

## Pelatihan Pembuatan Teh Celup Herba sebagai Terapi Komplementer Asam Urat

Levi Puradewa<sup>1\*</sup>, Antonius Budiawan<sup>2</sup>, Bida Cincin Kirana<sup>3</sup>, Christina Indriasari<sup>4</sup>, Agus Purwanto<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Diploma Tiga, Fakultas Farmasi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

<sup>5</sup>Program Studi Biologi, Fakultas, Teknologi Pertanian, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Email: [levi.puradewa@ukwms.ac.id](mailto:levi.puradewa@ukwms.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Penyakit asam urat merupakan salah satu penyakit inflamasi sendi yang paling sering ditemukan. Masalah yang muncul pada terapi untuk gout adalah penggunaan obat secara lama dan panjang. Penggunaan jangka panjang NSAID mengakibatkan penurunan mukosa lambung sehingga lebih mudah terjadinya luka pada lambung (gastritis) sedangkan pada kortikosteroid dapat menimbulkan banyak masalah bagi kesehatan. Permasalahan yang dihadapi mitra dengan prevalensi pengidap asam urat sebanyak 20 kasus adalah kurangnya informasi mengenai penggunaan jangka panjang terapi obat kimia dan kurangnya informasi mengenai beberapa tanaman yang bisa dikombinasikan untuk memberikan efek pereda nyeri. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai potensi tanaman obat sebagai terapi komplementer penyakit asam urat sehingga penggunaan kortikosteroid secara terus menerus bisa dikurangi mengingat efek samping yang ditimbulkan. Kegiatan dilaksanakan melalui tahap identifikasi masalah dan pelaksanaan pelatihan. Tahap pelatihan dilakukan dengan demonstrasi dan praktik pembuatan teh celup pereda nyeri berbahan dasar herba krokot, rimpang jahe, dan rimpang kunyit. Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan pengetahuan mitra dalam pembuatan teh celup pereda nyeri, dengan rerata skor sebesar 50,30% menjadi 95,76%. Dengan pengetahuan yang lebih baik, peserta diharapkan dapat membuat sendiri teh celup herbal sebagai terapi komplementer asam urat untuk membantu meringankan gejala yang ditimbulkan asam urat. Selain itu, peserta yang lebih teredukasi dapat menyebarkan pengetahuan ini kepada keluarga dan komunitas.

**Keywords:** Asam urat, Jahe, Krokot, Kunyit, Teh celup

### PENDAHULUAN

Penyakit asam urat merupakan salah satu penyakit inflamasi sendi yang paling sering ditemukan, ditandai dengan adanya penumpukan kristal monosodium urat di dalam ataupun di sekitar persendian (Zahara, 2013; Dalbeth et al., 2021; FitzGerald et al., 2020). Hiperurisemia terjadi akibat ketidakseimbangan antara produksi dan ekskresi asam urat, yang dipengaruhi oleh asupan purin, metabolisme endogen, fungsi ginjal, faktor genetik, serta gaya hidup (Kumalasari et al., 2014; Maiuolo et al., 2016; Dehlin et al., 2020). Penyakit ini tidak hanya menyebabkan nyeri akut pada sendi, tetapi juga dapat berkembang menjadi gout kronis yang menimbulkan keterbatasan aktivitas, penurunan kualitas hidup, dan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular maupun gangguan ginjal apabila tidak ditangani secara optimal (Dalbeth et al., 2021; Richette & Bardin, 2018). Salah satu gejala klinis utama gout adalah nyeri hebat, kemerahan, pembengkakan, dan keterbatasan gerak pada persendian akibat proses inflamasi yang dipicu oleh kristal monosodium urat (FitzGerald et al., 2020). Terapi

farmakologis gout umumnya menggunakan kombinasi obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), kolkisin, maupun kortikosteroid untuk mengurangi nyeri dan inflamasi.

Masalah yang muncul pada terapi gout adalah penggunaan obat dalam jangka panjang. Penggunaan NSAID secara berkepanjangan dapat meningkatkan risiko gastritis, ulkus peptikum, perdarahan saluran cerna, serta gangguan fungsi ginjal (Bhala et al., 2013; FitzGerald et al., 2020). Sementara itu, penggunaan kortikosteroid dalam waktu lama berpotensi menimbulkan berbagai efek samping, seperti peningkatan berat badan, hiperglikemia, hipertensi, hipokalemia, moon face, kelemahan otot, osteoporosis, serta penurunan sistem imun (Schäcke et al., 2002; Liu et al., 2013). Kondisi tersebut mendorong perlunya alternatif terapi pendamping yang lebih aman untuk membantu mengurangi nyeri dan menekan penggunaan obat sintetik dalam jangka panjang.

