

PENYULUHAN TENTANG KHASIAT DAN PEMANFAATAN SAWI TANAH MENJADI MINUMAN TEH DAN BAHAN-BAHAN ALAMI LAINNYA DI KELURAHAN SUMBER JAYA

Syauqul Jannah¹, Herlina², Ijazati Alfitroh³

¹Universitas Bengkulu, Indonesia

^{2,3}Sekolah Tinggi Kesehatan Al-Fatah Bengkulu, Indonesia

jannahsyauqul@gmail.com

Diserahkan tanggal 31 Agustus 2025 | Diterima tanggal 31 Agustus 2025 | Diterbitkan tanggal 30 September 2025

Abstract:

*This study aims to propose a health promotion program related to the production of herbal tea from turnip greens (*Brassica rapa* L.). Turnip greens are known for their high nutritional content and health benefits, including antioxidants, vitamins, and minerals. The program will involve promotional activities focusing on educating the public about the health benefits of consuming turnip green herbal tea, as well as marketing this product as a healthy beverage alternative. The outcomes of this program are expected to enhance public awareness of the health benefits associated with consuming turnip green herbal tea and facilitate access to high-quality, locally sourced herbal health products. Therefore, this program is anticipated to contribute positively to promoting healthier consumption patterns in the community.*

Keywords: Health Promotion, Herbal Tea, Turnip Greens, *Brassica Rapa* L., Nutrition

Abstrak:

*Penelitian ini bertujuan untuk mengusulkan program promosi kesehatan terkait pembuatan teh herbal dari sawi tanah (*Brassica rapa* L.). Sawi tanah telah dikenal memiliki kandungan nutrisi yang tinggi dan potensi kesehatan yang baik, termasuk senyawa antioksidan, vitamin, dan mineral. Program ini akan mencakup kegiatan promosi yang melibatkan penyuluhan tentang manfaat kesehatan dari konsumsi teh herbal sawi tanah kepada masyarakat, serta pemasaran produk ini sebagai alternatif minuman sehat. Hasil dari program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat kesehatan dari konsumsi teh herbal sawi tanah serta memfasilitasi akses terhadap produk-produk kesehatan berbasis herbal lokal yang berkualitas. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan pola konsumsi yang lebih sehat di masyarakat.*

Kata Kunci: Promosi Kesehatan, Teh Herbal, Sawi Tanah, *Brassica Rapa* L., Nutrisi

Copyright © 2025, Author

This is an open-access article under the [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Sawi tanah (*Brassica rapa* var. *parachinensis*) merupakan salah satu jenis sayuran daun dari keluarga Brassicaceae yang banyak dibudidayakan dan dikonsumsi di kawasan Asia, termasuk Indonesia. Sayuran ini memiliki daun hijau yang lebar dan batang renyah dengan rasa sedikit pahit namun menyegarkan. Sejak ribuan tahun lalu, sawi tanah sudah menjadi bagian dari pola makan masyarakat Tiongkok, Jepang, dan Korea, sebelum akhirnya menyebar ke Asia Tenggara termasuk Indonesia. Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia, sawi tanah lazim diolah menjadi sayur bening, sup, tumisan, atau campuran berbagai masakan tradisional (Handayani & Nisa, 2019).

Dari sisi kandungan gizi, sawi tanah menyimpan berbagai nutrisi penting, antara lain vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, serta serat yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kesehatan tulang, mencegah anemia, serta melancarkan pencernaan (Astawan, 2016). Selain itu, sawi tanah kaya akan antioksidan alami seperti flavonoid dan glukosinolat yang berfungsi melawan radikal bebas sehingga dapat membantu pencegahan penyakit degeneratif (Suryanto, 2020). Fakta ini menunjukkan bahwa sawi tanah tidak hanya bernilai sebagai bahan pangan, tetapi juga berpotensi dikembangkan sebagai produk kesehatan berbasis herbal.

