



## Edukasi Pembuatan Teh Kesehatan dari Kelopak Bunga Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) pada Siswa SDN Tlogosari Wetan 02 Semarang

### *Education on the Production of Health Tea from Roselle Flower Petals (*Hibiscus sabdariffa*) for Students of SDN Tlogosari Wetan 02 Semarang*

Asih Puji Lestari<sup>1\*</sup>, Dwi Endah Kusumawati<sup>2</sup>, Inesya Febrianing Rizki<sup>3</sup>, Nabilla<sup>4</sup>, Hasna Labibah Nurningtyas<sup>5</sup>, Muhamad Dhiya'ul Chaqi<sup>6</sup>, Adhi Prasetyo<sup>7</sup>

<sup>1,3</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

<sup>2,4,5,6</sup> Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

<sup>7</sup> Program Studi Sarjana Informatika, Fakultas Teknologi Industri, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Alamat : Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi Penulis: [asih\\_11@unissula.ac.id](mailto:asih_11@unissula.ac.id)

#### **Article History:**

Received: Februari 12, 2025;

Revised: Februari 27, 2025;

Accepted: Maret 14, 2025;

Published: Maret 31, 2025;

**Keywords:** education, health tea, rosella flower petals

**Abstract:** Rosella is known to have many health benefits, such as boosting the immune system and regulating blood pressure. Based on a situation analysis, the lack of knowledge among students regarding the rosella plant is due to the absence of rosella plants in the school area. Additionally, there has never been a workshop at SDN Tlogosari Wetan 02 Semarang related to educating students about the use of rosella flower petals as a health tea by any party. The community service activity began with an introduction to the rosella plant to the students, followed by education on the use of herbal plants that contain antioxidants, in this case, the rosella flower. After that, the activity continued with training that involved the students in the process of making rosella tea. The results of this activity showed an increase in the students' knowledge about the importance of a healthy lifestyle and the students' skills in utilizing natural materials (rosella flower petals) to make health tea.

#### **Abstrak**

Rosella dikenal memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, seperti meningkatkan daya tahan tubuh dan mengatur tekanan darah. Berdasarkan analisis situasi, minimnya pengetahuan siswa terkait tanaman rosella dikarenakan tidak ada tanaman rosella di area sekolah. Selain itu, selama ini belum pernah ada kegiatan *workshop* di SDN Tlogosari Wetan 02 Semarang terkait edukasi pemanfaatan kelopak bunga rosella sebagai teh kesehatan kepada siswa dari pihak manapun. Kegiatan pengabdian diawali dengan pengenalan tanaman rosella kepada siswa lalu edukasi dengan materi pemanfaatan tanaman herbal yang mengandung antioksidan, dalam hal ini bunga rosella. Setelah itu dilanjutkan dengan pelatihan yang melibatkan siswa dalam proses pembuatan teh rosella. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya pola hidup sehat dan keterampilan siswa dalam memanfaatkan bahan alami (kelopak bunga rosella) sebagai teh kesehatan.

**Kata Kunci:** Edukasi, Kelopak Bunga Rosella, Teh kesehatan

## **1. PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk dijaga, terutama pada anak-anak usia sekolah yang sedang dalam masa pertumbuhan. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan atau imunitas adalah dengan mengonsumsi minuman yang bermanfaat bagi tubuh, seperti teh herbal (Melizsa et al., 2021). Rosella merah (*Hibiscus sabdariffa*) adalah jenis

tanaman yang dapat dimanfaatkan kelopak bunganya untuk pewarna makanan atau minuman dan pengawet alami (Pujiono et al., 2021). Bunga rosella diketahui mengandung antosianin. Senyawa antosianin diketahui memiliki manfaat sebagai antioksidan, yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas yang bisa menyebabkan penyakit degeneratif atau penuaan dini (Rifqi, 2021).

