

## PEMANFAATAN DAN PENGOLAHAN TANAMAN HERBAL PLANTAGO MAJOR MENJADI PRODUK TEH HERBAL DI DAERAH PEDUNGAN

### UTILIZATION AND PROCESSING OF PLANTAGO MAJOR HERBAL PLANTS INTO HERBAL TEA PRODUCTS IN PEDUNGAN AREAS

**Vivin Angelin<sup>1a</sup>, I Wayan Sukadana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Bali

<sup>a</sup>Korespondensi: [vivinangeline22@gmail.com](mailto:vivinangeline22@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Teknik Elektro Fakultas Teknik dan Informatika Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Bali

<sup>a</sup> Korespondensi: [sukadana@undiknas.ac.id](mailto:sukadana@undiknas.ac.id)

(Diterima: 09-02-2021; Ditelaah: 10-02-2021; Disetujui: 21-04-2021)

#### ABSTRACT

Not a few people still don't know about the benefits of the Plantago major herbal plant as traditional medicine, including some people who are around the Pedungan area. Based on the survey conducted, it turns out that there are still many people who do not know the benefits and efficacy of the Plantago major herbal plant. In fact, many people think that this plant is a wild plant that is often underestimated because this plant is easy to grow, such as in fields, forests, vacant land, even in the yard of the house. Thus, students should play an active role in providing education, one of which is through effective digital media as a means of delivering information, including being able to inform the public on a wider scope by only looking at the content that has been posted so that information can be channeled even though they do not meet eye-to-eye direct. With the implementation of education through social media that contain useful content and videos on the processing of the Plantago major herbal plant, the public will know about the utilization and processing of the Plantago major herbal plant into herbal tea as traditional medicine. Thus, it is hoped that the community will be wiser in caring for and maintaining, and utilizing plants in the surrounding environment.

Keywords: *herbal plants, Plantago major, education*

#### ABSTRAK

Tidak sedikit masyarakat yang masih belum mengetahui tentang manfaat dari tanaman herbal *plantago major* sebagai obat tradisional termasuk juga beberapa masyarakat yang berada di sekitaran Daerah Pedungan. Berdasarkan survey yang dilakukan ternyata masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat dan khasiat dari tanaman herbal *plantago major*. Bahkan banyak masyarakat yang mengira bahwa tanaman ini merupakan tanaman liar yang sering dipandang sebelah mata karena tanaman ini mudah tumbuh seperti di ladang, hutan, lahan kosong, bahkan di pekarangan rumah. Dengan demikian, sudah seharusnya mahasiswa berperan aktif dalam memberikan edukasi salah satunya melalui media digital yang efektif sebagai sarana penyampaian informasi diantaranya adalah dapat menginformasikan pada masyarakat pada cakupan yang lebih luas dengan hanya melihat konten-konten yang telah diposting sehingga informasi dapat tersalurkan walau tidak bertatap mata secara langsung. Dengan dilaksanakannya edukasi melalui sosial media yang berisikan konten-konten bermanfaat dan video pengolahan tanaman herbal *plantago major*, masyarakat akan mengetahui pemanfaatan dan pengolahan tanaman herbal *plantago major* menjadi teh herbal sebagai obat tradisional. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat lebih bijak dalam merawat dan menjaga, serta mampu memanfaatkan tanaman di lingkungan sekitar.

Kata Kunci: *tanaman herbal, plantago major, edukasi*

---

Angelin, V., & Sukadana, I, W. (2021). Pemanfaatan dan pengelolaan tanaman Herbal *Plantago major* menjadi produk the herbal di daerah pedungan. *Jurnal Qardhul Hasan : Media Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(3) 143-149.

---

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki keanekaragaman jenis flora maupun fauna. Luas kawasan hutan Indonesia yang cukup signifikan sebagai penyedia tumbuhan obat yang mencapai 30.000 jenis, terbukti dengan julukan *live laboratory* yang membuat Indonesia dikenal sebagai gudangnya tanaman obat. Tumbuhan obat tradisional mempunyai peran yang penting bagi masyarakat Indonesia. Tumbuhan herbal yang dapat diolah menjadi berbagai jenis obat-obatan tradisional tumbuh di sekitar pekarangan rumah maupun tumbuhan liar yang tumbuh di semak dan hutan.

