesuksesan program, sekaligus memperlihatkan kontribusi signifikan perempuan dalam proses pemberdayaan desa.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Dokumentasi Foto Bersama Warga

Proses pembuatan Teh Detoks dimulai dengan pemilihan bahan-bahan alami yang memiliki manfaat detoksifikasi. Komposisi bahan meliputi daun teh, daun mint, kayu manis, jahe merah, dan lemon kering. Kombinasi bahan ini dipilih berdasarkan khasiat masing-masing dalam membantu proses pembuangan racun dari tubuh serta memberikan efek menyegarkan bagi konsumen. Produk ini diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai produk unggulan berbasis lokal. Teh detoks yang dikembangkan dalam program ini merupakan kombinasi dari lima bahan alami, yaitu daun teh, daun mint, kayu manis, jahe merah, dan lemon kering. Setiap bahan memiliki kandungan bioaktif yang memberikan manfaat kesehatan.

Daun teh, khususnya teh hijau, mengandung polifenol dan flavonoid yang berfungsi sebagai anti-oksidan kuat. Senyawa ini dapat menangkal radikal bebas, mengurangi risiko penyakit kronis, serta meningkatkan metabolisme tubuh. Polifenol dalam teh hijau juga diketahui memiliki efek antiobesitas dengan meningkatkan ekspresi enzim yang terlibat dalam β -oksidasi asam lemak. Daun mint (*Mentha piperita*) dikenal memiliki kandungan menthol yang memberikan efek karminatif dan antispasmodik, membantu meredakan gangguan pencernaan seperti kembung dan mual. Selain itu, daun mint juga memiliki sifat antiinflamasi yang dapat meredakan nyeri otot dan sakit kepala ringan (Sakti, 2022). Kandungan utama dalam kayu manis (*Cinnamomum* sp.) kayu manis adalah minyak atsiri, yang terdiri dari senyawa-senyawa utama seperti sinamaldehyd (60,72%), eugenol (17,62%), dan kumarin (13,39%). Senyawa aktif eugenol yang terdapat dalam minyak atsiri kayu manis memiliki potensi sebagai antioksidan dan antimikroba (Dewangga et al., 2022). Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) dikenal mengandung senyawa fenolik seperti gingerol, zingeron, dan shogaol, yang memiliki peran penting dalam aktivitas farmakologisnya. Selain itu, jahe merah juga mengandung lemak, resin, gula, karbohidrat, serat, dan pati, yang dapat memengaruhi aktivitas imunomodulator dari rimpangnya (Luhurningtyas et al., 2021). Komposisi kimia rimpang jahe merah meliputi zat gingerol, zingiberin, kamfena, lemonin, oleoresin, serta minyak atsir (Putri, 2022). Lemon kering (*Citrus limon*) merupakan sumber vitamin C yang tinggi, berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu proses detoksifikasi alami. Vitamin C juga berkontribusi dalam produksi kolagen, menjaga kesehatan kulit, serta melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan oksidatif. Kombinasi kelima bahan tersebut dalam Teh Detoks tidak hanya memberikan cita rasa yang khas, tetapi juga menciptakan sinergi manfaat kesehatan yang mendukung gaya hidup sehat secara alami. Produk ini diharapkan dapat menjadi alternatif minuman herbal yang bermanfaat bagi masyarakat, sekaligus memberdayakan potensi tanaman obat keluarga (TOGA).



Gambar 3. Foto Produk Teh Detoks



Gambar 4. Isi Produk Kantung Teh



Gambar 5. Produk Siap Saji

Evaluasi terhadap pelaksanaan program sosialisasi pembuatan Teh Detoks di Desa Trans Tanjung difokuskan pada pencapaian tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai produk inovatif yang bernilai kesehatan. Evaluasi berbentuk kelancaran kegiatan, audiens mengerti jenis-jenis tanaman dan manfaat TOGA.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Mereka tidak hanya menyimak materi dengan saksama, tetapi juga aktif dalam sesi diskusi, tanya jawab, serta praktik pencampuran bahan dan pengemasan sederhana. Keterlibatan aktif tersebut menunjukkan bahwa peserta memahami materi yang disampaikan dan mampu menerapkannya secara langsung. Wawancara yang dilakukan setelah kegiatan mendukung temuan observasi. Ada peserta yang mengaku bahwa sebelumnya dia belum mengetahui bahwa tanaman seperti daun mint, jahe merah, lemon, dan serai yang tumbuh di pekarangan rumah dapat diolah menjadi produk minuman herbal bernilai jual. Setelah mengikuti kegiatan, dia menyatakan lebih percaya diri dan tertarik untuk mencoba membuat Teh Detoks secara mandiri di rumah, untuk menjadi konsumsi keluarga. Selain itu, peserta juga menunjukkan minat terhadap pelatihan dari produk ini. Beberapa dari mereka bahkan mengusulkan adanya pelatihan lanjutan dengan skala lebih kecil agar proses pembelajaran lebih intensif dan mudah diterapkan secara berkelanjutan. Meskipun masih terdapat kendala seperti keterbatasan alat pengering dan kemasan yang belum standar, peserta menunjukkan kesiapan untuk terus mengembangkan inisiatif ini. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh kami, dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan TOGA sebagai produk inovatif. Pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan membangkitkan minat masyarakat terhadap potensi lokal yang sebelumnya belum tergarap secara optimal.

Kesimpulan

Sosialisasi yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Trans Tanjung memiliki potensi besar dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), meskipun pengetahuan mereka masih terbatas dan mengikuti cara pengolahan tradisional. Antusiasme tinggi dari kelompok ibu-ibu dalam Kelompok Wanita Tani (KWT) dan Tim Penggerak PKK menjadi dasar pelaksanaan program pelatihan kewirausahaan berbasis TOGA. Program sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman herbal lokal melalui pembuatan Teh Detoks, dengan pelaksanaan yang interaktif dan

demonstrasi langsung. Hasil evaluasi menunjukkan peserta memahami manfaat TOGA dan siap mengolahnya menjadi produk konsumsi lokal, meskipun masih menghadapi tantangan dalam peralatan produksi dan pengemasan. Dengan program ini, Desa Trans Tanjung berpotensi mengembangkan produk herbal sebagai komoditas unggulan, yang dapat menjadi model inspiratif bagi desa lain dalam pengelolaan sumber daya alam secara inovatif dan berkelanjutan.

Referensi

- Fauzi, H., Hendayana, Y., Rahmah, N., Febrianti, B., Rizkha, A., Noviyanti, D., Permatasari, E., & Sayeti, A. B. (2023). Pengabdian kepada masyarakat melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Srimukti Kabupaten Bekasi. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(3), 155-166.
- Harefa, D. (2020). Pemanfaatan hasil tanaman sebagai tanaman obat keluarga (TOGA). *Madani: Indonesian Journal of Civil Society*, 2(2), 28-36.
- Dewangga, V. S., Qurrohman, M. T., Tamba, N. P. D., Vera, T., Maharani, A. D., Pratiwi, G., & Indah, K. (2022). Edukasi manfaat lilin kayu manis sebagai anti nyamuk di Kelurahan Pucang Sawit. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 160-165.
- Luhurningtyas, F. P., Susilo, J., Yuswantina, R., Widhihastuti, E., & Ardiyansah, F. W. (2021). Aktivitas imunomodulator dan kandungan fenol ekstrak terpurifikasi rimpang jahe merah (*Zingiber officinale* Rosc. Var. Rubbrum). *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 4(1), 51-59.
- Sakti, P. M. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4I.