

Pelatihan Pembuatan Teh Daun Kelor Kayu Manis pada Ibu-ibu PKK Desa Pangkalan Jati Depok

Yuni Setyaningsih^{1*}, Tiwuk Susantiningih², Maria Selvester Thadeus³, Mila Citrawati⁴, Hikmah Muktamiroh⁵, Melly kristanti⁶

¹⁻⁶ Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta, Indonesia

*e-mail korespondensi: yunisetyaningsih@upnvj.ac.id

Abstract

Moringa has various health benefits such as antibacterial, anti-inflammatory, antioxidant, and others. Moringa can be consumed as a vegetable, powder, juice, or tea. Cinnamon is a spice that has benefits as antioxidant and anti-diabetic. The utilization of moringa leaves cinnamon has never been carried out in Pangkalan Jati Village, Cinere, Depok, which is a border area adjacent to the capital city. The purpose of this community service program is to improve the knowledge dan skills of PKK cadres in producing moringa leaf cinnamon tea. The method applied was through health education on the benefits of moringa leaves and training in the preparation of moringa leaf cinnamon tea using direct infusion and boliling methods. The results of this program showed a significant increase in knowledge about the health benefits of moringa leaves, with a Wilcoxon test p-value of 0.001. PKK cadres were also able to properly prepare moringa leaf cinnamon tea. This community service program effectively enhanced cadres' knowledge about the benefits of moringa leaves and improved their skills in making moringa lef cinnamon tea. It hopes cadres will apply the knowledge gained in their daily lives and share this knowledge within their community to promote better public health.

Keywords: *Moringa leaves; cinnamon; PKK cadres; knowledge; skills*

Abstrak

Kelor memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan seperti sebagai antibakteri, antiinflamasi, antioksidan dan lain-lain. Kelor dapat dikonsumsi sebagai sayuran, bubuk, jus atau teh. Kayu manis merupakan rempah yang memiliki manfaat sebagai antioksidan dan antidiabetes. Pemanfaatan daun kelor kayu manis belum pernah dilakukan di Desa Pangkalan Jati, Cinere, Depok, yang merupakan daerah perbatasan dengan ibu kota. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader PKK dalam membuat teh daun kelor kayu manis. Metode yang dilakukan dengan melakukan penyuluhan tentang manfaat daun kelor bagi kesehatan dan pelatihan pembuatan teh daun kelor kayu manis dari seduhan langsung dan merebus daun kelor. Hasil pengabdian ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna tentang manfaat daun kelor dengan uji Wilcoxon p 0,001. Kader PKK juga dapat melakukan pembuatan teh daun kelor kayu manis dengan baik. Pengabdian yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan kader tentang manfaat daun kelor dan meningkatkan keterampilan membuat teh daun kelor kayu manis. Diharapkan kader dapat mengaplikasikan pengetahuan yang sudah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan informasi pengetahuan ini kepada masyarakat sehingga dapat meningkatkan kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: daun kelor; kayu manis; kader PKK; pengetahuan; keterampilan

Accepted: 2025-10-13

Published: 2026-04-16

PENDAHULUAN

Moringa oleifera yang dikenal dengan kelor, hidup di hampir semua daerah tropis dan subtropis. Hampir semua bagian dari tanaman ini bisa digunakan karena memiliki kandungan gizi yang penting. Penelitian menunjukkan bahwa kelor memiliki berbagai aktivitas farmakologi, seperti antibakteri, antijamur, anti inflamasi, antioksidan, anti kanker, fertilitas, penyembuhan luka, dan lain-lain. Berdasarkan penelitian daun kelor mengandung flavonoid dan fenol yang memiliki aktivitas farmakologi di atas (Pareek et al., 2023). Pada penelitian yang kami lakukan, daun kelor memiliki kapasitas untuk memodulasi p53, sehingga mendukung regenerasi sel dan menjaga DNA dari kerusakan (Susantiningih et al., 2025).

