

**PENGOLAHAN TEH HERBAL DARI DAUN SAWI (*Brassica juncea L.*)
SEBAGAI ALTERNATIF SEDIAAN VITAMIN C**

Hasni Yaturramadhan Harahap¹, Ayus Diningsih²

¹Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

²Universitas Aufa Royhan

Email: hyaturramadhan@gmail.com

ABSTRAK

Sawi hijau merupakan sayuran kaya akan vitamin dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Teh Herbal tidak hanya terbuat dari daun teh, namun juga dapat dari tumbuhan lain yang memiliki manfaat bagi kesehatan seperti pembuatan teh herbal dari daun sawi (*Brassica juncea L.*). Tujuan penelitian ini adalah pengolahan sediaan teh herbal dari daun sawi yang syarat mutu tehnya sesuai dengan SNI. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan metode analisa kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji kadar vitamin C W1 sebesar 12,8 % dengan total vitamin C sebanyak 259,5 mg, sedangkan uji kadar vitamin C W2 sebesar 11,2 % dengan total vitamin C sebanyak 160,4 mg. 15 Panelis menyukai produk teh herbal daun sawi dengan formulasi W1. Kesimpulan penelitian ini dimana mengkonsumsi the herbal daun sawi dapat mencukupi kebutuhan vitamin c sehari yang dibutuhkan oleh tubuh

Kata kunci : Ekstrak Daun Sawi, Minuman Teh Herbal, Kadar Vitamin C, Sediaan Vitamin C

ABSTRACT

*Green mustard is a vegetable rich in vitamins and antioxidants that are beneficial for the health of the body. Herbal teas are not only made from tea leaves, but also from other plants that have health benefits such as making herbal teas from mustard greens (*Brassica juncea L.*) The purpose of this research is the processing of herbal tea preparations from mustard leaves whose tea quality requirements are in accordance with SNI. This research method is experimental research with quantitative analysis method. The results showed that the test for vitamin C W1 levels was 12.8% with a total of 259.5 mg of vitamin C, while the test of vitamin C W2 levels was 11.2% with a total of 160.4 mg of vitamin C. 15 Panelists liked the mustard leaf herbal tea product with the W1 formulation.*

Keywords : *Extract Mustard Leaves, Drinks Herbal Tea, Vitamin C Levels, Vitamin C Preparations article*

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan kekayaan alam berupa flora dan fauna. Secara spesifik, berbagai flora di nusantara mempunyai beragam manfaat ekonomis maupun non ekonomis, meliputi jasa lingkungan, kayu, buah-buahan, sayuran, getah serta bagian lainnya. Beberapa flora yang tumbuh di tanah air mempunyai khasiat untuk menyembuhkan

penyakit atau sebagai suplemen peningkat daya tahan tubuh (Rimbakita, 2019).

Sawi hijau adalah salah satu keluarga sayuran sawi-sawian atau Brassica. Sayur ini sudah tersebar dan mudah didapatkan di seluruh dunia. Sawi kaya akan antioksidan tinggi yang baik untuk tubuh. Sayur ini juga merupakan sumber serat, bisa membantu proses pencernaan. Kaya akan vitamin dan antioksidan, tentu membuat sawi hijau punya banyak manfaat

untuk kesehatan tubuh (Brilio, 2020).

Vitamin C dalam tubuh berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan zat perekat yang menghubungkan sel-sel dengan sel dari berbagai jaringan. Vitamin C menunjukkan beberapa fungsi antara lain adalah untuk pembentukan jaringan tubuh, pembentukan collagen, memperkuat pembuluh darah, penyerapan zat besi (Fe), dan antioksidan.

Minuman Teh herbal banyak dimanfaatkan masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan. Teh herbal dapat dikonsumsi sebagai minuman sehat yang praktis tanpa mengganggu rutinitas sehari-hari dan tetap menjaga kesehatan tubuh. tanaman yang dapat dijadikan teh herbal antara lain : teh herbal daun katuk ,teh herbal daun kacapiring ,teh herbal daun kumis kucing ,teh herbal daun kelapa sawit , teh herbal daun gaharu teh herbal daun kelor.

