

EDUKASI PEMANFAATAN DAUN ROSEMARY (*Rosmarinus officinalis* L) SEBAGAI MINUMAN HERBA ANTIOKSIDAN PADA SISWA SMK FARMASI SURABAYA

Mercyska Suryandari^{1*}, M.A. Hanny Ferry Fernanda², Meyke Herina Syafitri³
Akademi Farmasi Surabaya^{1,2,3}

Email¹: mercyska.s@akfarsurabaya.ac.id
Email²: ma.hanny.ff@akfarsurabaya.ac.id
Email³: meyke.herina@akfarsurabaya.ac.id

ABSTRAK

Di Indonesia banyak sekali tumbuhan rempah dan herbal yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia terutama untuk kesehatan. Kondisi pandemi Covid-19 menuntut masyarakat untuk hidup sehat, salah satunya dengan mengkonsumsi sediaan dari tanaman yang tinggi antioksidan dan modulator imun. Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L) merupakan tumbuhan herba yang memiliki senyawa antioksidan kuat dan dapat berkhasiat sebagai obat. Dalam penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang manfaat Rosemary untuk kesehatan terutama sebagai minuman antioksidan. Metode penyuluhan terbagi menjadi 3 tahapan dimana terdapat tahapan perencanaan dan persiapan, kemudian penyiapan materi dan tahapan terakhir adalah pelaksanaan. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 23 Mei 2022 dengan total peserta 31 siswa yang berasal dari SMK Farmasi Kapasari Surabaya. Materi yang disampaikan oleh 3 narasumber secara bergantian dan penyampaiannya juga dilakukan dengan media audio visual berupa video cara pemanfaatan Rosemary menjadi teh herbal. Dengan adanya penyuluhan tersebut membuka wawasan kepada para siswa tentang pemanfaatan Rosemary yang memiliki kandungan antioksidan kuat sehingga dapat dijadikan alternatif untuk menjaga kesehatan dari radikal bebas terutama pada kondisi pandemic Covid-19.

Kata Kunci: Rosemary, teh Rosemary, Minuman Herbal Antioksidan

ABSTRACT

*In Indonesia, there are many spices and herbs that are very beneficial for human life, especially for health. The Covid-19 pandemic condition requires people to live healthy lives, one of which is by consuming preparations from plants that are high in antioxidants and immune modulators. Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L) is a herbaceous plant that has strong antioxidant compounds and can be efficacious as medicine. This counseling aims to provide education to the public about the benefits of Rosemary for health, especially as an antioxidant drink. The extension method is divided into 3 stages where there are planning and preparation stages, then material preparation and the last stage is implementation. This community service was held on Monday, May 23, 2022 with a total of 31 students*

from SMK Pharmacy Kapasari Surabaya. The material was delivered by 3 speakers alternately and the delivery was also carried out using audio-visual media in the form of videos on how to use Rosemary to make herbal tea. With this counseling, it opened insight to students about the use of Rosemary which has strong antioxidant content so that it can be used as an alternative to protect health from free radicals, especially during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Rosemary, Rosemary tea, Antioxidant Herbal Drink.*

PENDAHULUAN

Rempah dan herba merupakan sumber daya hayati yang sejak lama sangat berperan penting dalam kehidupan manusia. Di Indonesia, rempah dan herba secara luas dimanfaatkan sebagai minuman yang menyehatkan, seperti wedang jahe, bandrek, bajigur, ronde. Selain itu, masyarakat Indonesia telah lama memanfaatkan tanaman herba dalam perawatan kesehatan tubuh (1).

Kondisi pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia, terutama terjadinya lonjakan kasus penyebaran varian Omicron seperti saat ini menuntut kita untuk menerapkan pola hidup sehat dan menjaga imunitas tubuh. Senyawa alami dari tanaman herba memiliki aktivitas antioksidan dan modulator imun. Senyawa antioksidan yang terkandung pada tanaman herba tersebut memiliki kemampuan untuk menghancurkan radikal bebas sehingga melindungi integritas struktural sel dan jaringan. Nutrisi antioksidan terbukti dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh baik pada orang tua maupun muda (2).

Salah satu tanaman herba yang mengandung senyawa antioksidan kuat dan berkhasiat obat adalah Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) (3). Bagian tumbuhan dari Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.), mulai dari daun, pucuk bunga dan ranting menghasilkan minyak atsiri dan oleoresin yang bermanfaat dalam pengobatan tradisional dan modern, aromaterapi serta parfum dan bumbu masakan (3). Bio aktif utamanya adalah asam rosmarinat, kamfer, asam kafeat, asam ursolat, asam betulinat, *carosic acid*, dan karnosol. Fitokimia utama dari Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) adalah metabolit fenolik, diterpen dan triterpen serta minyak atsiri (4). Senyawa antioksidan kuat yang ditemukan dalam ekstrak dan *essential oil* Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) bertanggung jawab atas aktivitas biologi termasuk antidiabetes dan antikanker. Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.)

juga digunakan untuk meringankan depresi, penyakit neurodegeneratif, peradangan, dan obesitas (5).