Permasalahan yang dihadapi masyarakat Desa Madigondo, Kabupaten Magetan, dengan prevalensi penderita asam urat sebanyak 20 kasus adalah masih terbatasnya pengetahuan mengenai efek samping penggunaan obat kimia jangka panjang serta rendahnya pemanfaatan tanaman obat lokal sebagai terapi komplementer. Padahal, pemanfaatan obat tradisional berbasis tanaman telah menjadi bagian dari pelayanan kesehatan komplementer yang didukung oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019). Edukasi mengenai penggunaan tanaman herbal yang aman dan berbasis bukti ilmiah menjadi penting untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengelola penyakit kronis.

Untuk mengurangi efek samping terapi farmakologis jangka panjang, diperlukan terapi komplementer yang dapat membantu meredakan nyeri, salah satunya melalui pemanfaatan teh herbal. Tanaman yang digunakan merupakan kombinasi krokot (*Portulaca oleracea*), jahe (*Zingiber officinale*), dan kunyit (*Curcuma longa*), yang telah dilaporkan memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, analgesik, dan antihiperurisemia. Kandungan flavonoid, polifenol, gingerol, shogaol, serta kurkumin diketahui mampu menghambat mediator inflamasi dan stres oksidatif yang berperan dalam patogenesis gout (Patala et al., 2023; Kirana et al., 2022; Rosmala & Salim, 2018; Hewlings & Kalman, 2017; Mashhadi et al., 2013; Zhou et al., 2015). Oleh karena itu, kombinasi ketiga tanaman tersebut berpotensi menjadi minuman fungsional yang aman, mudah dikonsumsi, dan dapat dimanfaatkan sebagai terapi pendamping dalam mengurangi nyeri akibat asam urat

## **METODE KEGIATAN**

### **Tahapan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui dua tahapan utama, yang dirinci sebagai berikut:

#### **1. Tahap Identifikasi**

Di tahap ini, dilakukan identifikasi terhadap kemampuan masyarakat terkait dengan obat gout dan tanaman obat untuk pereda nyeri akibat gout. Identifikasi ini dilakukan melalui

sesi tanya jawab dan diskusi kelompok untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mereka tentang tanaman yang berkhasiat pereda nyeri

## 2. Tahap Pelatihan

Setelah identifikasi dilakukan, dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan. Pelatihan ini mencakup penjelasan secara teoritis tentang berbagai jenis tanaman obat yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer nyeri akibat gout. Materi lainnya adalah mengenai cara penyiapan tanaman obat sampai dapat dikemas dalam bentuk teh. Bahan tanaman obat yang digunakan dalam pelatihan ini adalah krokot, jahe, dan kunyit.

Setelah peserta mengikuti pelatihan, tahap selanjutnya adalah melakukan demonstrasi dan praktek langsung tentang pembuatan teh celup pereda nyeri dan cara menyiapkan tanaman obat. Pelatihan dilaksanakan dengan membentuk kelompok peserta dan setiap kelompok mendapatkan pendampingan fasilitator dari tim PkM sehingga dapat menghasilkan produk teh celup pereda nyeri berbahan aktif herba krokot, rimpang jahe, dan rimpang kunyit yang telah dikeringkan.

### **Metode Kegiatan**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *active learning* atau pembelajaran aktif. Kegiatan dilaksanakan dengan menggabungkan berbagai pendekatan pembelajaran, seperti ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi, serta penggunaan alat peraga untuk memperkuat pemahaman peserta.

### **Partisipasi Mitra**

Partisipasi mitra sangat penting dalam pelaksanaan program ini. Mitra dilibatkan dalam berbagai tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi permasalahan, perencanaan program, hingga pelaksanaan dan evaluasi. Mitra menjadi salah satu pihak yang aktif dalam mendukung dan melaksanakan kegiatan ini bersama tim PKM.

### **Evaluasi dan Keberlanjutan Program**

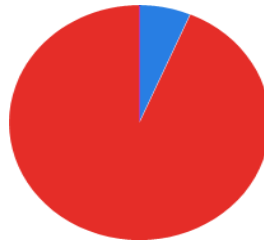
Setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan, dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program. Evaluasi ini meliputi penilaian terhadap tingkat pemahaman dan keterampilan peserta dalam pembuatan teh celup herba, serta efektivitas metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan.