Pada penelitian ini dilakukan pengolahan minuman Teh Herbal dari Daun Sawi yang mengandung vitamin C sebagai minuman kesehatan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan metode analisa kuantitatif pada pengolahan teh herbal dari daun sawi (*Brassica juncea* L .) sebagai alternatif sediaan vitamin C.

Pembuatan Ekstrak Teh herbal Daun Sawi dilakukan dengan cara menimbang serbuk teh sebanyak 1 gram.selanjutnya seduh dengan aquadest pada suhu 100 0C sebanyak 100ml.Aduk dengan magnetik stirrer hingga mendidih. Ekstrak Teh kemudian disaring

dengan kertas saring.Selanjutnya Ekstrak Teh Daun Sawi dilakukan uji kuantitatif untuk mengetahui kadar vitamin C

Uji kualitatif dilakukan dengan cara dimana filtrat diambil sebanyak 10 ml dengan menggunakan gelas ukur kemudian dimasukkan kedalam Erlenmeyer 100ml. Ditambahkan H₂SO₄ 10 % sebanyak 5ml.Kemudian tambahkan 2-3 tetes larutan amylum 1% lalu dititrasi menggunakan larutan iodium 0,01 N hingga terjadi perubahan warna biru .Dicatat berapa ml larutan iodium 0,01 N yang terpakai (Masitoh, 2014)

3. HASIL

Uji Kadar Vitamin C

Dari pengujian yang dilakukan didapatkan

hasil sebagai berikut :

No	Berat Serbuk	Volume I ₂ (perlakuan I, II, III)	Rata-rata Volume I ₂	Kadar Vitamin C
1	W ₁ = 2,20 27 g	3ml 3,2 ml 3,3 ml	3,2ml	12,8 %
2	W ₂ = 1,41 96 g	1ml 1,8 ml 1,9 ml	1,8ml	11,2 %

Berdasarkan data diatas bahwa kadar vitamin C W₁ = 12,8% dan W₂ = 11,2% .Menurut Depkes 1979 kandungan gizi sawi 100 gram mengandung vitamin C sebanyak 102 mg setara dengan 10 %.Dari hasil penelitian 12,8 % maka sesuai dengan Depkes 1979.

4 PEMBAHASAN

Kebutuhan Vitamin C sehari – hari Menurut Kemenkes adalah 90 mg.Dari hasil penelitian

diperoleh 259,9 mg, maka kebutuhan Vitamin C sehari-hari sudah terpenuhi..

ativum L) Dengan Metode Iodimetri. Klaten: Stikes Muhammadiyah Prodi Farmasi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan daripada penelitian ini adalah uji kadar vitamin C yang dilakukan terhadap sawi sebagai teh herbal memenuhi asupan vitamin C sehari hari yaitu 12,8 %

6. REFERENSI

1. Ayu Nurjannah. (2021). Formulasi Daun Kelor (*Moringa oliefera*) Dan Daun Sirsak (*Annona muricata*) Pada Pembuatan Teh Herbal. Medan: Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Elbie Dwi Kencana.(2015). Pengaruh Suhu dan Lama Pengeringan Terhadap Karakteristik Teh Herbal Daun Katuk (*Sauropus adrogynus L. Merr*). Pasundan: Teknologi Pangan Universitas Pasundan.
3. Endah Kartika Sari. (2015). Karakteristik Teh Herbal Dari Daun Kacapiring (*Gardenia jasminoides Ellis*) Dengan Perbedaan Posisi Daun dan Lama Pengeringan. Palembang : Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya.
4. Hasan Marzuki Harahap. (2020). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Gaharu (*Aquilaria malaccensis*) Dengan Metode Pengeringan Vakum. Medan: Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Monica Natalia Hondro. (2019). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelapa Sawit (*Elaeis guineensis Jacq*). Medan: Prodi Sarjana Farmasi Universitas Sumatera Utara
6. Rahmawati & Hana. (2016). Penetapan Kadar Vitamin C Pada Bawang Putih (*Allium*