

Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi Teh Kecimon untuk Pengendalian Kolesterol

Nitya Nurul Fadilah^{1*}, Esa Dharma Nugraha¹, Widya Nurul Aini¹

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Perjuangan Tasikmalaya, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: nityanurul@gmail.com

ABSTRAK

Kolesterol yang tidak terkontrol meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular sehingga diperlukan edukasi promotif dan preventif berbasis masyarakat. Teh kecimon merupakan minuman polih herbal dari daun kelor (*Moringa oleifera* L.), biji chia (*Salvia hispanica* L.), dan lemon (*Citrus limon* L.). Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi mengenai pemanfaatan bahan alam, mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta, dan menggambarkan penerimaan awal terhadap teh kecimon. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Agustus 2026 di UPTD Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya melalui edukasi interaktif, diskusi, pengenalan cara penyajian, dan pencicipan produk. Pengetahuan dinilai menggunakan pretest dan posttest masing-masing 15 butir, sedangkan penerimaan produk menggunakan 18 pernyataan skala 1–5. Sebanyak 27 data lengkap menunjukkan rerata pretest 12,07/15 (80,49%) dan posttest 12,48/15 (83,21%), sehingga secara deskriptif meningkat 0,41 poin atau 2,72 poin persentase. Pada posttest, 15 peserta (55,55%) memperoleh skor 13, 10 peserta (37,03%) skor 12, dan 2 peserta (7,4%) skor 11. Sebanyak 25 peserta (92,6%) sebelumnya belum pernah memperoleh informasi terkait materi. Lima peserta yang mengevaluasi produk memberikan rerata skor 4,50/5 (90%) dan seluruhnya menilai produk berpotensi dikembangkan. Edukasi teh kecimon menunjukkan peningkatan pengetahuan secara deskriptif dan penerimaan awal yang positif.

Kata Kunci: Teh kecimon; minuman herbal; kolesterol; polih herbal; edukasi kesehatan

Diterima:

27-08-2026

Disetujui:

11-10-2026

Online:

11-10-2026

ABSTRACT

Uncontrolled cholesterol increases cardiovascular risk, highlighting the need for community-based promotive and preventive education. Kecimon tea is a polyherbal beverage containing moringa leaves (*Moringa oleifera* L.), chia seeds (*Salvia hispanica* L.), and lemon (*Citrus limon* L.). This activity aimed to provide education on natural ingredients, evaluate changes in participants' knowledge, and describe initial acceptance of Kecimon tea. The program was conducted on 11 August 2026 at UPTD Puskesmas Bungursari, Tasikmalaya City, through interactive education, discussion, serving demonstrations, and product tasting. Knowledge was assessed using 15-item pretest and posttest questionnaires, while product acceptance was evaluated using 18 statements on a 1–5 scale. Twenty-seven complete datasets showed a mean pretest score of 12.07/15 (80.49%) and a posttest score of 12.48/15 (83.21%), representing a descriptive increase of 0.41 points or 2.72 percentage points. In the posttest, 15 participants (55.55%) scored 13, 10 (37.03%) scored 12, and 2 (7.4%) scored 11. Twenty-five participants (92.6%) had not previously received information on the topic. Five participants evaluated the product, yielding a mean score of 4.50/5 (90%), and all considered it potentially developable. Kecimon tea education showed a descriptive improvement in knowledge and positive initial product acceptance

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society

Keywords: Kecimon tea; herbal beverage; cholesterol; polyherbal; health education

Received:

2026-08-27

Accepted:

2026-10-11

Online:

2026-10-11

1. Pendahuluan

Perubahan gaya hidup yang ditandai dengan konsumsi pangan tinggi lemak dan rendahnya aktivitas fisik dapat memengaruhi keseimbangan metabolisme lipid dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular [1]. Kondisi ini menegaskan pentingnya strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat melalui peningkatan literasi kesehatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pemanfaatan bahan alam secara rasional. Pemanfaatan bahan alam perlu disampaikan dengan tetap mempertimbangkan bukti ilmiah dan batasan penggunaannya agar masyarakat tidak memosisikan produk herbal sebagai pengganti terapi medis.