Aktivitas antioksidan dari antosianin yang terkandung pada kelopak bunga rosella diketahui lebih kuat dibandingkan dengan beberapa senyawa antioksidan lain yang juga dikenal bermanfaat untuk tubuh, seperti alfa tokoferol (atau yang lebih dikenal dengan nama vitamin E), asam askorbat (atau vitamin C), dan beta karoten. Hal ini menunjukkan bahwa rosella dapat menjadi sumber antioksidan alami yang efektif (Malinda & Syakdani, 2020). Kandungan manfaat kesehatan yang sangat potensial dari antosianin menjadi poin penting untuk memperkenalkan siswa dengan tanaman rosella dan cara pengolahannya, terutama dengan mengubah kelopak bunga rosella menjadi teh kesehatan. Dengan mengenalkan manfaat rosella sejak dini, siswa dapat memahami pentingnya tanaman herbal dalam menjaga kesehatan, serta belajar cara membuatnya menjadi minuman sehat yang dapat dikonsumsi sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis situasi, terdapat beberapa permasalahan di mitra, yaitu: 1) sekolah sudah memiliki area taman yang luas, namun belum ada tanaman bunga rosella, sehingga beberapa siswa belum mengetahui tanaman bunga rosella; 2) siswa belum mengetahui pemanfaatan kelopak bunga rosella yang mengandung antioksidan yang berguna menjaga dan meningkatkan kesehatan serta imunitas tubuh; 3) siswa belum mengetahui cara mengolah kelopak bunga rosella menjadi minuman kesehatan. Solusi permasalahan yang dilakukan yaitu: 1) pengenalan tanaman rosella kepada siswa; 2) edukasi dengan materi pemanfaatan tanaman herbal yang mengandung antioksidan, dalam hal ini bunga rosella; 3) pelatihan pembuatan teh kesehatan dari kelopak bunga rosella. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah siswa SDN Tlogosari Wetan 02 Semarang mengetahui khasiat kelopak bunga rosella sebagai antioksidan dan bisa mengolahnya menjadi minuman kesehatan.

## **2. KAJIAN LITERATUR**

### **Rosella**

Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) dikenal memiliki banyak manfaat kesehatan yang didukung oleh berbagai penelitian ilmiah. Salah satu manfaat utama bunga rosella adalah kandungan antioksidannya yang tinggi, seperti senyawa flavonoid dan antosianin, yang berfungsi sebagai antioksidan alami dalam tubuh. Antioksidan ini sangat penting untuk melawan radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh dan mempercepat penuaan, serta

berkontribusi terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti kanker dan penyakit jantung. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak rosella memiliki aktivitas antioksidan yang kuat, bahkan lebih efektif daripada beberapa jenis teh hijau dalam menangkal kerusakan oksidatif (Rodiattullah et al., 2023). Rosella juga kaya akan vitamin C, yang berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Vitamin C membantu meningkatkan respon imun tubuh terhadap infeksi dengan meningkatkan produksi antibodi dan melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas (Mukaromah et al., 2010).

Kelopak bunga rosella sering dimanfaatkan sebagai bahan herbal dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan. Secara empiris, atau berdasarkan pengalaman dan pengamatan turun-temurun, pemanfaatan tanaman rosella antara lain sebagai antiseptik (zat yang dapat membunuh atau menghambat pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri), diuretik (zat yang dapat meningkatkan produksi urin, membantu mengeluarkan kelebihan cairan dari tubuh), pelarut (bahan yang membantu melarutkan atau mengurangi kekentalan zat lainnya), sedatif (zat yang berfungsi menenangkan atau meredakan kecemasan), dan tonik (zat yang memberikan efek penyegaran atau meningkatkan daya tahan tubuh). Selain manfaat tersebut, salah satu komponen penting dalam bunga rosella adalah antosianin, yaitu pigmen alami yang memberi warna merah pada kelopak bunga rosella (Djaeni et al., 2017).

### **3. METODE**

Kegiatan pengabdian dilakukan pada siswa kelas 5 di SDN Tlogosari Wetan 02 Semarang, dengan jumlah peserta 28 orang. Kegiatan dilakukan pada bulan November 2024. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif, di mana siswa dilibatkan langsung dalam proses pembuatan teh rosella. Kegiatan dimulai dengan pengenalan tanaman rosella disertai penyuluhan mengenai manfaat bunga rosella untuk kesehatan, demonstrasi pembuatan teh rosella oleh fasilitator, dilanjutkan dengan praktik langsung oleh siswa dalam membuat teh rosella. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengolah kelopak bunga rosella menjadi teh kesehatan, yang diukur dari skor *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh peserta.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Kegiatan pengenalan tanaman rosella dan manfaatnya untuk kesehatan**

Kegiatan pengenalan tanaman rosella dan manfaatnya untuk kesehatan yang dilakukan di SDN Tlogosari Wetan 02 Semarang. Kegiatan ini diikuti oleh 50 siswa kelas 5 dengan fokus pada pengenalan dan pembuatan teh rosella. Sebagai bagian dari kegiatan ini, siswa tidak hanya

memperoleh pengetahuan tentang manfaat kesehatan rosella, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembuatan teh rosella. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali siswa dengan keterampilan praktis yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya pola hidup sehat berbasis pada pemanfaatan tanaman herbal.

