



# Edukasi Teh Herbal Daun Cempedak dan Secang sebagai Peningkat Imunitas di Pondok Pesantren Zamzami Depok

Ayu Rana Esadini<sup>\*1</sup>, Wafa1, Ariska Deffy Anggarany<sup>1</sup>, Via Rifkia<sup>1</sup>, Primayanti Nurul Ilmi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

\*E-mail Korespondensi: ayurana@upnvj.ac.id

---

## Digital Object Identifier (DOI) Article :

<https://doi.org/10.33533/segara.v3i1.14240>

---

## Riwayat Artikel :

Diterima pada 30 April 2026

Revisi pada 22 Mei 2026

Disetujui pada 18 Juni 2026

---

## Kata Kunci :

Edukasi,  
Teh Herbal,  
Daun Cempedak,  
Secang,  
Pesantren

---

## Keywords :

Education,  
Herbal Tea,  
Cempedak Leaves,  
Secang,  
Pesantren

---

## Abstrak

Sistem imunitas merupakan mekanisme pertahanan vital tubuh dalam melawan berbagai agen patogen dan menjaga integritas kesehatan dari kerusakan oksidatif. Ketahanan sistem imun menjadi sangat krusial di lingkungan komunal dengan interaksi sosial tinggi seperti pondok pesantren, di mana kepadatan populasi asrama meningkatkan risiko penularan penyakit secara signifikan. Namun, pengetahuan santri mengenai pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai imunomodulator masih terbatas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta keterampilan praktis kepada santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Zamzami, Depok, dalam mengolah teh herbal daun cempedak dan secang sebagai upaya penguatan imunitas mandiri. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif yang meliputi pre-test, paparan materi sistem imun, pemutaran video demonstrasi pembuatan teh, serta post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dari para peserta mengenai khasiat tanaman herbal dan teknik pengolahannya. Kesimpulannya, kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis santri. Inisiatif ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan pesantren melalui pemanfaatan bahan alam sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan di lingkungan pondok pesantren.

---

## Abstract

The immune system is a vital defense mechanism of the body against various pathogens and maintains health integrity from oxidative damage. Immune resilience becomes highly crucial in communal environments with high social interaction, such as Islamic boarding schools (pesantren), where the density of dormitory populations significantly increases the risk of disease transmission. However, students' knowledge regarding the utilization of local herbal plants as immunomodulators remains limited. This community service activity aims to provide education and practical skills to students at the Al-Qur'an Zamzami Pesantren, Depok, in processing cempedak leaf and sappan wood herbal tea as an effort for independent immune strengthening. The implementation method used a participatory educational approach, including pre-tests, presentations on the immune system, video demonstrations of tea production, and post-tests. The results of the activity showed a significant increase in participants' understanding of the benefits of herbal plants and their processing techniques. In conclusion, this activity is effective in improving the theoretical knowledge and practical skills of the students. This initiative is expected to foster sustainable healthy living habits within the pesantren environment through the utilization of natural ingredients to maintain collective health.

## 1. PENDAHULUAN

Imunitas tubuh merupakan mekanisme pertahanan utama tubuh manusia dalam melawan berbagai agen patogen, baik berupa virus, bakteri, maupun mikroorganisme asing lainnya. Kekebalan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan dengan mengonsumsi vitamin maupun herbal dari alam yang berkhasiat sebagai imunomodulator. Imunomodulator adalah suatu substansi yang dapat menstimulasi sistem imun sehingga meningkatkan aktivitas sistem imun dalam melawan infeksi atau penyakit. Menjaga ketahanan sistem imun menjadi sangat krusial, terutama bagi individu yang tinggal dalam lingkungan dengan tingkat interaksi sosial yang tinggi. Salah satu institusi yang memiliki karakteristik tersebut adalah pondok pesantren. Sebagai lembaga pendidikan berasrama, pesantren menjadi tempat berkumpulnya santri dalam jumlah besar yang melakukan aktivitas belajar, ibadah, hingga beristirahat dalam satu kawasan yang sama (Riskal Fitri & Syarifuddin Ondeng, 2022).

Kondisi lingkungan yang padat dan penggunaan fasilitas bersama secara kolektif meningkatkan risiko penularan penyakit jika tidak diimbangi dengan kondisi imunitas tubuh yang prima. Edukasi mengenai upaya preventif mandiri di lingkungan institusi pendidikan menjadi prioritas penting guna memastikan kesehatan santri tetap terjaga (Dewi & Prasetyo, 2023).