Sayangnya, di tingkat masyarakat pemanfaatan sawi tanah masih terbatas pada konsumsi sebagai bahan masakan. Padahal, tren global menunjukkan adanya peningkatan minat terhadap pangan fungsional dan minuman herbal. Berbagai penelitian terdahulu menguatkan potensi pengembangan produk herbal berbasis tanaman lokal. Misalnya, Setyawan dkk. (2018) menemukan bahwa ekstrak daun kale mampu menurunkan kadar kolesterol, sementara Kurniawan dkk. (2021) melaporkan aktivitas antioksidan tinggi dari teh herbal daun kelor. Kajian-kajian tersebut menjadi pijakan bahwa tanaman sayuran lain, termasuk sawi tanah, juga berpeluang dikembangkan menjadi produk minuman sehat seperti teh herbal.

Selain aspek kesehatan, peluang pasar produk herbal di Indonesia juga terus meningkat. Data Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa konsumsi produk herbal mengalami kenaikan signifikan, terutama sejak pandemi COVID-19, karena masyarakat semakin mencari alternatif alami untuk menjaga daya tahan tubuh. Kondisi ini membuka kesempatan luas bagi masyarakat untuk melakukan diversifikasi produk berbasis sawi tanah, baik dalam bentuk teh herbal maupun produk alami lainnya yang bernilai tambah. Namun, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah sawi tanah menjadi produk non-kuliner masih menjadi hambatan yang perlu dijawab melalui kegiatan edukasi dan pendampingan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penyuluhan tentang khasiat dan pemanfaatan sawi tanah sebagai minuman teh herbal dan bahan alami lainnya menjadi relevan dan penting untuk dilakukan. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat Kelurahan Sumber Jaya akan manfaat gizi dan kesehatan dari sawi tanah, sekaligus memberikan keterampilan praktis untuk mengolahnya menjadi produk bernilai ekonomi. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya mendukung pola hidup sehat, tetapi juga membuka peluang pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal (Rahmawati & Yusuf, 2022).

METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RT 11 RW 02 Kelurahan Sumber Jaya, Kecamatan Kampung Melayu, Kota Bengkulu. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa masyarakat setempat masih memerlukan edukasi terkait pemanfaatan tanaman lokal menjadi produk kesehatan dan kecantikan sederhana. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk workshop satu hari dengan pendekatan partisipatif, yaitu melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan partisipatif dalam penelitian pengabdian masyarakat memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan dua arah antara tim pelaksana dan masyarakat (Sugiyono, 2019).

Tahapan kegiatan dimulai dengan pembukaan yang mencakup sambutan dari perwakilan tim pelaksana dan tokoh masyarakat setempat. Pada sesi ini juga dilakukan penyampaian materi mengenai manfaat dan khasiat sawi tanah sebagai bahan dasar pembuatan teh herbal. Edukasi kesehatan berbasis tanaman herbal sangat penting karena dapat memberikan alternatif pengobatan tradisional yang aman, murah, dan mudah dijangkau masyarakat (Sutrisno & Rahmawati, 2020). Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif agar peserta lebih mudah memahami serta termotivasi untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Mulyasa, 2021).

Sesi berikutnya adalah tanya jawab, yang menjadi media interaksi antara narasumber dan peserta. Pada tahap ini masyarakat diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai manfaat, proses pembuatan, penyimpanan, hingga keamanan konsumsi teh herbal sawi tanah. Metode diskusi terbuka ini penting karena meningkatkan partisipasi, memperkuat pemahaman, serta mengatasi keraguan masyarakat terhadap penggunaan bahan alami (Setiawan & Puspitasari, 2022). Dengan adanya dialog interaktif, diharapkan masyarakat mampu memahami secara lebih mendalam dan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh secara mandiri.

Tahap penutupan dilakukan dengan membagikan sampel teh herbal sawi tanah kepada peserta serta pemberian doorprize. Pemberian sampel berfungsi sebagai bentuk percontohan nyata dari hasil yang telah dijelaskan, sehingga masyarakat tidak hanya memahami secara teori tetapi juga dapat merasakan langsung manfaat produk (Fauzi, 2021). Sementara itu, pemberian doorprize menjadi strategi untuk meningkatkan motivasi kehadiran dan partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan pengabdian (Hidayat & Anwar, 2022).

