



**PEMANFAATAN TEH SEBAGAI HASIL PERTANIAN UNTUK
PENCEGAHAN PENYAKIT KRONIS PADA MASYARAKAT
DI WILAYAH GUNUNG GAMBIR JEMBER**

Laili Nur Azizah*, Indriana Noor Istiqomah, Mashuri

Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Jember Kampus Lumajang, Jl Brigjen Katamso
Tompokersan Lumajang 67315, Indonesia

*lailinurazizah3@unej.ac.id

ABSTRAK

Teh merupakan suatu tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat herbal. Teh kaya akan senyawa polifenol, kafein, serta asam amino. Senyawa yang terkandung di dalam teh banyak digunakan dalam pengobatan penyakit, diantaranya menurunkan kadar tekanan darah, anti kanker, anti mikroba, menurunkan kolesterol darah, mengurangi gula darah dan sebagai antibakterial. Perlunya dilakukan penyuluhan pada masyarakat di Gunung Gambir, sebagai masyarakat yang berdomisili di wilayah agrowisata perkebunan teh Gunung Gambir Jember. Hal ini dilakukan agar dapat meningkatkan pemahaman tentang pemanfaatan teh untuk pencegahan penyakit kronis. Metode yang di gunakan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Sasaran peserta adalah masyarakat petani petik teh. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan dan pelaksanaan. Peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Kader kesehatan setempat diarahkan untuk selalu memantau kesehatan masyarakat dan melakukan penyelesaian masalah kesehatan.

Kata Kunci: agronursing; penyakit kronis; teh

**UTILIZATION OF TEA AS A PRODUCT OF AGRICULTURE FOR PREVENTION OF CHRONIC
DISEASES IN COMMUNITY IN THE MOUNTAIN AREA, GAMBIR JEMBER**

ABSTRACT

Tea is a plant that has properties as herbal medicine. Tea is rich in polyphenol compounds, caffeine, and amino acids. The compounds contained in tea are widely used in the treatment of diseases, including lowering blood pressure levels, anti-cancer, anti-microbial, lowering blood cholesterol, reducing blood sugar and as an antibacterial. The need for outreach to the community in Mount Gambir, as people who live in the tea plantation agrotourism area of Mount Gambir Jember. This is done in order to increase understanding of the use of tea for the prevention of chronic diseases. The method used in this community service activity is using the lecture and question and answer method. The target participants are tea picking farmers. Activities are carried out through the stages of preparation and implementation. The participants were very enthusiastic about participating in the activity. Local health cadres are directed to always monitor public health and solve health problems.

Keywords: chronic disease; agronursing; tea

PENDAHULUAN

Pola kehidupan manusia saat ini telah mengalami perubahan seiring dengan perkembangan waktu. Pola hidup yang sangat berubah adalah pola gaya hidup termasuk pola makan. Pola makan yang tidak sehat disertai sering terpaparnya zat berbahaya ke dalam tubuh dapat menyebabkan penyakit kronis dan kondisi degenerative. Sebagian besar penyakit diawali oleh reaksi oksidasi berlebihan dalam sel tubuh manusia. Radikal bebas dalam jumlah normal bermanfaat untuk memerangi

peradangan, membunuh bakteri, dan mengendalikan tonus otot polos pembuluh darah. Tetapi dalam jumlah berlebih mengakibatkan stress oksidatif (ER Yuslianti, 2018). Stress oksidatif inilah yang menjadi penyebab utama penyakit stroke, jantung, tekanan darah tinggi, pre eclampsia, kanker dan lainnya (Kurniasih, E., 2019).

Gaya hidup tidak sehat menyebabkan tubuh terpapar dengan senyawa radikal bebas secara terus menerus. Radikal bebas dapat dihasilkan dari metabolisme tubuh yang merupakan factor internal, selain itu juga dihasilkan oleh factor eksternal seperti asap rokok, hasil penyinaran ultra violet, zat pemicu radikal dalam makanan dan polutan lainnya. Penyakit yang disebabkan radikal bebas bersifat kronis. Contoh penyakit yang sering dihubungkan dengan radikal bebas adalah serangan jantung, kanker, katarak, dan menurunnya fungsi ginjal. Untuk mencegah penyakit kronis karena radikal bebas diperlukan antioksidan (Kurniasih, E., 2019). Antioksidan adalah senyawa yang menghambat proses oksidatif (Willcox, J.K., Ash, S.L. and Catignani, G.L., 2004).