Keanekaragaman hayati spesies tumbuhan obat sangat penting untuk dilestarikan. Pengetahuan pemanfaatan tanaman obat terus digali dari generasi ke generasi. Menurut Nugroho (2017), berbagai jenis tumbuhan obat tradisional sebenarnya telah lama dimanfaatkan oleh penduduk Indonesia yang tinggal disekitar maupun di pedalaman hutan. Pemanfaatan tumbuhan obat yang ada sebagai bahan baku obat-obatan telah diwariskan secara turun temurun. Hal ini yang kemudian mendorong kesadaran untuk mengkaji dan menggali pemanfaatan tumbuhan berkhasiat obat.

Tumbuhan herbal yang memiliki nama latin *plantago major* atau yang lebih dikenal daun sendok merupakan tanaman kebun dari famili [Plantaginaceae](#) yang berbentuk kumpulan daun berbentuk menyerupai [sendok](#). Daun sendok yang merupakan gulma di perkebunan dan tumbuhan liar yang tumbuh di hutan, ladang, pekarangan maupun lahan berumput yang lembab, sehingga daun sendok sering dipandang sebelah mata. Ternyata, daun sendok memiliki sejuta manfaat yang dipercaya dalam dunia medis tradisional. Tumbuhan herbal ini termasuk terna menahun yang tumbuh tegak setinggi

15-20 cm berwarna hijau, memiliki daun tunggal bertangkai panjang yang tersusun dalam roset akar, berdaun bundar menyerupai telur yang melebar dengan tepi rata atau bergerigi kasar tidak teratur memiliki permukaan licin. Bijinya berbentuk lonjong atau bulat telur, berisi 2-4 biji berwarna hitam dan keriput.

Tanaman herbal ini memiliki kandungan kimia yang berkhasiat antara lain flavonoid dan polifenol, vitamin C, tanin dan asam sitrat. Daun sendok memiliki berbagai manfaat pengobatan dalam mengatasi peradangan, peluruh dahak, menghentikan batuk, mencegah panas dalam, menurunkan demam, melancarkan sistem pencernaan, penyembuhan infeksi saluran kemih, dan lainnya.

## MATERI DAN METODE

Program Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Pedungan, Kecamatan Denpasar Selatan, Denpasar, Bali berlangsung dari tanggal 5 Juli sampai dengan 14 Agustus 2021. Mengingat adanya keterbatasan waktu dan pembatasan turun langsung ke lapangan karena adanya *pandemic* COVID-19, maka solusi yang diberikan, yaitu :

### **Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Edukasi**

Edukasi merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan baik secara formal maupun non formal yang memiliki tujuan untuk mendidik, memberikan ilmu pengetahuan, serta mengembangkan suatu potensi diri yang ada dalam setiap manusia, kemudian mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan baik. Proses edukasi dalam kehidupan sehari-hari dapat dikatakan sebagai proses belajar. Edukasi dapat dilakukan pada lingkungan formal seperti sekolah, perguruan tinggi, dan edukasi juga dapat dilakukan di lingkungan non formal seperti pada lingkungan keluarga, interaksi dengan teman dan lain sebagainya. Adapun tujuan dari edukasi ini, yaitu : Meningkatkan kecerdasan ; Merubah pola pikir menjadi lebih baik

Meningkatkan keterampilan ; Meningkatkan kreativitas pada hal-hal yang dipelajari .

Adapun manfaat adanya edukasi, diantaranya adalah : Membantu mencerdaskan kehidupan bangsa; Mengembangkan kepribadian seseorang menjadi lebih baik; Mengembangkan bakat seseorang yang telah dimiliki sehingga lebih berpotensi; Membekali masyarakat untuk membantu mencapai masa depan.

Daun sendok memiliki nama latin *Plantago mayor* merupakan salah satu jenis tanaman liar ke dalam famili *Plantaginaceae*. Seringkali dianggap gulma atau tanaman pengganggu karena tumbuh seperti rumput liar. Setelah dilakukan penelitian, ternyata daun sendok yang masuk bukanlah tumbuhan liar melainkan tanaman herbal yang memiliki kandungan senyawa kimia diantaranya flavonoid, polifenol, tanin, vitamin B1, vitamin C dan kalium. Beberapa khasiat daun sendok antara lain sebagai anti radang, batuk, disentripanas, diare, gangguan pencernaan dan gangguan saluran air kemih.