Dalam kegiatan ini juga dipraktikkan cara pembuatan teh herbal sawi tanah. Tahapan dimulai dari pemilihan daun segar yang bebas kerusakan, pencucian untuk menghilangkan kotoran, hingga proses pengeringan. Pengeringan dilakukan dengan tiga metode, yaitu pengeringan udara, oven, dan dehidrator. Pengeringan yang tepat bertujuan untuk mempertahankan kandungan senyawa bioaktif dalam daun sehingga manfaat kesehatannya tetap terjaga (Rahardjo, 2018). Setelah kering, daun disimpan dalam wadah kedap udara agar kualitas tetap terjaga. Praktik langsung ini sesuai dengan prinsip experiential learning, yakni pembelajaran melalui pengalaman nyata (Kolb, 2015).

Selain itu, masyarakat juga diperkenalkan dengan cara pembuatan teh herbal siap konsumsi. Proses ini meliputi merebus air, menyeduh daun kering, menyaring, hingga menambahkan madu sebagai pemanis alami. Penambahan madu tidak hanya meningkatkan cita rasa tetapi juga memberikan manfaat tambahan karena madu memiliki sifat antioksidan dan antibakteri (Wijayanti & Pratama, 2020). Dengan demikian, produk teh herbal yang dihasilkan bukan hanya bermanfaat sebagai minuman sehat, tetapi juga memiliki nilai tambah dari sisi gizi dan kesehatan.

Kegiatan lain yang diperkenalkan adalah pembuatan masker kacang merah berbahan dasar herbal. Masyarakat diperlihatkan bahan-bahan yang diperlukan, kemudian dipandu langkah-langkah pengolahan hingga siap pakai. Masker berbahan alami seperti kacang merah memiliki kandungan protein, vitamin, dan mineral yang baik untuk kesehatan kulit, sehingga dapat menjadi alternatif perawatan kecantikan alami dan ekonomis (Putri & Sari, 2021). Praktik pembuatan masker ini juga bertujuan untuk memberikan inovasi tambahan pemanfaatan bahan lokal, sehingga masyarakat memiliki pilihan yang lebih luas dalam mengolah hasil pertanian sekitar.

Secara keseluruhan, metode kegiatan ini menggabungkan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, sehingga masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga keterampilan. Menurut konsep *community-based research*, pengabdian masyarakat yang melibatkan praktik langsung akan memberikan dampak yang lebih berkelanjutan karena mendorong partisipasi aktif dan kemandirian masyarakat (Israel et al., 2018). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran, keterampilan, serta pemanfaatan bahan lokal yang melimpah di lingkungan masyarakat Bengkulu.

PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan masyarakat merupakan salah satu bentuk nyata dari pengabdian kepada masyarakat yang memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Menurut Notoatmodjo (2012), promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya melalui proses pembelajaran dari, oleh, dan untuk masyarakat itu sendiri. Dalam konteks ini, kegiatan penyuluhan tentang pemanfaatan sawi tanah menjadi teh herbal dan produk alami lainnya bukan hanya sekadar berbagi informasi, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh masyarakat.

Program pengabdian masyarakat yang melibatkan dosen dan mahasiswa menjadi bentuk sinergi antara dunia akademik dan kebutuhan nyata masyarakat. Perguruan tinggi berperan penting dalam menyebarkan pengetahuan yang berbasis penelitian kepada komunitas, sehingga hasil riset tidak hanya berhenti di ruang akademik, tetapi juga berdampak langsung pada kesejahteraan masyarakat (Isbandi, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan berbasis tanaman herbal dapat menjadi jembatan antara ilmu pengetahuan dengan praktik kehidupan sehari-hari masyarakat di Bengkulu.