Daun kelor mengandung protein yang tinggi, dan diidentifikasi sebagai sumber protein alternatif yang dapat memenuhi kebutuhan regular dari orang dengan malnutrisi. Daun kelor mengandung berbagai jenis asam amino, seperti Threonin, Methionin, Isoleusin, Lysin dan Valin yang sebanding dengan protein daging. Kelor mengandung Vitamin A (beta karoten), Vitamin B (asam folat, Piridoksin dan Asam Nikotinik), Vitamin C, Vitamin D dan Vitamin E. Kelor juga mengandung kalsium, besi, zink, serta memiliki aktivitas antioksidan (Islam et al., 2021). Daun kelor dapat dikonsumsi sebagai sayuran, bubuk, jus atau dalam bentuk teh. Kandungan kalori pada daun rendah, sehingga dapat digunakan sebagai komponen makanan rendah kalori dalam diet pada orang *overweight* dan obese (Khan et al., 2022).

Kayu manis merupakan rempah yang didapatkan terutama dari batang dan daunnya. Kayu manis dilaporkan memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, seperti kandungan antioksidannya, dan efeknya pada diabetes, penyakit saraf, infeksi dan kardiovaskular. Batang kayu manis memiliki aktivitas antioksidan karena adanya polifenol dan senyawa minyak volatil. Senyawa bioaktif kayu manis memiliki potensi menghambat alfa-glukosidase dan mengontrol hiperglikemia (Błaszczuk et al., 2021). Pada penelitian yang dilakukan didapatkan hasil terdapat perbedaan signifikan penurunan gula darah pada pemberian teh kayu manis secara rutin (Hayani et al., 2025), juga setelah 2 jam pemberian (Novendy et al., 2020).

Sudah banyak dilakukan pelatihan pemanfaatan daun kelor untuk Kesehatan Masyarakat, diantaranya untuk pencegahan stunting (Amelia et al., 2023); (Moedjihwati et al., 2023) dan peningkatan gizi balita (Yuliani & Rofiqoch, 2021). Pemanfaatannya menjadi banyak produk olahan seperti pudding (Eriyama, 2023), bubur instan (Handayani et al., 2019) dan makanan ringan (Ismunandar et al., 2021) juga banyak dilakukan. Pemanfaatan kayu manis dengan edukasi teh kombinasi sereh dan kayu manis untuk mencegah diabetes juga pernah dilakukan (Wijaya et al., 2024). Namun, pemanfaatan daun kelor kayu manis belum pernah dilakukan di Desa Pangkalan jati, Cinere, Depok.

Kecamatan Cinere berbatasan langsung dengan DKI Jakarta dan merupakan salah satu daerah penyangga Ibu Kota. Kecamatan ini memiliki kepadatan penduduk 8.056 jiwa per kilometer persegi. Kecamatan Cinere memiliki kemudahan dalam akses komunikasi dan perhubungan, dengan beberapa fasilitas kesehatan (Utami, 2021). Fasilitas kesehatan yang dimiliki cukup memadai, namun dengan jumlah penduduk yang banyak, mungkin memerlukan banyak waktu untuk mendapatkan pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, diharapkan masyarakat dapat menjaga kesehatannya dengan baik. Salah satu hal yang bisa dilakukan adalah dengan mengonsumsi daun kelor dan kayu manis. Dengan banyaknya manfaat daun kelor dan kayu manis, kami melakukan penyuluhan dan pelatihan pembuatan teh daun kelor kayu manis kepada kader PKK. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader PKK membuat teh daun kelor kayu manis yang memiliki banyak manfaat. Diharapkan dari kegiatan ini dapat disebarluaskan pula informasi mengenai manfaat daun kelor dan kayu manis ke lingkungan sekitar, sehingga kesehatan masyarakat dapat terjaga.

METODE

Sebelum melakukan pengabdian, dilakukan persiapan kegiatan berupa persiapan alat dan bahan yang akan digunakan untuk pengabdian. Dipersiapkan pula materi pelatihan dalam bentuk Power Point dan leaflet, dan pertanyaan pre tes dan post tes. Bahan kegiatan pengabdian ini berupa kompor portabel, panci kaca, gelas, daun kelor yang sudah dikeringkan dan kayu manis. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada kader PKK Desa Pangkalan Jati, Cinere, Depok. Pengabdian pada kegiatan ini adalah dosen Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, dibantu oleh mahasiswa. Metode pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pre tes terlebih dahulu untuk melihat tingkat pengetahuan peserta tentang manfaat daun kelor terhadap kesehatan. Kemudian dilakukan penyuluhan mengenai manfaat daun kelor bagi kesehatan dan