Berdasarkan pengamatan langsung, dapat dilihat bahwa siswa sangat antusias pada materi yang diberikan, terutama pada sesi penjelasan tentang manfaat rosella untuk kesehatan. Manfaat rosella untuk kesehatan yang diajarkan dalam kegiatan ini antara lain adalah kemampuannya dalam menurunkan tekanan darah, meningkatkan sistem imun tubuh, serta sebagai sumber antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh.

### **Kegiatan praktik pembuatan teh kelopak bunga rosella**

Pelatihan pembuatan teh rosella memberikan siswa kesempatan untuk mengembangkan keterampilan praktis, seperti pengolahan bunga rosella menjadi produk yang bermanfaat. Keterampilan ini penting karena siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengenal dan mengolah bahan alami yang ada di sekitar mereka. Pada tahap awal kegiatan, siswa diberikan penjelasan mengenai bahan dan alat yang diperlukan untuk membuat teh rosella. Bahan utama yang digunakan adalah kelopak bunga rosella segar atau kering, air panas, gelas, sendok dan pemanis (gula atau madu). Setelah penjelasan mengenai bahan dan manfaat, siswa memulai praktik pembuatan teh rosella dengan mengikuti langkah-langkah berikut:

1. **Penyeduhan Kelopak Bunga Rosella:** Siswa mengambil sejumlah kelopak bunga rosella segar atau kering, kemudian memasukkannya ke dalam cangkir atau gelas. Selanjutnya, air panas dituangkan ke dalam gelas berisi kelopak bunga rosella, dan siswa diberi kesempatan untuk mengamati perubahan warna air yang menjadi merah terang. Siswa diminta untuk mengaduk sedikit teh rosella agar kelopak bunga tersebut mengeluarkan warna dan rasa yang maksimal (Gambar 1).



**Gambar 1.** Pembuatan teh kelopak bunga rosella

2. **Penyajian:** Setelah beberapa menit, teh rosella siap disajikan. Siswa dapat menambahkan pemanis alami seperti madu atau gula secukupnya, sesuai selera (Gambar 2). Mereka juga diberi penjelasan tentang manfaat madu sebagai pemanis yang lebih sehat dibandingkan gula.



**Gambar 2.** Teh Rosella

3. **Evaluasi Rasa:** Setelah selesai, siswa diminta untuk mencicipi teh rosella yang telah mereka buat dan memberikan pendapat mengenai rasa teh tersebut. Siswa juga diberi kesempatan untuk mendiskusikan apakah mereka merasa manfaat dari teh rosella dapat dirasakan, seperti kesegaran atau perasaan tubuh yang lebih ringan.

Selama kegiatan praktik pembuatan teh rosella, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari beberapa aspek berikut:

- **Keaktifan dalam mengikuti langkah-langkah pembuatan teh:** Sebagian besar siswa tampak aktif mengikuti setiap tahapan, dimulai dari menyiapkan alat dan bahan termasuk kelopak bunga rosella hingga mencicipi hasil teh mereka.
- **Peningkatan keterampilan praktis:** Banyak siswa yang sebelumnya tidak mengetahui cara membuat teh dari bunga rosella, namun setelah kegiatan ini mereka mampu melakukannya dengan percaya diri. Proses pembuatan teh rosella juga memberi mereka keterampilan baru yang bisa diterapkan di rumah.
- **Keterlibatan dalam diskusi:** Setelah meminum teh rosella, siswa terlibat dalam diskusi mengenai manfaat kesehatan dari tanaman rosella, dan beberapa siswa menunjukkan ketertarikan untuk menanam rosella di rumah.

Melalui kegiatan ini, siswa juga dapat belajar tentang pentingnya ketelatenan dan kehati-hatian dalam memproses bahan alami. Hal ini membantu mereka memahami bahwa dalam pembuatan produk alami, kualitas bahan baku dan proses pengolahannya sangat menentukan hasil akhirnya. Keterampilan ini, meskipun sederhana, dapat menjadi modal untuk meningkatkan kemandirian siswa dalam menciptakan produk sehat di masa depan.

## Evaluasi kegiatan

Setelah kegiatan pembuatan teh rosella, evaluasi dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memanfaatkan tanaman rosella yang diukur melalui *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan sebelum dan setelah kegiatan (Tabel 1).