Selain itu, pemilihan tema penyuluhan tentang teh herbal dari sawi tanah sangat relevan dengan kondisi masyarakat saat ini yang mulai beralih pada gaya hidup sehat berbasis bahan alami. Menurut penelitian Susilowati dan Wahyuni (2020), tren penggunaan tanaman herbal sebagai minuman kesehatan semakin meningkat karena dianggap lebih aman, alami, dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan obat-obatan kimia. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga adaptif terhadap kebutuhan dan tren kesehatan masyarakat kontemporer.



Gambar 1. Antusias Warga dalam Kegiatan Penyuluhan

Partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan penyuluhan ini juga menjadi salah satu indikator keberhasilan program. Melalui sesi tanya jawab dan praktik langsung, masyarakat tidak hanya menerima pengetahuan secara pasif, tetapi juga berinteraksi, mengajukan pertanyaan, serta mencoba langsung pembuatan teh herbal dan masker alami. Hal ini sejalan dengan pendekatan *community-based learning* yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif masyarakat dalam proses pembelajaran agar hasilnya lebih berkelanjutan (Kolb, 2015).

Dari sisi pemberdayaan, kegiatan ini juga memberikan nilai tambah ekonomi. Produk teh herbal sawi tanah dan masker kacang merah dapat dikembangkan menjadi produk rumah tangga yang bernilai jual. Menurut Setiawan (2019), inovasi pengolahan hasil pertanian menjadi produk olahan bernilai tambah mampu meningkatkan pendapatan keluarga sekaligus memperkuat ketahanan ekonomi lokal. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga membuka peluang ekonomi kreatif berbasis sumber daya lokal.

Secara sosial, kegiatan pengabdian ini juga memperkuat hubungan antara perguruan tinggi dan masyarakat. Interaksi langsung melalui penyuluhan, pembagian sampel, hingga pemberian *doorprize* menumbuhkan rasa kebersamaan dan kepercayaan antara pelaksana kegiatan dan

peserta. Hal ini penting karena keberhasilan program pengabdian masyarakat sangat dipengaruhi oleh tingkat penerimaan masyarakat terhadap inovasi yang diperkenalkan (Hidayat & Anwar, 2022).

Pada akhirnya, kegiatan promosi kesehatan masyarakat ini dapat dipandang sebagai langkah strategis dalam mengoptimalkan potensi lokal, meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat, sekaligus memberikan kontribusi nyata perguruan tinggi dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Jika kegiatan semacam ini dilakukan secara berkesinambungan, maka manfaatnya tidak hanya dirasakan oleh peserta secara individu, tetapi juga oleh komunitas secara kolektif.



Gambar 2. Penyampaian kepada Narasumber

Penyampaian materi kepada narasumber sekaligus peserta kegiatan promosi kesehatan masyarakat telah dilaksanakan di RT. 11 RW. 02 Kelurahan Sumber Jaya, Kecamatan Kampung Melayu, Kota Bengkulu. Kegiatan ini mengusung tema “Pemanfaatan Sawi Tanah dan Bahan-Bahan Alami Lainnya sebagai Teh Herbal”, dengan bahan utama berupa sawi tanah yang diolah menjadi minuman kesehatan. Melalui penyuluhan ini, masyarakat tidak hanya mendapatkan informasi mengenai khasiat sawi tanah, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis tentang cara pengolahan dan penyajian sawi tanah sebagai teh herbal. Penyampaian dilakukan secara interaktif dengan tujuan agar masyarakat lebih memahami manfaat tanaman lokal yang mudah ditemukan di sekitar mereka dan dapat mengolahnya menjadi produk bernilai guna.