diberikan leaflet tentang manfaat daun kelor dan cara pembuatan teh daun kelor kayu manis. Setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan pelatihan pembuatan teh daun kelor kayu manis. Para peserta di minta untuk langsung melakukan pembuatan teh daun kelor kayu manis. Pada kegiatan ini dilakukan dua cara pembuatan teh daun kelor kayu manis, yaitu dengan langsung menyeduh daun yang dikeringkan dan kayu manis, dan dengan cara merebus daun yang dikeringkan yang ditambah dengan kayu manis. Setelah melakukan penyuluhan dan selama pelatihan, peserta diperbolehkan untuk menanyakan hal-hal yang masih kurang dimengerti. Di akhir kegiatan dilakukan kembali post tes untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan kader PKK tentang manfaat daun kelor. Kegiatan ditutup dengan foto bersama peserta pengabdian.



Gambar 1. Leaflet manfaat daun kelor dan pembuatan teh daun kelor kayu manis

Evaluasi hasil pengabdian ini dilakukan dengan menganalisis karakteristik demografi peserta berdasarkan pendidikan terakhir dan usia peserta. Keberhasilan kegiatan ini dianalisis berdasarkan peningkatan nilai dari pre tes dan post tes. Data hasil pre tes dan post tes dianalisis dengan Uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada kader PKK Desa Pangkalan Jati, Cinere Depok. Sebelum kegiatan dilakukan koordinasi untuk menetapkan tanggal kegiatan dan keperluan kegiatan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2025 dan dihadiri oleh 20 kader PKK. Kegiatan dimulai dengan pengisian pre tes oleh peserta. Pre tes terdiri dari 10 soal mengenai daun kelor yang dapat diisi benar atau salah. Mahasiswa membantu peserta dalam pengisian pre tes jika ada kesulitan. Pertanyaan yang diajukan dalam pre tes adalah tentang kandungan daun kelor, bagaimana cara konsumsi daun kelor, manfaat daun kelor dan bentuk sediaan daun kelor. Setelah semua peserta mengisi pre tes, maka kegiatan penyuluhan dimulai.



Gambar 2. Pengisian pre tes oleh peserta

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan Power point yang berisi manfaat daun kelor, kandungan gizi pada berbagai sediaan daun kelor, berbagai cara konsumsi daun kelor, serta faktor risiko penggunaannya pada pasien dengan kondisi tertentu seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Dijelaskan pula faktor risiko penggunaan daun kelor jika dikonsumsi pada pasien dengan penyakit tertentu. Di akhir penyuluhan diberikan pengetahuan tentang cara membuat teh daun kelor kayu manis baik dengan diseduh langsung, maupun dengan merebus terlebih dahulu. Selama dilakukan penyuluhan, peserta tampak menyimak penjelasan yang disampaikan dan bertanya apabila ada yang kurang di mengerti. Setelah penyuluhan dibagikan leaflet yang dapat dibaca oleh peserta setelah pelatihan. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan teh daun kelor kayu manis. Pada pelatihan ini peserta langsung melakukan pembuatan teh kayu manis dengan arahan dari tim pengabdian. Peserta membuat teh langsung dengan menyeduh daun kelor yang telah dikeringkan di dalam gelas, dan menambahkan kayu manis. Kemudian peserta membuat teh daun kelor dengan merebus air dalam panci kaca, dan memasukkan daun kelor kering serta kayu manis. Setelah pembuatan teh selesai, peserta mencoba teh yang diseduh langsung dan yang di rebus terlebih dahulu. Berdasarkan pendapat peserta teh daun kelor yang direbus terlebih dahulu memiliki bau yang lebih enak dibandingkan yang langsung di seduh di gelas.



