

# Unpak Gelar Workshop Pembuatan Teh Simplisia Daun Ubi Jalar

Rilis: 12 Februari 2025 | Oleh: HUMAS



**UNPAK** - Universitas Pakuan (Unpak) berhasil menggelar workshop pembuatan teh dari simplisia daun ubi jalar yang diadakan di Kebun Merdesa pada hari Senin, 13 Januari 2025.

Acara ini diikuti oleh lebih dari 20 peserta yang sangat antusias untuk mempelajari cara membuat teh dari daun ubi jalar yang diperoleh langsung dari lokasi sekitar Desa Cikarawang.

Workshop yang diselenggarakan ini bertujuan untuk memperkenalkan potensi kesehatan yang terkandung dalam daun ubi jalar.

Ketua Pengusul, apt. Erni Rustiani, M.Farm., dalam sambutannya menjelaskan bahwa simplisia teh adalah teh yang terbuat dari daun atau bagian tanaman yang memiliki manfaat untuk kesehatan.

“Daun ubi jalar sering kali dianggap hanya sebagai pelengkap masakan atau pakan ternak. Padahal, daun ubi jalar memiliki manfaat luar biasa yang bisa dimanfaatkan untuk membuat teh yang baik untuk kesehatan,” ungkap Erni Rustiani.

### **Manfaat Teh Daun Ubi Jalar**

Teh daun ubi jalar memiliki berbagai manfaat kesehatan yang luar biasa, antara lain dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit diabetes, membantu menurunkan tekanan darah, serta mengandung antioksidan yang tinggi.

Teh ini juga memiliki rasa yang khas dan aroma yang menenangkan. Selain itu, daun ubi jalar mudah ditemukan di wilayah pedesaan dan sangat melimpah, sehingga pemanfaatannya menjadi peluang besar untuk meningkatkan nilai tambah produk lokal.

### **Proses Pembuatan Teh Simplisia Daun Ubi Jalar**

Dalam workshop ini, peserta diajarkan cara pembuatan teh daun ubi jalar yang mudah dan sehat. Proses dimulai dengan memilih daun ubi jalar yang masih muda dan segar, lalu mencucinya dengan bersih.

Selanjutnya, daun tersebut dikeringkan dengan cara dijemur di bawah sinar matahari langsung atau menggunakan oven. Setelah kering, simplisia daun ubi jalar digiling menjadi serbuk dan dimasukkan ke dalam kantong teh celup.

Untuk variasi rasa, simplisia dari bunga melati, lemon, jahe, daun pandan, sereh, atau rempah lainnya dapat ditambahkan sesuai selera. Teh daun ubi jalar ini bisa diseduh dengan air panas dan diberi pemanis seperti gula atau madu.

Selama workshop, para peserta sangat antusias dan merasa terbantu dengan pengetahuan baru yang mereka peroleh, terutama mengenai manfaat kesehatan dari daun ubi jalar.

Banyak di antara mereka yang baru mengetahui bahwa daun ubi jalar dapat diolah menjadi teh yang memiliki khasiat yang sangat baik untuk tubuh.

Erni Rustiani, berharap workshop ini dapat menginspirasi lebih banyak masyarakat untuk memanfaatkan bahan lokal seperti daun ubi jalar sebagai inovasi produk baru yang berguna.

“Selain mendorong gaya hidup sehat, kegiatan ini juga dapat menjadi langkah pemberdayaan ekonomi yang berkelanjutan di masyarakat, terutama di daerah pedesaan,” kata Erni.

### **Mendorong Gaya Hidup Sehat dan Pemberdayaan Ekonomi Lokal**

Dengan mengolah bahan lokal menjadi produk yang bermanfaat, seperti teh daun ubi jalar, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung gaya hidup sehat sekaligus meningkatkan perekonomian masyarakat setempat.

Pihak Unpak berharap workshop ini menjadi langkah awal bagi banyak inovasi produk lokal yang tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga mendorong ekonomi yang berkelanjutan.