Upaya peningkatan imunitas dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya adalah dengan memanfaatkan kekayaan sumber

daya alam melalui produk herbal sebagai minuman fungsional. Pemanfaatan tanaman obat sebagai minuman kesehatan telah lama dikenal masyarakat, namun penggunaannya secara saintifik masih perlu terus dikembangkan. Teh herbal yang mengkombinasikan daun cempedak (*Artocarpus integer*) dan secang (*Caesalpinia sappan*) menawarkan solusi praktis dan alami dalam menjaga kesehatan. Daun cempedak diketahui mengandung senyawa flavonoid yang memiliki aktivitas antioksidan signifikan dalam melindungi sel tubuh dari kerusakan oksidatif sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Esadini et al., 2024; Sumardi et al., 2024).

Sementara itu, kayu secang diketahui kaya akan senyawa metabolit seperti saponin, alkaloid, brazilin, terpenoid, serta flavonoid. (Kusuma Intan Endang A & Silvia Mauliana, 2021). Antioksidan yang terkandung dalam kayu secang memiliki aktivitas sebagai imunomodulator dan telah terbukti secara ilmiah dapat menangkal radikal bebas dan memperkuat respon imun tubuh (Sunusi & Santi, 2023)

Minuman herbal untuk meningkatkan imunitas sudah tidak asing lagi di kalangan masyarakat Indonesia, namun minuman herbal yang terbuat dari daun cempedak belum banyak ditemui. Pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang manfaat daun cempedak untuk meningkatkan imunitas juga masih terbatas. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi terkait minuman herbal yang terbuat dari daun cempedak ini dapat meningkatkan

imunitas khususnya di lingkungan komunitas seperti pondik pesantren.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh serta memberikan keterampilan praktis bagi para santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Zamzami dalam mengolah teh herbal daun cempedak dan secang sebagai minuman kesehatan harian yang alami dan ekonomis.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan edukatif dan demonstratif yang partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 September 2025 di Pondok Pesantren Al-Qur'an Zamzami, Depok, dengan melibatkan 54 santri dan santriwati sebagai mitra sasaran. Tahapan pelaksanaan program disusun secara sistematis dan diawali dengan melakukan identifikasi kebutuhan mitra terkait pemahaman tentang penyakit dan pentingnya menjaga sistem pertahanan tubuh. Pada tahap ini, tim menyiapkan materi edukasi serta bahan baku berupa daun cempedak dan kayu secang yang akan diolah menjadi teh herbal peningkat imunitas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pengisian pre-test oleh seluruh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Kemudian dilakukan pemaparan materi yang meliputi materi tentang sistem imunitas tubuh, manfaat daun cempedak

dan kayu secang untuk imunitas tubuh, serta edukasi tentang cara pencegahan penyakit melalui pola hidup sehat. Untuk memberikan keterampilan praktis, dilakukan pemutaran video edukasi yang mendemonstrasikan proses pembuatan teh herbal. Informasi tentang tata cara penyeduhan teh juga dilakukan untuk memastikan teh dikonsumsi dengan tepat agar kandungan antioksidan dalam teh tetap terjaga dan menghasilkan manfaat yang optimal bagi tubuh.

Kegiatan diakhiri dengan pembagian produk teh herbal daun cempedak dan secang kepada peserta, serta dilakukan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test [AI3.1] kemudian dianalisis [AI4.1] untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan edukasi yang telah diberikan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi pemanfaatan teh herbal daun cempedak dan secang sebagai upaya peningkatan imunitas telah berhasil dilaksanakan pada tanggal 25 September 2025. Kegiatan ini bertempat di Pondok Pesantren Al-Qur'an Zamzami, Limo, Kota Depok. Sasaran utama kegiatan ini adalah para santri dan santriwati dengan total partisipan sebanyak 54 orang. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pentingnya menjaga kesehatan kolektif di lingkungan institusi pendidikan, khususnya di lingkungan asrama.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang teh herbal daun cempedak dan secang

Rangkaian kegiatan disusun secara terstruktur untuk memastikan transfer pengetahuan berjalan efektif. Tahapan dimulai dengan pelaksanaan pre-test guna mengukur sejauh mana pengetahuan awal para santri mengenai tanaman herbal dan sistem imun. Setelah pengumpulan data awal, sesi dilanjutkan dengan pemaparan materi inti. Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar imunitas tubuh serta pengenalan berbagai tanaman yang memiliki potensi sebagai imunomodulator. Secara spesifik, tim pengabdian memberikan edukasi mendalam mengenai manfaat daun cempedak (*Artocarpus integer*) dan secang (*Caesalpinia sappan*) (Kadarul et al., 2023; Putri et al., 2021). Keduanya diketahui kaya akan senyawa antioksidan dan flavonoid yang berperan krusial dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh.