Gambar 3. Peserta membuat teh daun kelor kayu manis

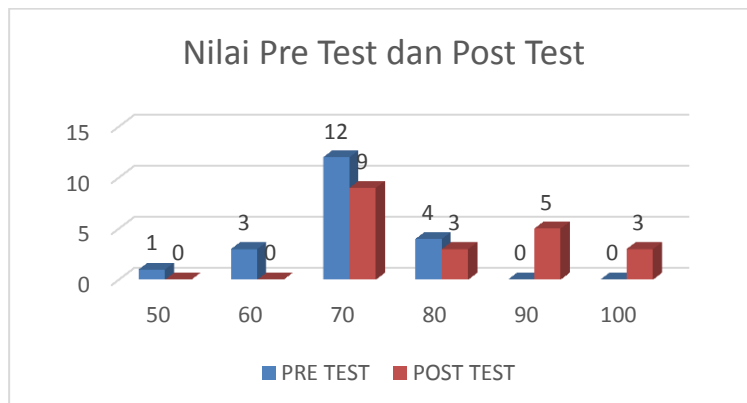
Di akhir kegiatan pengabdian dilakukan post tes dengan pertanyaan yang sama pada pre tes, untuk melihat peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Kader PKK yang menjadi responden pada kegiatan ini rata-rata berusia 41 tahun. Berdasarkan data yang didapat pada pengisian kusioner pre tes dan post tes didapatkan data demografi berupa tingkat pendidikan peserta pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Pendidikan Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
SD	1	5%
SMP	2	10%
SMA/SMK/SMEA	16	80%
S1	1	5%

Pada Tabel 1, terlihat variasi pendidikan terakhir responden dari SD sampai S1. Sebagian besar responden (80%) memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK/SMEA. Dengan pendidikan yang cukup baik dari kader-kader ini diharapkan apa yang akan diberikan oleh tim pengabdian, dapat diterima dan diaplikasikan dengan baik.

Setelah dilakukan analisis data pre tes dan post tes, didapatkan gambaran nilai pre tes dan post tes pada Gambar 4.



Gambar 4. Nilai pre tes dan post tes peserta

Pada Gambar 4 terlihat pada saat pre tes terdapat peserta dengan nilai terendah 50, dan nilai tertinggi adalah 80. Dari hal ini terlihat bahwa pengetahuan awal peserta masih ada yang kurang, walaupun sudah ada juga yang cukup baik. Pada hasil post tes didapatkan bahwa nilai terendah adalah 70 dan nilai tertinggi 100. Dari gambaran ini terlihat adanya peningkatan nilai peserta, dan ada yang mendapatkan nilai sempurna. Sudah tidak ada peserta yang mendapatkan nilai rendah saat post tes. Nilai tertinggi juga meningkat dari 80 saat pre tes menjadi 100 saat post tes. Rerata nilai peserta pre tes adalah 69,5 dan setelah post tes naik menjadi 81. Dari hasil ini terlihat terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 11,5 poin. Untuk menganalisis perbedaan bermakna dari hasil pre tes dan post tes dilakukan Uji Wilcoxon yang terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Variabel	Pre Tes	Post Tes	p-Value
Pengetahuan (Median, Min-Max)	70 (50-80)	80 (70-100)	0,001

Dari hasil uji Wilcoxon terlihat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan manfaat daun kelor. Perbedaan ini menggambarkan bahwa penyuluhan dan pelatihan yang diberikan kepada peserta berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Dari hasil ini diharapkan pengetahuan yang sudah dimiliki dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat disebarluaskan di lingkungan sekitar, sehingga dirasakan manfaatnya. Peserta kegiatan ini juga merasa senang mendapatkan ilmu yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Diakhir kegiatan dilakukan foto bersama peserta kegiatan pelatihan ini.