Untuk itu perlu penanganan berupa edukasi untuk menginformasikan kepada masyarakat khususnya pada masyarakat yang belum kegunaan dari tanaman ini dengan memanfaatkan media sosial. Pemilihan media sosial sebagai sarana penyampaian informasi dirasa efektif dan praktis terutama dalam situasi pandemi, dimana kita dapat memberikan informasi, menampilkan video dan gambar tanpa harus terjun langsung ke lapangan.

### **Pemanfaatan dan Pengolahan Tanaman Herbal *Plantago Major* Menjadi Produk Teh Herbal**

Produk teh herbal yang berasal dari tanaman herbal daun sendok (*plantago major*), dapat dibuat dengan metode dan bahan yang sederhana. Bahan utama dari teh herbal ini tentu saja daun sendok. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

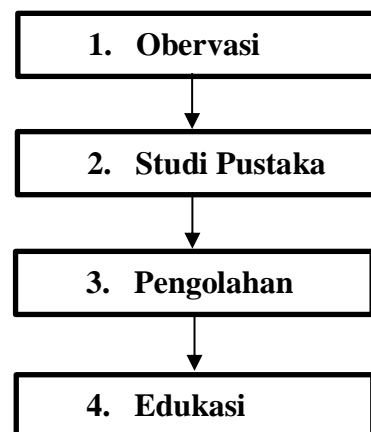
Siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu baskom, nampan, daun sendok, talenan, pisau, kantong teh, wadah plastik. Panen daun sendok sebanyak yang dibutuhkan, bersihkan daun sendok dan cuci sampai bersih.

Jemur daun sendok dibawah terik matahari sampai daun sendok kering selama lebih kurang 4-5 hari.

Potong kecil daun sendok, kemudian masukan daun sendok halus kedalam kantong teh. Setelah itu simpan kantong teh herbal daun sendok ke dalam wadah plastik. Pengolahan tanaman herbal *plantago major* menjadi teh herbal, menjadikan teh herbal *plantago major* sebagai salah satu alternatif dalam mengkonsumsi tanaman obat tradisional. Adapun berbagai khasiat yang terdapat dalam teh herbal *plantago major*, antara lain untuk mengobati disentri panas, mengobati batuk, mengobati diare, sebagai anti radang, gangguan pencernaan, dan gangguan saluran kemih.

Untuk mempermudah terealisasinya program kegiatan ini, maka disusun rancangan tahapan-tahapan dalam pelaksanaannya, yaitu sebagai berikut:

Tabel I. Alur Proses Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat



#### **Observasi**

Observasi merupakan suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti serta pencatatan secara sistematis (Basrowi,2012). Metode observasi dilakukan dengan cara melakukan survey pendahuluan untuk menelaah dan mengamati tanaman herbal *plantago major* di lapangan.

## Studi Pustaka

Penulis melakukan studi pustaka untuk menemukan informasi akurat mengenai tanaman herbal *plantago major*. Literatur yang dicari dan dipelajari terutama pada pemanfaatan tanaman herbal *plantago major* diharapkan dapat memberikan edukasi yang bermanfaat dalam pengobatan tradisional bagi masyarakat.

## Pengolahan

Dalam pelaksanaan ini, penulis melakukan pemantauan terhadap pembudidayaan tanaman herbal *plantago major* dari penaburan biji dan melakukan penyiraman secara berkala, sehingga dapat menghasilkan tanaman herbal *plantago major* yang siap panen dalam rentan waktu 1 bulan. Tanaman herbal *plantago major* dapat dikonsumsi dengan merebus daun sendok ataupun mengambil sari air dari daun sendok. Dalam pelaksanaan ini, penulis melakukan pengolahan daun sendok menjadi teh herbal.