Peningkatan status antioksidan dapat dicapai dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung antioksidan. Konsumsi bahan makanan alami yang mengandung antioksidan akan memberikan efek positif bagi kesehatan jika dikonsumsi secara teratur dengan dosis yang optimal dan efektif (Astuti, S., 2012)

Teh merupakan suatu tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat herbal. Teh yang baik dihasilkan dari bagian pucuk, 2-3 helai daun muda, karena pada daun muda tersebut kaya akan senyawa polifenol, kafein, serta asam amino (Ajisaka, 2012 dalam Putriani, D. and Kardha, D. 2020).

Senyawa metabolit sekunder terbesar di dalam daun teh yaitu fenol sebesar 15-36%. Fenol berpotensi sebagai antioksidan dalam mereduksi radikal bebas berdasarkan jumlah gugus hidroksil pada struktur molekulnya (Ardila, T.T., 2020). Polifenol teh banyak digunakan sebagai antioksidan dalam pengobatan penyakit (Yan, Z., Zhong, Y., Duan, Y., Chen, Q. and Li, F., 2020). Konsumsi teh hijau mampu menurunkan kadar tekanan darah sehingga dapat menurunkan kemungkinan komplikasi (Ningrum, A.P., Utama, W.T. and Kurniati, I., 2021). Berbagai fungsi senyawa bioaktif di dalam teh sebagai anti kanker, antimikroba, menurunkan kolesterol darah, mengurangi gula darah, antibakterial dan yang populer adalah antioksidan. Sebagai sumber bioaktif khususnya senyawa antioksidan alami, teh banyak digemari seiring meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya senyawa antioksidan alami. Keunggulan antioksidan alami selain kemampuannya menangkal radikal bebas, juga aman dalam pemanfaatannya (Sasmito, B.B. and Dearta, D., 2020). Perkebunan teh Gunung Gambir merupakan salah satu agrowisata yang berada di Kabupaten Jember. Perkebunan ini terletak di lereng Pegunungan Argopuro, di Kawasan desa Gelang, Kecamatan Sumberbaru, Kabupaten Jember. Adanya perkebunan teh ini memberikan dampak yang cukup besar bagi masyarakat di Gunung Gambir. Sebagian besar masyarakat bekerja sebagai petani petik kebun ataupun pabrik mulai pagi hingga siang hari (Rozaq, D.A., 2019.). Kondisi latar belakang pendidikan masyarakat Gunung Gambir yang masih rendah, ditunjang dengan pekerjaan yang didominasi sebagai petani petik kebun, maka perlunya diberikan edukasi tentang pemanfaatan teh untuk mencegah penyakit kronis agar membantu masyarakat Gunung Gambir khususnya untuk meningkatkan pemahaman tentang pemanfaatan teh secara tepat dan benar agar terhindar dari penyakit kronis.

METODE

1. Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan tahapan persiapan meliputi: pembuatan proposal, yang mengacu pada hasil penelitian Ningrum, A.P., Utama, W.T. and Kurniati, I. (2021) mengenai Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi teh hijau mampu menurunkan kadar tekanan darah pada pasien

hipertensi. Serta dapat sebagai anti kanker, anti mikroba, menurunkan kolesterol darah, mengurangi gula darah, dan sebagai antibacterial (Sasmito, B.B. and Dearta, D., 2020).. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada penyuluhan pemanfaat teh untuk pencegahan penyakit kronis. Edukasi kesehatan rencana dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan persiapan ini dilanjutkan dengan penyelesaian perizinan lokasi pengabdian masyarakat pada pihak PTP XII Gunung Gambir Jember.