**Tabel 1.** Hasil pengukuran pengetahuan dan keterampilan siswa

No	Item	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Siswa mengenali tanaman rosella	10%	100%
2	Siswa sudah mengetahui manfaat kelopak bunga rosella untuk kesehatan	0%	100%
3	Siswa mengetahui bagaimana cara pembuatan teh kesehatan dari kelopak bunga rosella	0%	100%
4	Siswa dapat membuat sendiri teh bunga rosella	0%	100%

Hasil *pre-test* menunjukkan sebelum kegiatan dimulai, mayoritas siswa tidak memiliki pengetahuan mendalam mengenai tanaman rosella termasuk pembuatan teh rosella, dengan skor rata-rata *pre-test* hanya mencapai 10%. Setelah mengikuti kegiatan pengenalan tanaman rosella, skor rata-rata *post-test* meningkat menjadi 100%. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang manfaat pola hidup sehat, serta keterampilan mereka dalam mengolah bahan alami menjadi produk kesehatan. Banyak siswa yang melaporkan merasa lebih tertarik untuk mengonsumsi bahan alami dan lebih peduli terhadap kesehatan mereka setelah mengikuti pelatihan ini. Sebagian besar siswa juga menunjukkan minat untuk menanam tanaman rosella di lingkungan sekitar mereka, baik di rumah maupun di sekolah, sebagai langkah awal untuk menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh. Dengan begitu, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat dalam jangka pendek, tetapi juga dapat berkelanjutan jika siswa melibatkan diri dalam memanfaatkan dan merawat tanaman rosella secara mandiri.

Secara keseluruhan, kegiatan pembuatan teh rosella ini memberikan dampak yang sangat positif bagi siswa SDN Tlogosari Wetan 02 Semarang. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis siswa, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih sehat dan mandiri terkait dengan pemanfaatan bahan alami. Di masa depan, kegiatan serupa dapat diperluas untuk melibatkan lebih banyak siswa dan memanfaatkan potensi tanaman herbal lainnya sebagai bagian dari upaya menciptakan budaya hidup sehat di kalangan siswa.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengenalan dan praktik pembuatan teh kelopak bunga rosella memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi siswa dalam memahami manfaat kelopak bunga rosella untuk kesehatan sekaligus cara mengolah bunga rosella menjadi minuman sehat. Aktivitas ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manfaat bunga rosella untuk kesehatan dan memberikan keterampilan baru dalam membuat teh rosella yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keterbatasan dalam kegiatan ini adalah tidak semua siswa dapat membawa pulang kelopak bunga rosella segar untuk praktik lanjutan di rumah, karena jumlah bahan yang terbatas. Hal ini sedikit membatasi pengalaman mereka dalam menerapkan apa yang dipelajari di rumah. Selain itu, pengetahuan siswa dalam mengolah kelopak bunga rosella sebatas menjadi teh kesehatan saja. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya adalah menambah jumlah bahan dan diharapkan kegiatan selanjutnya tidak hanya mencakup pembuatan teh rosella, tetapi juga pengenalan cara lain dalam memanfaatkan rosella, seperti membuat sirup rosella atau produk olahan lainnya.

#### **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terima kasih kepada LPPM UNISSULA yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini, juga kepada SDN Tlogosari Wetan 2 Semarang sebagai mitra kegiatan.

#### **REFERENSI**

- Djaeni, M., Ariani, N., Hidayat, R., & Utari, F. D. (2017). Ekstraksi antosianin dari kelopak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) berbantu ultrasonik: Tinjauan aktivitas antioksidan. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 6(3). <https://doi.org/10.17728/jatp.236>
- Malinda, O., & Syakdani, A. (2020). Potensi antioksidan dalam kelopak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) sebagai anti-aging. *Jurnal Kinetika*, 11(03).
- Melizza, Imansari, A. N. R., Satria, B. M., Utami, M., Mahmudah, N., Herawati, A., Soraya, F. N., Efendy, M. K., Amalia, T. Z., & Sayyidah. (2021). The preparation of herbal drink from telang flower to increase immunity during pandemic in the Kopad complex, Bogor regency. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 28–35.
- Mukaromah, U., Susetyorini, S. H., & Aminah, S. (2010). Sirup rosella (*Hibiscus sabdariffa*, L) berdasarkan cara ekstraksi. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 01(01), 43–51.
- Pujiono, Fauzan, R. D., Yulianto, A., Usman, A. N., & Fauzi, A. (2021). Pemanfaatan tanaman rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) sebagai upaya dalam meningkatkan kesejahteraan dan ekonomi masyarakat Desa Sumberdem, Wonosari, Malang. *Jurnal SEMAR*, 10(1), 22–28.

- Rifqi, M. (2021). Ekstraksi antosianin pada bunga telang (*Clitoria ternatea* L.): Sebuah ulasan. *Pasundan Food Technology Journal*, 8(2), 45–50.
- Rodiatullah, R., Fardani, R. A., Halid, I., & Atfal, B. (2023). Uji aktivitas antioksidan ekstrak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa*) menggunakan metode 1,1-difenil-2-pikrilhidrazyl (DPPH). *JSN: Jurnal Sains Natural*, 1(4), 97–100. <https://doi.org/10.35746/jsn.v1i4.411>