Teh herbal merupakan salah satu bentuk sediaan berbasis bahan alam yang relatif mudah disiapkan dan diterima masyarakat. Daun kelor (*Moringa oleifera* L.) mengandung berbagai senyawa bioaktif, termasuk flavonoid dan karotenoid; biji chia (*Salvia hispanica* L.) merupakan sumber serat pangan dan asam lemak omega-3; sedangkan lemon (*Citrus limon* L.) mengandung vitamin C, flavonoid, polifenol, dan limonena [2-5]. Kajian mengenai Citrus menunjukkan potensi dalam mendukung pengendalian gangguan metabolisme lipid, tetapi interpretasi manfaatnya tetap harus memperhatikan jenis bukti dan populasi penelitian [2].

Teh kecimon dikembangkan sebagai kombinasi daun kelor, biji chia, dan lemon. Penelitian terdahulu pada hewan uji melaporkan aktivitas antihiperlipidemia dari sediaan berbasis bahan alam, termasuk kelor dan beberapa polimerherbal [6-9]. Data awal pada formula teh kecimon menunjukkan bahwa formula dengan perbandingan 1:1:1 menghasilkan penurunan kolesterol total paling besar pada mencit yang diberi pakan tinggi lemak, yaitu 52,40 mg/dL, dibandingkan formula 2:1:1 sebesar 44,20 mg/dL dan 2:1:2 sebesar 49,80 mg/dL. Karena temuan tersebut berasal dari hewan uji, data ini tidak dapat digunakan untuk menyatakan efektivitas klinis pada manusia.

Selain dasar ilmiah bahan penyusunnya, penerimaan masyarakat menjadi aspek penting dalam pengembangan minuman herbal. Pengabdian masyarakat bertema kolesterol dan pemanfaatan herbal juga telah diterapkan pada jurnal Pharmacare Society melalui edukasi, diskusi, pemeriksaan kesehatan, dan pengenalan bahan alam [9]. Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi mengenai bahan penyusun dan cara penyajian teh kecimon serta memperoleh gambaran pengetahuan awal dan penerimaan peserta terhadap produk sebagai minuman herbal pendukung pemeliharaan kesehatan [10].

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 11 Agustus 2026 di UPTD Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang hadir dalam kegiatan bersama kader dan pihak puskesmas. Pelaksanaan terdiri atas penyampaian materi secara interaktif dan diskusi mengenai kolesterol, bahan penyusun teh kecimon (daun kelor, biji chia, dan lemon), cara penyajian, karakteristik organoleptik, potensi berdasarkan penelitian terdahulu, serta batasan penggunaan produk herbal. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pengenalan dan pencicipan seduhan teh kecimon pada peserta yang bersedia.

Evaluasi dilakukan menggunakan tiga komponen. Pertama, pretest 15 butir dengan pilihan jawaban Benar, Salah, dan Tidak Tahu untuk menggambarkan pengetahuan awal peserta. Kedua, posttest dengan 15 butir pertanyaan untuk mengevaluasi pengetahuan setelah edukasi. Ketiga, instrumen penilaian produk yang terdiri atas 18 pernyataan skala 1-5 meliputi aspek produk, minat, keberlanjutan, harga,

dan kemasan. Sebanyak 27 data pretest dan 27 data posttest lengkap dianalisis secara deskriptif melalui frekuensi, persentase, dan rerata skor. Perubahan rerata pretest dan posttest dibandingkan secara deskriptif karena rekap yang tersedia tidak memuat pasangan skor individual setiap peserta. Evaluasi produk dianalisis secara terpisah pada lima peserta yang mengikuti pencicipan secara langsung. Seluruh data diolah menggunakan Microsoft Excel.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan berlangsung melalui sesi edukasi, diskusi, pengenalan bahan, dan pencicipan produk. Materi menekankan pemanfaatan bahan alam secara rasional serta posisi teh kecomon sebagai minuman herbal pendukung pemeliharaan kesehatan, bukan pengganti terapi medis. Dokumentasi kegiatan ditampilkan pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Proses pelaksanaan edukasi di UPTD Puskesmas Bungursari



Gambar 2. Kegiatan bersama kader dan pihak UPTD Puskesmas Bungursari

Sebanyak 27 peserta memiliki data pretest lengkap. Seluruh peserta berjenis kelamin perempuan dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Pendidikan terakhir terbanyak adalah SMA sebanyak 11 orang (40,7%), diikuti SMP 9 orang (33,3%), SD 6

orang (22,2%), dan Diploma/Sarjana 1 orang (3,7%). Sebanyak 25 peserta (92,6%) menyatakan belum pernah memperoleh informasi terkait materi, sedangkan 2 peserta (7,4%) pernah memperoleh informasi sebelumnya.