2. Pelaksanaan kegiatan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan/memberikan edukasi Kesehatan melalui X-banner serta leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 (satu) hari pada tanggal 11 November 2021, dengan khalayak sasaran adalah masyarakat perkebunan Gunung Gambir Jember. Jadwal pelaksanaan kegiatan ini telah disepakati bersama dengan pihak PTP XII Gunung Gambir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan menyimak dan mendengarkan presentasi serta menanggapi materi yang disajikan, dan diakhiri dengan tahapan diskusi serta tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat setempat yang meliputi petani petik teh atau keluarga yang mewakili di area perkebunan teh Gunung Gambir desa Gelang Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember yang bertempat di wilayah kerja PTP XII Cabang Gunung Gambir. Selama berlangsungnya kegiatan, peserta sangat antusias mengikuti pendidikan kesehatan yang disampaikan oleh tim pengmas Fakultas Keperawatan Prodi D3 Keperawatan Universitas Jember, menyimak dan mendengarkan presentasi serta menanggapi materi yang disajikan, kemudian melakukan tanya jawab dengan tim pengmas. Presentasi dibuat semenarik mungkin dengan menggunakan X banner dan leaflet tentang pemanfaatan teh. Penyuluhan dilakukan selama 60 menit yang terbagi dalam 30 menit penyampaian materi, dan 30 menit untuk diskusi dan tanya jawab.

Hasil dan luaran yang telah di capai adalah 1) Telah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini pada tanggal 11 November 2021, 2) Kegiatan dihadiri oleh 29 orang peserta (petani petik teh dan keluarga), kader kesehatan dan 2 orang mahasiswa, 3) Tersusunnya leaflet tentang pemanfaatan teh untuk pencegahan penyakit kronis, 4) Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta, 5) Melaksanakan diskusi dengan kader kesehatan setempat dengan harapan kader lebih aktif dalam penyelesaian masalah kesehatan masyarakat yang ada di wilayah PTP XII Gunung Gambir Sumberbaru Kabupaten Jember.

SIMPULAN

Hasil kegiatan pendidikan kesehatan pada masyarakat yang dalam hal ini adalah para petani petik teh dan keluarganya menunjukkan adanya support dan antusiasme para peserta dalam mengikuti kegiatan, Sehingga masyarakat berharap kegiatan pengabdian masyarakat ini terus dikembangkan dan dijadikan sebagai agenda rutin tahunan yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi dengan para masyarat petani di wilayah PTP XII Gunung Gambir Sumberbaru Kabupaten Jember.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih yang tak terhingga kepada Fakultas Keperawatan Universitas Jember serta PTP XII Wilayah Gunung Gambir Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini berjalan

dengan lancar sesuai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardila, T. T. (2020). *Uji total fenol dan aktivitas antioksidan daun teh (Camellia sinensis) berdasarkan tahun pangkas di Kebun Teh Wonosari Lawang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Astuti, S. (2012). Isoflavon kedelai dan potensinya sebagai penangkap radikal bebas. *Jurnal Teknologi & Industri Hasil Pertanian*, 13(2), 126-136.
- Kurniasih, E. (2019). Sosialisasi bahaya radikal bebas dan fungsi antioksidan alami bagi kesehatan. *Jurnal Vokasi*, 3(1), 1-7.
- Ningrum, A. P., Utama, W. T., & Kurniati, I. (2021). Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Medical Profession Journal of Lampung*, 10(4), 737-742.
- Putriani, D., & Kardha, D. (2020). Penerapan Teknologi dalam Memaksimalkan Penjualan Teh di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Agrineca*, 20(1), 16-26.
- Rozaq, D. A. (2019). Pengaruh Moda Transportasi Terhadap Perekonomian Masyarakat Secara Spasial Di Gunung Gambir, Kecamatan Sumberbaru, Kabupaten Jember. *Jurnal Geografi Gea*, 19(2), 88-92.
- Sasmito, B. B., & Deartha, D. (2020). Pengaruh Suhu dan Waktu Penyeduhan Teh Hijau Daun *Sonneratia alba* terhadap Aktivitas Antioksidannya. *JFMR (Journal of Fisheries and Marine Research)*, 4(1), 109-115.
- Willcox, J. K., Ash, S. L., & Catignani, G. L. (2004). Antioxidants and prevention of chronic disease. *Critical reviews in food science and nutrition*, 44(4), 275-295.
- Yan, Z., Zhong, Y., Duan, Y., Chen, Q., & Li, F. (2020). Antioxidant mechanism of tea polyphenols and its impact on health benefits. *Animal Nutrition*, 6(2), 115-123.
- Yuslianti, E. R. (2018). *Pengantar radikal bebas dan antioksidan*. Deepublish.