Berdasarkan kondisi tersebut maka direncanakan kegiatan sosialisasi kepada siswa siswi SMK Kapasari Surabaya terkait Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.). Tujuannya adalah agar siswa siswi mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai kandungan Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) dan manfaatnya terhadap kesehatan tubuh terutama sebagai sediaan minuman untuk meningkatkan imunitas karena mengandung antioksidan. Dengan demikian informasi dan pengetahuan baru yang diperoleh dapat disebar luaskan kepada siswa siswi lain, keluarga, maupun kerabat dan masyarakat luas sehingga semakin meningkatkan daya guna Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.).

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Perencanaan dan Persiapan

Tim pelaksana berkoordinasi mengenai kelompok sasaran, metode pelaksanaan, materi yang disampaikan, pembuatan sertifikat, serta tolak ukur pemahaman hingga doorprize yang diberikan. Selanjutnya tim pelaksana mempersiapkan metode penyampaian yang sederhana untuk mengedukasi singkat yang memungkinkan untuk dilakukan.

2. Penyiapan Materi

Tahap kedua dari kegiatan ini adalah meliputi diskusi pemilihan bahan, pemilihan judul, sasaran, waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Dalam hal ini bahan yang digunakan adalah dried Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) yang dikemas sebagai teh siap seduh dengan merk “Rose & Mary”. Judul yang kami ambil adalah “Rosemary sebagai minuman untuk meingkatkan daya tahan tubuh (imunomodulator) karena mengandung antioksidan dengan sasaran edukasi siswa siswi SMK Farmasi Surabaya.

3. Pelaksanaan

Adapun pelaksanaannya adalah pada tanggal 23 Mei 2022 dan bertempat di RK.01 Akademi Farmasi Surabaya. Kegiatan pengmas ini berupa sosialisasi terkait Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) yang meliputi sejarah, kandungan,

dan berbagai manfaatnya terhadap kesehatan tubuh terutama sebagai antioksidan. Tim penyuluh dalam kegiatan ini adalah tim dosen dan tim mahasiswa dari Akademi Farmasi Surabaya. Narasumber dari penyuluhan ini memiliki kepakaran yang sesuai dengan materi yang disampaikan yaitu bidang farmasi. Pemateri pertama adalah Ibu Mercyska Suryandari, M.Farm., Apt. yang menyampaikan terkait sejarah dan penggunaan Rosemary yang umum digunakan oleh masyarakat; narasumber kedua adalah Ibu Meyke Herina Syafitri, M.Farm., Apt yang menyampaikan terkait jenis spesies tanaman, kandungan dan khasiat tanaman Rosemary dan Bapak M.A. Hanny Ferry Fernanda M.Farm. Apt. sebagai narasumber untuk materi pembuatan teh Rosemary serta pengemasannya.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Senin tanggal 23 Mei 2022. Kegiatan diawali dengan persiapan peserta kemudian dilanjutkan penyampaian materi pelatihan oleh Narasumber. Pertama-tama peserta diberikan wawasan tentang sejarah dan pemanfaatan tanaman Rosemary yang secara umum digunakan oleh masyarakat. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa Rosemary sering mereka jumpai sebagai bumbu tambahan pada makanan *steak*. Selanjutnya materi yang kedua yaitu tentang jenis tanaman Rosemary sebagai keluarga tanaman herba serta kandungan yang terdapat pada tanaman tersebut. Berdasarkan beberapa jurnal diketahui bahwa Rosemary memiliki kandungan utama serat, protein, mineral, vitamin, serta kandungan senyawa fenolik yang memiliki khasiat antioksidan, antibakteri, antivirus (6). Khasiat tanaman Rosemary yang paling dominan adalah sebagai antikosidan, antidepresi dan peradangan (7). Pada materi ketiga disampaikan terkait cara pemanfaatan tanaman Rosemary yaitu digunakan sebagai minuman teh herbal. Teh herbal merupakan salah satu jenis sediaan yang paling mudah didapatkan dan digunakan oleh masyarakat untuk mendapatkan khasiat dari tanaman Rosemary ini. Selain itu ada beberapa bentuk sediaan lain yang berupa suplemen dan aromaterapi (8,9). Untuk pembuatan teh herbal Rosemary sangat mudah dengan 1 sendok makan/20 gram Rosemary kering dan 150 ml air mendidih kemudian diseduh kurang lebih 5-7 menit, dan kemudian

selanjutnya sudah dapat dinikmati selagi hangat. Setiap peserta dari penyuluhan ini juga diberikan contoh sediaan teh herbal Rosemary yang bisa diseduh sendiri dirumah.