Gambar 2. Produk akhir teh herbal daun cempedak dan secang

Untuk memudahkan pemahaman praktis, peserta disuguhkan pemutaran video demonstrasi pembuatan teh herbal. Video tersebut memvisualisasikan proses pengolahan bahan baku hingga menjadi produk siap seduh. Selain itu, dijelaskan pula mengenai prosedur penyeduhan yang benar dan frekuensi konsumsi yang dianjurkan agar khasiat herbal dapat terserap optimal oleh tubuh. Sebagai bentuk implementasi langsung, tim melakukan pembagian produk teh herbal kepada seluruh santri dan santriwati. Sesi ini disertai dengan simulasi penyeduhan bersama untuk memberikan pengalaman sensorik langsung terkait aroma dan rasa khas dari kombinasi daun cempedak dan secang. Antusiasme terlihat dari partisipasi aktif para peserta selama sesi tanya jawab dan simulasi penyeduhan teh herbal.



Gambar 3. Foto bersama peserta kegiatan edukasi teh herbal

Kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan post-test. Berdasarkan observasi selama kegiatan dan hasil evaluasi akhir, terlihat adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dari para peserta. Setelah mengikuti kegiatan edukasi pembuatan teh herbal daun cempedak dan secang, terdapat peningkatan hasil post-test santri menjadi 9,34 dari nilai awal pre-test sebesar 7,9 dari nilai maksimal 10. Hasil ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan

ini mampu meningkatkan pengetahuan santri terhadap manfaat dari teh herbal. Santri tidak hanya memahami manfaat teoritis dari tanaman herbal di sekitar mereka, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam mengolahnya menjadi minuman kesehatan mandiri. Hal ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat baru di lingkungan Pondok Pesantren Al-Qur'an Zamzami.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi teh herbal daun cempedak dan secang di Pondok Pesantren Al-Qur'an Zamzami telah berhasil dilaksanakan. Terdapat peningkatan pengetahuan santri/santriwati setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan adanya pendampingan berkelanjutan mengenai standarisasi produksi teh herbal dalam skala kecil misalnya skala rumah tangga atau pesantren, serta pengujian organoleptik yang lebih mendalam untuk meningkatkan daya terima rasa teh herbal di kalangan remaja agar kebiasaan konsumsi peningkat imunitas ini dapat berkelanjutan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta, pimpinan dan pengurus pondok pesantren Qur'an Zamzami yang telah memfasilitasi dan memberikan izin pelaksanaan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih kepada para santri dan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, W. K., & Prasetyo, A. (2023). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Peningkat Sistem Imun Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Palasari Kecamatan Legok Tangerang. *CAPACITAREA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(01), 26–31. <https://doi.org/10.35814/capacitarea.2022.003.01.03>
- Esadini, A. R., Aulia, G., & Tsamrotul, I. (2024). Formulation of Nutraceutical Dosage Form Cempedak Leaves ( *Artocarpus integer* ( Thunb .) Merr ) Cereal as Immunity Booster for Children. 14(February), 12–22.
- Kadarul, N. N., Isrul, M., & Awaliyah Halid, N. H. (2023). Formulasi dan Uji Stabilitas Fisik Sediaan Hydrogel Eye Mask Ekstrak Etanol Kayu Secang ( *Caesalpinia sappan* L). *Jurnal Pharmacia Mandala Waluya*, 2(6), 334–348. <https://doi.org/10.54883/jpmw.v2i6.87>
- Kusuma Intan Endang A, & Silvia Mauliana. (2021). Pharmacological Activities of *Caesalpinia Sappan*. *Jurnal Info Kesehatan*, 11(1), 263–369.
- Putri, F. A., Widia, W., Syarmila, S., & Mahardika, R. G. (2021).

ANTIOKSIDAN DAUN CEMPEDAK  
(*Arthocarpus champeden*) DAN  
POTENSINYA SEBAGAI FACE  
MASK. *Proceedings of National  
Colloquium Research and Community  
Service*, 5, 126–128.

Riskal Fitri, & Syarifuddin Ondeng. (2022).  
Pesantren Di Indonesia: Lembaga  
Pembentukan Karakter. *Al Urwatul  
Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1),  
42–54.

Sumardi, S., Zebua, N. F., & Ulpah, U. (2024).  
Formulasi dan Uji Aktivitas Antioksidan  
dengan Metode DPPH dari Minuman  
Sari Buah Cempedak (*Artocarpus  
Integer*) Menggunakan Spektrofotometri  
UV-Vis. *Journal of Pharmaceutical  
and Health Research*, 5(1), 56–63.  
[https://doi.org/10.47065/jharma.  
v5i1.4966](https://doi.org/10.47065/jharma.v5i1.4966)

Sunusi, P. N., & Santi, I. (2023). REVIEW  
ARTIKEL : POTENSI KAYU  
SECANG (*Caesalpinia sappan* L.)  
SEBAGAI ANTIHIPERTENSI.  
*Makassar Natural Product Journal*, 1(2),  
2023–2117. [https://journal.farmasi.umi.  
ac.id/index.php/mnpj](https://journal.farmasi.umi.ac.id/index.php/mnpj)