Tabel 1. Karakteristik peserta berdasarkan data pretest

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Perempuan	27	100,0
Pendidikan	SD	6	22,2
	SMP	9	33,3
	SMA	11	40,7
	Diploma/Sarjana	1	3,7
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	27	100,0
Pernah tahu	Ya	2	7,4
	Tidak	25	92,6

Rerata jawaban benar pada pretest adalah 12,07 dari 15 pertanyaan atau 80,49%. Sebanyak 20 peserta (74,1%) memperoleh 12 jawaban benar, 5 peserta (18,5%) memperoleh 13 jawaban benar, dan 2 peserta (7,4%) memperoleh 11 jawaban benar. Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal peserta berdasarkan instrumen yang digunakan sudah relatif baik.

Tabel 2. Distribusi skor pretest peserta

Skor benar	Jumlah peserta	%
11	2	7,4
12	20	74,1
13	5	18,5
Total	27	100,0

Setelah kegiatan edukasi, sebanyak 27 data posttest lengkap dianalisis. Rerata posttest adalah 12,48 dari 15 pertanyaan atau 83,21%. Sebanyak 15 peserta (55,55%) memperoleh 13 jawaban benar, 10 peserta (37,03%) memperoleh 12 jawaban benar, dan 2 peserta (7,4%) memperoleh 11 jawaban benar. Dibandingkan dengan rerata pretest 12,07 (80,49%), terdapat peningkatan deskriptif sebesar 0,41 poin atau 2,72 poin persentase.

Tabel 3. Distribusi skor posttest peserta

Skor benar	Jumlah peserta	%
11	2	7,4
12	10	37,03
13	15	55,55
Total	27	100,0

Evaluasi penerimaan produk dilakukan pada lima peserta yang mengikuti sesi pencicipan. Rerata skor per peserta berada pada rentang 3,83–4,94, dengan rerata keseluruhan 4,50 dari skala maksimum 5 atau setara 90%. Nilai tersebut menggambarkan respons awal yang positif pada kelompok kecil peserta yang mencoba produk secara langsung.

Tabel 4. Rerata skor evaluasi produk pada peserta yang mencoba teh kecomon

Responden	Rerata skor (1-5)
Responden 1	3,83
Responden 2	4,94
Responden 3	4,61
Responden 4	4,39
Responden 5	4,72
Rerata	4,50

Ditinjau dari minat terhadap produk, 2 peserta (40,0%) menyatakan sangat berminat, 2 peserta (40,0%) berminat, dan 1 peserta (20,0%) cukup berminat. Pada aspek keberlanjutan, 4 peserta (80,0%) menyatakan berminat dan 1 peserta (20,0%) sangat berminat. Seluruh peserta menilai teh kecomon berpotensi atau sangat berpotensi dikembangkan.

Tabel 5. Minat dan persepsi potensi pengembangan teh kecomon

Aspek	Kategori	n	%
Minat produk	Sangat berminat	2	40,0
	Berminat	2	40,0
	Cukup berminat	1	20,0
Minat keberlanjutan	Sangat berminat	1	20,0
	Berminat	4	80,0
Potensi produk	Sangat berpotensi	2	40,0
	Berpotensi	3	60,0

Pada aspek harga, 4 dari 5 peserta memilih harga kurang dari Rp5.000, sedangkan 1 peserta memilih kisaran Rp16.000–Rp20.000. Pilihan kemasan yang muncul mencakup standing pouch, sachet sekali seduh, dan kantong teh celup. Peserta juga memberikan masukan mengenai ukuran kantong teh, warna produk, kemudahan larut, serta waktu pelaksanaan kegiatan. Masukan tersebut dapat digunakan sebagai dasar perbaikan produk dan rancangan kegiatan berikutnya.