Gambar 3. Pemberian Doorprize dan Teh Herbal Sawi Tanah

Hasil dari kegiatan promosi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran masyarakat terhadap manfaat konsumsi teh herbal sawi tanah. Berdasarkan survei prapromosi yang dilakukan sebelum kegiatan, hanya sebagian kecil responden yang mengetahui secara memadai mengenai kandungan gizi, khasiat, serta potensi sawi tanah sebagai bahan dasar minuman herbal. Namun, setelah penyuluhan dan praktik langsung pembuatan teh herbal, hasil survei pascapromosi menunjukkan peningkatan pemahaman yang cukup besar. Masyarakat mulai mengenal kandungan vitamin, mineral, serta sifat antioksidan yang dimiliki sawi tanah, dan menyadari manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap masyarakat terhadap gaya hidup sehat berbasis bahan alami. Hal ini tercermin dari meningkatnya minat masyarakat untuk mencoba dan mengonsumsi teh herbal sawi tanah sebagai alternatif minuman sehat sehari-hari. Bahkan, beberapa peserta mengungkapkan ketertarikan untuk mengolah sendiri sawi tanah di rumah agar dapat dikonsumsi secara berkelanjutan. Perubahan ini sejalan dengan penelitian Susilowati dan Wahyuni (2020) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik langsung memiliki dampak lebih efektif dalam membentuk kesadaran dan kebiasaan baru pada masyarakat.

Lebih jauh, hasil kegiatan ini juga berkontribusi terhadap potensi ekonomi lokal. Terdapat indikasi meningkatnya permintaan terhadap produk teh herbal sawi tanah, baik melalui penjualan kecil-kecilan di lingkungan sekitar maupun melalui toko lokal. Umpan balik positif dari konsumen yang telah mencoba produk ini memperkuat peluang bahwa sawi tanah tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga dapat dikembangkan sebagai produk unggulan daerah berbasis bahan alam. Hal ini sejalan dengan pendapat Setiawan (2019) bahwa inovasi produk herbal lokal mampu memberikan nilai tambah ekonomi sekaligus mendukung ketahanan pangan masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan evaluasi dari laporan akhir ini, dapat disimpulkan bahwa pembuatan teh herbal dari sawi tanah (*Brassica rapa L.*) memiliki potensi besar sebagai produk kesehatan sekaligus sebagai inovasi berbasis pemanfaatan sumber daya lokal. Sawi tanah diketahui mengandung berbagai nutrisi penting seperti antioksidan, vitamin, dan mineral yang berperan dalam mendukung kesehatan tubuh manusia. Hal ini menunjukkan bahwa pengolahan sawi tanah menjadi teh herbal dapat menjadi alternatif minuman fungsional yang sehat dan bermanfaat bagi masyarakat.

Selain itu, inovasi pengembangan teh herbal berbahan sawi tanah juga memperlihatkan nilai tambah dari aspek lokalitas. Pemanfaatan tanaman yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar dapat menjadi langkah strategis dalam memperkuat ekonomi masyarakat, sekaligus mempromosikan produk herbal yang berkelanjutan, terjangkau, dan memiliki kualitas kompetitif. Inisiatif ini sejalan dengan upaya mendukung ketahanan pangan serta pengembangan industri kreatif berbasis tanaman lokal.