Gambar 1. Dokumentasi Sediaan Teh Rosemary (Video proses pembuatan dapat dilihat pada link <https://youtu.be/NmAPM5y2mdQ>)

Peserta penyuluhan ini berjumlah 31 orang siswa yang didampingi oleh satu orang guru pendamping. Materi yang disampaikan oleh masing-masing narasumber dilakukan secara bergantian. Kegiatan penyuluhan ini secara umum berlangsung dengan lancar, serta diikuti oleh peserta dengan antusias dan tidak dijumpai kendala yang berarti. Selain penyampaian materi langsung oleh narasumber, pemberian materi juga dilakukan dengan media audio visual berupa video cara pemanfaatan Rosemary menjadi teh herbal. Para peserta juga diberikan kesempatan untuk mencicipi hasil pembuatan teh Rosemary dan memberikan komentar serta testimoniya terhadap sediaan tersebut. Berikut ini beberapa dokumentasi dari kegiatan penyuluhan tersebut.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan penyuluhan : (A,B) Pemberian materi oleh narasumber; (C) Foto bersama peserta dan panitia; (D) Peserta mencicipi hasil sediaan teh Rosemary

KESIMPULAN

Edukasi kepada siswa tentang tanaman herbal yang memiliki manfaat diluar penggunaan secara umum yaitu salah satunya tanaman Rosemary membuka wawasan para siswa bahwa pemanfaatan khasiat tanaman dapat dilakukan dengan mudah dan sederhana namun tetap mendapatkan khasiat tanaman secara maksimal. Rosemary yang memiliki kandungan sebagai antioksidan dapat dijadikan alternatif untuk menjaga kesehatan dari radikal bebas terutama pada masa Pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Akademi Farmasi Surabaya yang sudah memfasilitasi kami dalam melangsungkan Pengabdian Masyarakat dan juga kepada siswa-siswi SMK Kapasari Surabaya yang telah berpartisipasi sebagai peserta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hakim L. Rempah & Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia; 2015. 201 p.
2. Hajian S. Positive effect of antioxidants on immune system. *J Immunopathol Persa*. 2015;1(1).
3. Peter K. Handbook of herbs and spices. Volume 2. New York: CRC Press; 2004.
4. Swamy MK, Akhtar MS. Secondary metabolites from Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.): structure, biochemistry and therapeutic implications against neurodegenerative diseases. *ResearchGate*. 2019;2(July):1–492.
5. Hamidpour R, Hamidpour S, Elias G. *Rosmarinus officinalis* (Rosemary): a novel therapeutic agent for antioxidant, antimicrobial, anticancer, antidiabetic, antidepressant, neuroprotective, anti-inflammatory, and anti-obesity treatment. *Biomed J Sci Tech Res*. 2017;1(4):1098–103.
6. Nieto G, Ros G, Castillo J. Antioxidant and Antimicrobial Properties of Rosemary (*Rosmarinus officinalis*, L.): A Review. *Med* 2018, Vol 5, Page 98 [Internet]. 2018 Sep 4 [cited 2022 May 25];5(3):98. Available from: <https://www.mdpi.com/2305-6320/5/3/98/htm>
7. Moore J, Yousef M, Tsiani E. Anticancer Effects of Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) Extract and Rosemary Extract Polyphenols. *Nutr* 2016, Vol 8, Page 731 [Internet]. 2016 Nov 17 [cited 2022 May 25];8(11):731. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/8/11/731/htm>
8. Alizadeh-Sani M, Moghaddas Kia E, Ghasempour Z, Ehsani A. Preparation of Active Nanocomposite Film Consisting of Sodium Caseinate, ZnO Nanoparticles and Rosemary Essential Oil for Food Packaging Applications. *J Polym Environ* 2020 292 [Internet]. 2020 Sep 29 [cited 2022 May 25];29(2):588–98. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10924-020-01906-5>
9. Yagoubi Y, Mekki I, Nasraoui M, Abdelmalek Y Ben, Atti N. Effects of Rosemary (*Rosmarinus officinalis*) by-products and linseed (*Linum usitatissimum*) intake on digestibility, body weight gain, and estimated tissular composition in cull fat-tailed ewes. *Trop Anim Heal Prod* 2022 542 [Internet]. 2022 Feb 10 [cited 2022 May 25];54(2):1–10. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11250-022-03099-6>