Tabel 6. Preferensi dan masukan peserta terhadap produk teh kecomon

Aspek	Hasil
Harga	4 dari 5 peserta memilih < Rp5.000
Kemasan	Sachet sekali seduh dan kantong teh celup masing-masing dipilih 2 responden; opsi lain berupa standing pouch

Aspek	Hasil
Masukan	Perbaikan ukuran kantong, warna, kemudahan larut, dan waktu kegiatan

Pembahasan

Tingginya proporsi peserta yang belum pernah menerima informasi terkait materi (92,6%) menunjukkan adanya ruang untuk edukasi kesehatan berbasis masyarakat. Rerata pretest sebesar 80,49% menunjukkan bahwa pengetahuan awal peserta relatif baik. Setelah edukasi, rerata posttest meningkat menjadi 83,21%. Peningkatan sebesar 0,41 poin dari skor maksimum 15 atau 2,72 poin persentase menunjukkan kecenderungan perbaikan pengetahuan setelah kegiatan. Selain itu, proporsi peserta dengan skor 13 meningkat dari 18,5% pada pretest menjadi 55,55% pada posttest, sedangkan proporsi skor 12 menurun dari 74,1% menjadi 37,03%. Pola distribusi tersebut mengarah pada pergeseran skor ke kategori yang lebih tinggi. Namun, karena data yang tersedia merupakan rekap distribusi dan tidak memuat skor individual yang dapat dipasangkan, peningkatan ini hanya dapat ditafsirkan secara deskriptif dan belum dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Dalam konteks pengabdian masyarakat, edukasi interaktif mengenai kolesterol dan bahan alam relevan sebagai strategi promotif-preventif, sebagaimana program serupa di Pharmacare Society yang memadukan edukasi kolesterol dengan pemanfaatan herbal [11].

Penerimaan awal terhadap teh kecimon cenderung positif, ditunjukkan oleh rerata evaluasi produk 4,50 dari 5 serta seluruh responden penilaian produk yang menyatakan produk berpotensi atau sangat berpotensi dikembangkan. Temuan ini sejalan dengan prinsip bahwa karakteristik organoleptik, kemudahan penyajian, harga, dan kemasan merupakan faktor yang memengaruhi penerimaan minuman herbal [12]. Namun, jumlah responden evaluasi produk hanya lima orang sehingga hasil ini bersifat eksploratif dan tidak dapat digeneralisasi untuk masyarakat luas. Penggunaan daun kelor, chia, dan lemon dalam materi edukasi memiliki dasar literatur mengenai kandungan gizi dan bioaktifnya. Meski demikian, kegiatan ini tidak mengukur kadar kolesterol peserta dan tidak menguji efektivitas klinis teh kecimon. Oleh karena itu, klaim yang tepat adalah bahwa kegiatan memperkenalkan minuman herbal dan memberikan gambaran penerimaan awal, bukan membuktikan penurunan kolesterol pada manusia. Penyampaian batasan tersebut penting untuk menjaga rasionalitas pemanfaatan obat tradisional dan mencegah kesalahpahaman masyarakat terhadap bukti yang berasal dari penelitian hewan.

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan pengenalan teh kecimon di UPTD Puskesmas Bungursari dapat menjadi sarana pemberdayaan masyarakat dalam mengenal pemanfaatan daun kelor, biji chia, dan lemon sebagai minuman herbal pendukung pemeliharaan kesehatan. Rerata pengetahuan 27 peserta meningkat secara deskriptif dari 12,07/15 (80,49%) pada pretest menjadi 12,48/15 (83,21%) pada posttest, yaitu meningkat 0,41 poin atau 2,72 poin persentase. Distribusi posttest juga menunjukkan bahwa 55,55% peserta mencapai skor 13. Lima peserta yang mengikuti pencicipan memberikan respons penerimaan awal yang positif dengan rerata skor produk 4,50 dari 5. Meskipun demikian, signifikansi peningkatan pengetahuan belum dapat diuji karena rekap yang tersedia tidak memuat pasangan skor individual pretest-posttest, dan kegiatan ini tidak mengukur efektivitas klinis teh kecimon terhadap kadar kolesterol. Rencana tindak lanjut adalah menggunakan identitas responden yang konsisten pada pretest dan