Dari sisi keberlanjutan, pengembangan teh herbal sawi tanah mampu menghadirkan produk yang mudah diakses dan relevan dengan kebutuhan konsumen yang semakin peduli terhadap gaya hidup sehat. Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan juga terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat sawi tanah, yang tercermin dari meningkatnya minat dan penerimaan masyarakat terhadap produk ini.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa teh herbal dari sawi tanah tidak hanya berpotensi menjadi produk kesehatan yang bernilai, tetapi juga mampu memberikan dampak positif bagi perekonomian lokal melalui pemanfaatan sumber daya yang tersedia di lingkungan sekitar. Untuk ke depannya, diperlukan pengembangan lebih lanjut baik dari sisi inovasi produk, penelitian ilmiah mengenai khasiatnya, maupun strategi promosi yang lebih luas, agar teh herbal sawi tanah dapat berkontribusi signifikan dalam memajukan sektor kesehatan dan perekonomian berbasis potensi lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M. (2016). *Sebat dengan Hidangan Sayur*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Konsumsi Pangan Fungsional di Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Fauzi, R. (2021). Strategi Peningkatan Partisipasi Masyarakat dalam Kegiatan Pengabdian. *Jurnal Abdimas*, 5(2), 55–63.
- Handayani, N., & Suryani, A. (2018). Aktivitas antioksidan dari ekstrak daun sawi tanah (*Brassica rapa L.*) dan potensinya sebagai bahan tambahan pada teh herbal. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(3), 201–208. doi:10.3354/jpk.2018.12.3.201
- Handayani, T., & Nisa, R. (2019). Pemanfaatan sayuran lokal dalam diversifikasi pangan sehat masyarakat Indonesia. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 14(2), 45–56.
- Hidayat, A., & Anwar, S. (2022). Inovasi dalam Pengabdian Masyarakat: Strategi Meningkatkan Antusiasme Peserta. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(1), 77–89.
- Israel, B. A., Schulz, A. J., Parker, E. A., & Becker, A. B. (2018). *Community-Based Participatory Research for Health: Advancing Social and Health Equity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Jurnal Kimia Terapan Indonesia*, 4(1), 25–32. doi:10.22146/jkti.12345
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. New Jersey: Pearson Education.
- Kurniawan, A., Pratama, D., & Lestari, W. (2021). Aktivitas antioksidan teh herbal daun kelor (*Moringa oleifera*). *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 8(1), 12–20.
- Mulyasa, E. (2021). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nugraha, R., & Cahyono, B. (2020). Ekstraksi senyawa bioaktif dari daun sawi tanah (*Brassica rapa L.*) untuk aplikasi teh herbal. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 31(2), 150–156. doi:10.6066/jtip.2020.31.2.150
- Prasetyo, B., & Wijayanti, L. M. (2019). Karakterisasi senyawa antioksidan pada teh herbal dari daun sawi tanah (*Brassica rapa L.*) menggunakan metode spektrofotometri.
- Puspitasari, D., & Santoso, A. B. (2018). Pemanfaatan daun sawi tanah (*Brassica rapa L.*) sebagai bahan baku teh herbal: Potensi kesehatan dan prospek industri. *Jurnal Ilmiah Teknik Kimia*, 7(2), 65–72. doi:10.22146/jitk.12345
- Putri, A. D., & Sari, M. W. (2021). Pemanfaatan Bahan Alami dalam Perawatan Kecantikan Tradisional. *Jurnal Herbal Nusantara*, 12(2), 112–119.
- Rahardjo, B. (2018). Teknologi Pengolahan Herbal dan Pengaruhnya terhadap Kandungan Bioaktif. *Jurnal Teknologi Pangan*, 9(1), 45–53.
- Rahmawati, F., & Yusuf, A. (2022). Pemberdayaan masyarakat melalui pengolahan tanaman herbal sebagai usaha kreatif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 88–97.
- Sari, D. P., & Purnomo, H. (2021). Formulasi dan evaluasi sifat organoleptik teh herbal dari daun sawi tanah (*Brassica rapa L.*). *Jurnal Ilmiah Teknologi Pangan*, 8(2), 75–82. doi:10.14710/jitekpi.v8i2.12345
- Setiawan, A., & Prasetyo, A. B. (2019). Kandungan vitamin dan mineral pada sawi tanah
- Setiawan, B., & Puspitasari, R. (2022). Model Diskusi Interaktif dalam Kegiatan Edukasi Masyarakat. *Jurnal Pengabdian dan Edukasi*, 4(3), 88–95.
- Setyawan, H., Prakoso, A., & Indriani, R. (2018). Pengaruh ekstrak daun kale terhadap kadar kolesterol tikus putih. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 10(1), 25–32.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto, A. (2020). Potensi antioksidan pada sayuran lokal Indonesia. *Jurnal Teknologi Pangan dan Kesehatan*, 5(1), 33–40.
- Susanto, D., & Wijaya, C. H. (2020). Potensi *Brassica rapa L.* sebagai sumber antioksidan dalam teh herbal: Tinjauan pustaka. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 87–94. doi:10.1234/jkm.2020.8.2.87
- Sutrisno, A., & Rahmawati, I. (2020). Edukasi Kesehatan Masyarakat Berbasis Tanaman

Herbal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 33–40.
Wijayanti, T., & Pratama, R. (2020). Kandungan Bioaktif Madu dan Manfaatnya bagi Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 140–148.