Selain itu, juga dilakukan evaluasi terhadap keberlanjutan program di lapangan. Hal ini meliputi upaya untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Mitra lokal dan masyarakat diharapkan terlibat aktif dalam upaya menjaga keberlanjutan program ini untuk memastikan dampak yang berkelanjutan bagi kesehatan masyarakat di Magetan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

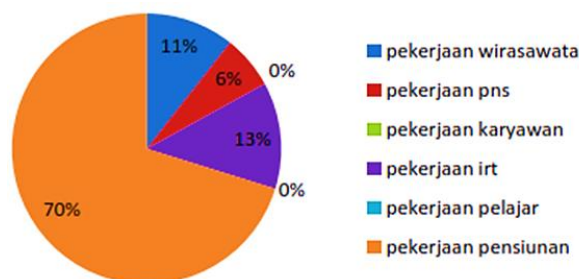
Pelaksanaan kegiatan abdimas menghasilkan beberapa output baik dalam bentuk kuantitatif dan kualitatif sebagai berikut:

Peserta yang terlibat dalam kegiatan abdimas berjumlah perempuan/ibu-ibu sejumlah 47 orang dengan rincian sebanyak 94% berusia di atas 50 tahun dan 6% di bawah 50 tahun sebagaimana data berikut:



**Gambar 1.** Data responden berdasarkan usia (merah >50 tahun, biru <50 tahun)

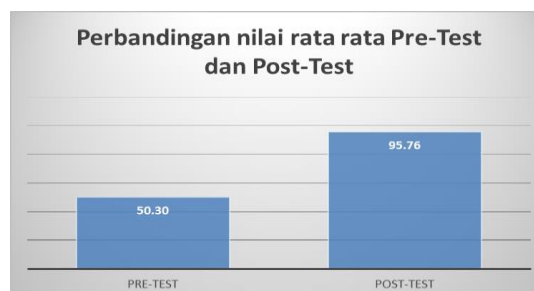
Peserta penyuluhan abdimas sebagian besar merupakan pensiunan pegawai sebanyak 70%, sebagai ibu rumah tangga 13%, pekerja wiraswasta 11% dan pns sebanyak 6% sebagaimana data berikut



**Gambar 2.** Data responden berdasarkan pekerjaan

Dari observasi awal diketahui bahwa peserta penyuluhan belum pernah mendapatkan informasi yang lengkap mengenai tanaman obat sebagai terapi komplementer penyakit asam urat dalam bentuk sediaan teh celup.

Kegiatan abdimas dimulai dengan pelaksanaan pretest sebanyak 10 pertanyaan. Pertanyaan tersebut seputar tanaman obat yang memiliki khasiat antiradang sebagai terapi komplementer penyakit asam urat, cara pembuatan dan cara penggunaannya. Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi mengenai teh herba krokot berikut formulasinya dengan simplisia lainnya. Setelah pemaparan, dilanjutkan dengan demonstrasi dan evaluasi pemahaman masyarakat terhadap materi yang disampaikan.



**Gambar 3.** Hasil nilai rata-rata Pre-test dan Post-Test

Dari gambar tersebut di atas, dapat terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta pada saat sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal tersebut ditandai dari peningkatan jawaban benar pada responden. Output lain yang dicapai adalah pentingnya penyebaran informasi mengenai teh celup herba sebagai terapi komplementer asam urat.

Secara keseluruhan, output dari program pelatihan ini tidak hanya memberikan peningkatan pengetahuan kepada peserta, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesadaran masyarakat tentang penggunaan teh celup herba sebagai terapi komplementer asam urat yang diharapkan dapat menurunkan penggunaan obat kortikosteroid yang berujung implikasi positif pada kesehatan masyarakat secara umum.

Secara ekonomi, peningkatan pemahaman peserta tentang penggunaan dan pembuatan teh herbal celup sebagai terapi komplementer yang dapat berkontribusi pada pengurangan biaya kesehatan jangka panjang dengan mengurangi penggunaan obat sintesis terutama kortikosteroid. Dengan pengetahuan yang lebih baik, peserta diharapkan dapat membuat sendiri teh celup herbal sebagai terapi komplementer asam urat untuk membantu meringankan gejala yang ditimbulkan asam urat. Selain itu, peserta yang lebih teredukasi dapat menyebarkan pengetahuan ini kepada keluarga dan komunitas mereka, menciptakan efek domino yang positif terhadap kesehatan masyarakat.

## **KESIMPULAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa program pelatihan teh celup herba sebagai terapi komplementer asam urat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang penggunaan tanaman obat yang ada disekitar mereka. Melalui metode pengajaran yang interaktif, kolaboratif dan demonstrasi dengan mitra kesehatan, peserta berhasil memahami cara pembuatan teh celup herba beserta formulasinya. Dengan demikian, program pelatihan ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga berpotensi menciptakan perubahan perilaku positif dalam penggunaan obat di masyarakat terutama mengurangi pemakaian kortikosteroid sebagai obat asam urat yang memiliki berbagai efek samping yang merugikan. Melalui upaya ini, diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan tanaman obat disekitar dan meningkatkan kualitas hidup.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih diberikan kepada Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya melalui LPPM atas dukungan dananya dan kepada tim serta mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bhala, N., Emberson, J., Merhi, A., Abramson, S., Arber, N., Baron, J. A., Bombardier, C., Cannon, C., Farkouh, M. E., FitzGerald, G. A., Goss, P., Halls, H., Hawk, E., Hawkey, C., Hennekens, C., Hochberg, M., Holland, L. E., Kearney, P. M., Laine, L., ... Coxib and Traditional NSAID Trialists' (CNT) Collaboration. (2013). *Vascular and upper gastrointestinal effects of non-steroidal anti-inflammatory drugs: Meta-analysis of*