posttest, melakukan analisis statistik berpasangan, memperbesar jumlah peserta evaluasi produk, serta mempertimbangkan masukan terkait rasa, kemasan, ukuran, dan harga produk.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya, kader kesehatan, seluruh peserta kegiatan, serta Program Studi Farmasi Universitas Perjuangan Tasikmalaya atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- [1] Martin SS, Aday AW, Almarzooq ZI, Anderson CAM, Arora P, Avery CL, et al. 2024 Heart Disease and Stroke Statistics: A Report of US and Global Data from the American Heart Association. *Circulation*. 2024;149(8). doi:10.1161/CIR.0000000000001209
- [2] Carvalho BMR, Nascimento LC, Nascimento JC, Gonçalves VS dos S, Ziegelmann PK, Tavares DS, et al. Citrus Extract as a Perspective for the Control of Dyslipidemia: A Systematic Review With Meta-Analysis From Animal Models to Human Studies. *Frontiers in Pharmacology*. 2022. doi:10.3389/fphar.2022.822678
- [3] Irwandi I, Suhita BM, Kusumawati PD. Pengaruh mengonsumsi teh daun kelor (*moringa oleifera* lam) terhadap penurunan kadar glukosa darah dan kadar kolesterol pada individu obesitas. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 2024;18(6). doi:10.33024/hjk.v18i6.459
- [4] Uthia R, Rz IO, Hidayani SV, Lestari K, Jannah F. Evaluating chia (*Salvia hispanica* L.) seed administration for cholesterol reduction in quail (*Coturnix coturnix*). *Jurnal Ilmiah Pertanian*. 2024;21(3). doi:10.31849/jip.v21i3.17175
- [5] Nuralifah N, Wahyuni W, Parawansah P, Dwi Shintia U. Uji Aktivitas Antihiperlipidemia Ekstrak Etanol Daun Notika (*Arcboldiodendron calosericeum* Kobuski) Terhadap Kadar Kolesterol Total Tikus (*Rattus norvegicus*) Jantan Galur Wistar. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*. 2019;2(1). doi:10.37311/jsscr.v2i1.2704
- [6] Enggarwati ID, Qomariyah N. Aktivitas Antihiperkolesterol Ekstrak Daun Ceremai (*Phyllanthus acidus* L.) pada Mencit (*Mus musculus*) yang Diinduksi High Fat Diet. *LenteraBio: Berkala Ilmiah Biologi*. 2023;12(3). doi:10.26740/lenterabio.v12n3.p439-445
- [7] Sigit M. Efektifitas Pembe Rian Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera* lam) Terhadap Kadar Ldl Dan Hdl Pada Tikus Putih (*Rattus Norvegicus*) Yang Diberi Pakan Hiperkolestrol. *VITEK: Bidang Kedokteran Hewan*. 2023;13(1). doi:10.30742/jv.v13i1.185
- [8] Rochman AM, Hasanah TN, Yurika E, Ariyani LF, Damayanti W. Efektivitas Poliherbal Teh Saselia (Daun Salam, Sereh Dan Labu Siam) Sebagai Anti Kolesterol Pada Hewan Uji Mencit. *Pharmacia*. 2023.
- [9] Aditya S, Mulyani E, Rahim AR, Widiharti W, Sukaris S. Pembuatan Minuman Teh Herbal "Jelang Tea" Sebagai Inspirasi Produk Usaha Mikro Kecil Dan

Menengah (Umkh) Kampung Siba Klasik Dan Sebagai Peningkat Immunitas Tubuh. DedikasiMU: Journal of Community Service. 2024;6(1). doi:10.30587/dedikasimu.v6i1.7495

- [10] Dian Safitri A, Nona Rusdianti Pratami B, Mas'ud Rahmatullah L, Mas'ud Rahmatullah L, Rahma Putri L, Julia Amanda R, et al. Sosialisasi Pemanfaatan Pegagan Sebagai Inovasi Bahan Pangan Fungsional Dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Di Desa Bengkaung. Jurnal Wicara Desa. 2025;3(3). doi:10.29303/wicara.v3i3.6797
- [11] Dewi YR, Ismawatie E, Maulani Y. Deteksi Dini Kolesterol dan Penyuluhan Pemeriksaan Kolesterol untuk Kesehatan Optimal Lansia di Desa Tanggan, Kecamatan Gesi. Journal Of Human And Education (JAHE). 2025;5(2). doi:10.31004/jh.v5i2.1112
- [12] Nuraeni N, Noor TI, Sudrajat S. Proses Produksi Dan Pemasaran Agroindustri Teh Celup Daun Kelor Di Pt. Lentera Bumi Nusantara (Studi Kasus di Desa Ciheras Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Agroinfo Galuh. 2019;6(3). doi:10.25157/jimag.v6i3.2545