Gambar 5. Foto bersama peserta kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dan pelatihan pembuatan teh daun kelor kayu manis pada Kader PKK Desa Pangkalan Jati, Cinere, Depok dapat berjalan dengan baik. Dari hasil kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kader mengenai manfaat daun kelor. Kader juga mampu membuat sendiri teh daun kelor kayu manis dengan baik. Diharapkan setelah pelatihan ini kader mampu mengimplementasikan pembuatan teh daun kelor dalam kehidupan sehari-hari dan menginformasikan ke lingkungan sekitar tentang manfaat daun kelor dan cara konsumsinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Nurviana, Wibowo, S. G., Sari, R. P., Muliani, F., & Nabilla, U. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Inovasi Produk dari Daun Kelor untuk Mencegah Stunting di Desa Sungai Pauh Pusaka Training and Assistance of Product Innovation from Moringa Leaves to Prevent Stunting in Desa Sungai Pauh Pusaka. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8 (1), 66–75. <http://jurnal.unmabanten.ac.id/index.php/jppm>
- Błaszczczyk, N., Rosiak, A., & Kałużna-Czaplińska, J. (2021). The potential role of cinnamon in human health. In *Forests* (Vol. 12, Issue 5). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/f12050648>
- Eriyahma, A. (2023). Upaya Pemanfaatan Daun Kelor: Pudding Daun Kelor Untuk Mencegah Stunting. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional*, 03 (02), 45–49.
- Handayani, A. M., Firdaus, F. N., Aziz, F. F., Birnanda, Y. E., Dewanti, R. A., & Azizah, D. N. (2019). Pelatihan Pembuatan Buridor (Bubur Instan Daun Kelor) Sebagai MP-ASI B2SA Di Desa Tanjung Kecamatan Mangli Kabupaten Jember. *Jurnal Pengabdian Masyarakat J-DINAMIKA*, 4 (1), 1–4.
- Hayani, N., B, S., Zulkarnaini, Z., Azwarni, A., & Ramadhani, Y. (2025). Efektivitas seduhan kayu manis terhadap kadar gula darah pada diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Langsa Barat. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 6 (1), 10. <https://doi.org/10.30867/gikes.v6i1.2109>
- Islam, Z., Islam, S. M. R., Hossen, F., Mahtab-Ul-Islam, K., Hasan, M. R., & Karim, R. (2021). Moringa oleifera is a Prominent Source of Nutrients with Potential Health Benefits. In *International Journal of Food Science* (Vol. 2021). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2021/6627265>
- Ismunandar, Mulyadin, & Triyadi, A. (2021). Pelatihan Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Makanan Ringan Dalam Meningkatkan Pendapatan Masyarakat Kelurahan Panggi Kota Bima. *COMSEP Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 236–242.
- Khan, F., Nasir, F., Ikram, H., Bilal, A., Fatima, M., & Shad, M. (2022). Moringa oleifera: A Miraculous Plant to Combat Malnutrition. *Acta Scientifci Nutritional Health*, 32–37. <https://doi.org/10.31080/asnh.2022.06.1135>
- Moedjihherwati, T., Octavianti, M., Handriati, A., & Handayani, B. (2023). Seandanan: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Pemanfaatan Daun Kelor bagi Pencegahan Stunting di Desa History Artikel. *Seandanan: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3, 8–14. <http://seandanan.fisip.unila.ac.id/index.php/seandanan/>
- Novendy, Budi, E., Kurniadi, B. A., Chananta, T. J., Lontoh, S. O., & Tirtasari, S. (2020). Efektivita Pemberian Kayu Manis Dalam Penurunan Kadar Gula Darah Setelah 2 Jam Pemberian. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 4 (2), 433. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v4i2.9029>
- Pareek, A., Pant, M., Gupta, M. M., Kashania, P., Ratan, Y., Jain, V., Pareek, A., & Chuturgoon, A. A. (2023). Moringa oleifera: An Updated Comprehensive Review of Its Pharmacological Activities, Ethnomedicinal, Phytopharmaceutical Formulation, Clinical, Phytochemical, and Toxicological Aspects. In *International Journal of Molecular Sciences* (Vol. 24, Issue 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijms24032098>
- Susantiningih, T., Baihaki, I., Thadeaus, M. S., Setyaningsih, Y., & Citrawati, M. (2025). Compounds from Moringa oleifera Fruit as Anti Premature Senescence Agents in Cardiac Cells: A Study on the p53 Protein. *Pharmacognosy Journal*, 17 (4). <https://doi.org/10.5530/pj.2025.17>

-
- Utami, F. I. (2021). *Kecamatan Cinere dalam Angka 2021* (Y. Haniati & C. O. Arifin, Eds.). Badan Pusat Statistik Kota Depok.
- Wijaya, D. P., Herlina, Liberitera, S., Starlista, V., & Wardana, M. S. (2024). Edukasi pemanfaatan Teh Kombinasi (Sereh dan Kayu Manis) Untuk Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus di Desa Ulak Kerbau Baru. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5 (2), 264–270. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.414>
- Yuliani, D. A., & Rofiqoch, I. (2021). Pemanfaatan Daun Kelor sebagai MP-ASI dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Balita. *Jurnal ABDIMAS-HIP*, 2, 73–77.