- individual participant data from randomised trials. The Lancet*, 382(9894), 769–779. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60900-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60900-9)
- Dalbeth, N., Gosling, A. L., Gaffo, A., & Abhishek, A. (2021). Gout. *The Lancet*, 397(10287), 1843–1855. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00569-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00569-9)
- Dehlin, M., Jacobsson, L., & Roddy, E. (2020). Global epidemiology of gout: Prevalence, incidence, treatment patterns and risk factors. *Nature Reviews Rheumatology*, 16(7), 380–390. <https://doi.org/10.1038/s41584-020-0441-1>
- FitzGerald, J. D., Dalbeth, N., Mikuls, T., Brignardello-Petersen, R., Guyatt, G., Abeles, A. M., Andrade-Ortega, L., Khanna, D., King, C., Levy, G., Libbey, C., Mount, D., Pillinger, M. H., Rosenthal, A., Singh, J. A., Sims, J. E., Smith, B. J., Wenger, N., Bae, S. S., ... Neogi, T. (2020). 2020 American College of Rheumatology guideline for the management of gout. *Arthritis Care & Research*, 72(6), 744–760. <https://doi.org/10.1002/acr.24180>
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A review of its effects on human health. *Foods*, 6(10), 92. <https://doi.org/10.3390/foods6100092>
- Kirana, B. C., & Budiawan, A. (2022). Pengaruh pemberian ekstrak etanol herba krokot (*Portulaca grandiflora*) terhadap efek analgetik pada mencit (*Mus musculus*). *Jurnal Penelitian Farmasi Indonesia*, 11(2).
- Kumalasari, T. S., Saryono, & Purnawan, I. (2014). Hubungan indeks massa tubuh dengan kadar asam urat darah pada penduduk Banjarnyngar. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 9(3).
- Liu, D., Ahmet, A., Ward, L., Krishnamoorthy, P., Mandelcorn, E. D., Leigh, R., Brown, J. P., Cohen, A., & Kim, H. (2013). A practical guide to the monitoring and management of the complications of systemic corticosteroid therapy. *Allergy, Asthma & Clinical Immunology*, 9(1), 30. <https://doi.org/10.1186/1710-1492-9-30>
- Maiuolo, J., Oppedisano, F., Gratteri, S., Muscoli, C., & Mollace, V. (2016). Regulation of uric acid metabolism and excretion. *International Journal of Cardiology*, 213, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2015.08.109>
- Mashhadi, N. S., Ghiasvand, R., Askari, G., Hariri, M., Darvishi, L., & Mofid, M. R. (2013). Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: Review of current evidence. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(Suppl. 1), S36–S42.
- Patala, R., Paula, I., & Sakina, N. (2023). Aktivitas analgesik dan antiinflamasi nanoemulsi ekstrak etanol rimpang kunyit (*Curcuma longa* L.) secara *in vivo*. *Journal of Pharmaceutical and Science*, 6(4).
- Richette, P., & Bardin, T. (2018). Gout. *The Lancet*, 392(10156), 1403–1412. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32156-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32156-5)
- Rosmala, S., & Salim, H. (2018). Uji efek analgetik infusa jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) terhadap hewan uji mencit jantan (*Mus musculus*). *Media Farmasi*, 14(2).
- Schäcke, H., Döcke, W. D., & Asadullah, K. (2002). Mechanisms involved in the side effects of glucocorticoids. *Pharmacology & Therapeutics*, 96(1), 23–43. [https://doi.org/10.1016/S0163-7258\(02\)00297-8](https://doi.org/10.1016/S0163-7258(02)00297-8)
- World Health Organization. (2019). *WHO global report on traditional and complementary medicine 2019*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/312342>
- Zahara, R. (2013). Arthritis gout metakarpal dengan perilaku makan tinggi purin diperberat oleh aktivitas mekanik pada kepala keluarga dengan posisi menggenggam statis. *Medula*, 1(3).
- Zhou, Y., Hong, Y., Huang, H., Trigg, N. J., & Ren, X. (2015). Beneficial effects of *Portulaca oleracea* L. in alleviating inflammatory responses: A review. *Journal of Ethnopharmacology*, 168, 1–11.