## Edukasi

Melakukan edukasi baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Edukasi secara langsung yaitu dengan membagikan teh herbal *plantago major* yang dibuat untuk beberapa masyarakat lingkungan sekitar serta langsung memberikan informasi terkait tumbuhan *plantago major* serta pemanfaatannya. Kemudian untuk edukasi secara tidak langsung yaitu menyampaikan informasi terkait tumbuhan *plantago major* dengan membuat konten berupa tulisan, gambar, maupun video yang akan diunggah pada sosial media *Instagram*. Edukasi secara tidak langsung ini sangat diperlukan mengingat keterbatasan dalam turun langsung ke lapangan akibat pandemi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

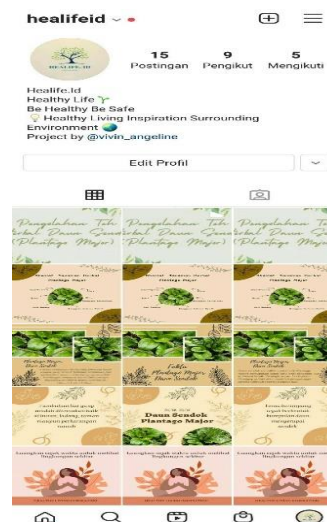
Berdasarkan solusi dan metode yang telah dijelaskan sebelumnya, maka program kerja

yang telah direncanakan dapat terealisasi dengan baik serta mendapat banyak tanggapan positif dari masyarakat setempat karena telah berhasil menyampaikan informasi dan edukasi terkait pemanfaatan dan pengolahan tanaman herbal *plantago herbal*. Adapun program kerja yang telah dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

## Pemanfaatan Media Digital Sebagai Sarana Edukasi

Program kerja yang pertama dilakukan yaitu membuat akun media sosial *Instagram* bernama "healife.id" dimana terdapat postingan-postingan menarik yang berisi informasi seputar tanaman herbal *plantago major* yang tersalurkan dengan baik kepada masyarakat. Pada akun "healife.id" konten-konten yang disajikan berupa terkait dengan tanaman herbal *plantago major* dan pengolahan tanaman herbal *plantago major* menjadi teh herbal.

Gambar 1. Tampilan Akun Instagram healifeid



Kelebihan dari penggunaan media sosial sebagai sarana penyampaian informasi diantaranya adalah dapat menginformasikan pada masyarakat pada cakupan yang lebih luas dengan hanya melihat konten-konten yang telah diposting sehingga informasi dapat tersalurkan walau tidak bertatap mata secara langsung. Kesimpulan dan saran.

## Pengolahan Tanaman Herbal *Plantago Major* Menjadi Teh Herbal

Gambar 2. Konten Yang Diunggah Pada Akun *Instagram* healifeid.



Gambar III. Tanaman Herbal  
 Gambar IV. Cuci Bersih Tanaman Herbal Plantago Major  
 Gambar V. Jemur Tanaman Herbal Plantago Major Di Bawah



Gambar VI. Siapkan Alat dan Bahan  
 Gambar VII. Potong Kecil Tanaman Herbal Plantago  
 Gambar VIII. Masukkan Tanaman Herbal Plantago Major Ke Dalam Kantong Teh



Gambar IX. Teh Herbal Plantago Major



Gambar X. Teh Herbal Plantago Major Siap di Nikmati

Program kerja selanjutnya yang telah berhasil direalisasikan yaitu mengolah tanaman herbal *plantago major* menjadi teh herbal. Kemudian membagikan hasil dari pengolahan teh herbal *plantago major* ke beberapa warga sekitar yang disertai dengan penyampaian informasi tentang manfaat dari tanaman herbal *plantago major* secara langsung dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Pembagian teh herbal *plantago major* yang disertai dengan penyampaian informasi dilakukan dengan mengunjungi rumah ke rumah masyarakat sekitar rumah yang berlokasi di Pedungan. Kegiatan tersebut disambut baik oleh masyarakat yang ada disana sehingga hampir tidak ada kendala dalam Gambar XI.

Pelaksanaan pembagian teh herbal *plantago major* yang disertai dengan penyampaian informasi Pada Masyarakat Sekitar telah terlaksana sesuai dengan rencana awal. Masyarakat juga dapat melihat informasi

seputar tanaman herbal *plantago major* lewat akun media sosial *Instagram* 'herbal.id' sehingga mempermudah masyarakat luas dalam menerima informasi. Gambar 3. Pembagian Teh Herbal Planyago Major Kepada Masyarakat .



rencana awal. Masyarakat juga dapat melihat informasi seputar tanaman herbal *plantago major* lewat akun media sosial *Instagram* 'herbal.id' sehingga mempermudah masyarakat luas dalam menerima informasi.

### Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian setelah melakukan edukasi melalui *Instagram* mengenai pemanfaatan dan pengolahan tanaman herbal *plantago major* menjadi teh herbal tanaman herbal *plantago major* yaitu sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Penelitian

Perbandingan Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Tanaman Herbal <i>Plantago major</i>		
No.	Sebelum	Sesudah
1.	Masyarakat belum mengenal tanaman herbal	Masyarakat sudah mengenal tanaman herbal <i>plantago major</i> .

	<i>plantago major</i> .	
2.	Masyarakat sudah mengetahui keberadaan tanaman herbal <i>plantago major</i> namun hanya dianggap sebagai tanaman liar.	Masyarakat sudah mengetahui mengenai tanaman herbal <i>plantago major</i> merupakan salah satu tanaman herbal obat tradisional.
3.	Masyarakat masih menganggap tanaman herbal <i>plantago major</i> sebagai tanaman liar, sehingga di musnakan.	Masyarakat sudah mengenal tanaman herbal <i>plantago major</i> , sehingga mulai menanamnya di pekarangan rumah.
4.	Masyarakat masih belum mengetahui khasiat dari tanaman herbal <i>plantago major</i> .	Masyarakat sudah mengetahui khasiat dari tanaman herbal <i>plantago major</i> .
5.	Masyarakat belum mengetahui bagaimana pemanfaatan dari tanaman herbal <i>plantago major</i> .	Masyarakat sudah mengetahui bagaimana pemanfaatan dari tanaman herbal <i>plantago major</i> dan mulai mengelolah menjadi teh herbal.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan adanya pelaksanaan program kerja yang telah dijalankan yaitu berupa edukasi dan pengolahan tanaman herbal *plantago major*, maka luaran dari kegiatan ini adalah

berupa hasil dari pengolahan tanaman herbal *plantago major* menjadi teh herbal *plantago major*, tentu saja itu merupakan suatu tindakan yang efektif dalam upaya melatih kreatifitas masyarakat sekaligus mengajak masyarakat sekitar untuk lebih peduli lingkungan sekitar dengan menelusuri potensi dan mengembangkan potensi di lingkungan sekitar, serta menjaga kelestarian lingkungan. Selain itu luaran pada kegiatan ini yaitu berupa akun edukasi pada media sosial *Instagram* yang bertujuan agar pemberian edukasi dapat tersampaikan dengan lebih luas jangkauannya. Adapun pada akun tersebut membahas terkait tanaman herbal *plantago major* dan pengolahannya menjadi teh herbal *plantago major*. Dengan adanya edukasi ini diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan tanaman herbal *plantago major* sebagai obat tradisional.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Adanya anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan perlindungan dan kesehatan untuk kita semua. Kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya bantuan dari pihak-pihak yang bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian sehingga dapat menyelesaikan artikel ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih.

### DAFTAR PUSTAKA

- Basrowi dan Siskandar. 2012. *Evaluasi Belajar Berbasis Kinerja*. Bandung: Karya Putra Darwati.
- Dalimartha S. 1999. *Tanaman Obat Di Lingkungan Sekitar*. Jakarta: Puspa Swara, pp:11-12
- Herlinawati, Elin. 2001. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Seri 3. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Jamilah, J., Sharifa, A., Sharifah, N., 2012. GC-MS Analysis of Various Extracts from

Leaf of *Plantago major* Used as Traditional Medicine. *World Applied Sciences Journal* 17, 67-70.

Kementrian Pertanian. 2019. *Tanaman Obat Warisan Tradisi Nusantara untuk Kesejahteraan Rakyat*. Bogor: Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat.

Nugroho, A. W. (2017). Konservasi Keanekaragaman Hayati Melalui Tanaman Obat Dalam Hutan Di Indonesia Dengan Teknologi Farmasi: Potensi Dan Tantangan. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 1(7), 377-383

Samuelsen, A. B. 2000. A Review: The Traditional Uses, Chemical Constituents and Biological Activities of *Plantago major* L. *Journal of Ethnopharmacology* 71, 1-21

Thomas A.N.S. 1992. *Tanaman Obat Tradisional 2*. Percetakan Kanisius Yogyakarta