

OPTIMALISASI KESEHATAN BERBASIS SDGs MELALUI TEH HERBAL KULIT MANGGIS DI DESA PESISIR MORELA MALUKU

Wiwik Widiyati^{1*}

¹STIKes Maluku Husada

*Email Korespondensi: wiwikwidiyati3@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya Tujuan 3 dan Tujuan 8, mendorong pemanfaatan potensi lokal untuk meningkatkan kesehatan dan ekonomi masyarakat. Desa Morela, Maluku Tengah, memiliki sumber daya kulit manggis (*Garcinia mangostana* L.) yang kaya antioksidan namun belum dimanfaatkan secara optimal. Kearifan lokal dalam pengobatan tradisional menjadi peluang pengembangan produk teh herbal dari kulit manggis. **Tujuan** : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang teh herbal kulit manggis di Desa Morela. **Metode** : metode penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test*. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan, dengan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. **Hasil** : menunjukkan rata-rata skor *pre-test* sebesar 40 dan *post-test* sebesar 80. Nilai signifikansi ($p = 0,000$) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan. **Kesimpulan** : penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pemanfaatan kulit manggis sebagai teh herbal, serta mendukung pemberdayaan sumber daya dan kearifan lokal untuk mencapai tujuan SDGs.

Kata Kunci: Kulit Manggis, Teh Herbal, SDGs

ABSTRACT

Background : the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs), particularly Goal 3 and Goal 8, encourages the utilization of local potential to improve community health and economic well-being. Morela Village, Central Maluku, has a rich source of mangosteen peel (*Garcinia mangostana* L.) which is rich in antioxidants but has not been optimally utilized. Local wisdom in traditional medicine provides an opportunity to develop herbal tea products from mangosteen peel. **Objective** : this study aims to determine the effect of outreach on increasing community knowledge about mangosteen peel herbal tea in Morela Village.

Method : used was a one-group pre-test and post-test. The intervention was carried out through outreach and training, with knowledge measured before and after using a questionnaire. Data analysis used a Paired Sample t-Test. **Result** : showed an average pre-test score of 40 and a post-test score of 80. The significance value ($p = 0.000$) indicates a significant increase in knowledge after the outreach. **Conclusion** : the outreach has proven effective in increasing community understanding of the use of mangosteen peel as herbal tea, as well as supporting the empowerment of local resources and wisdom to achieve the SDGs.

Keywords: Mangosteen Peel, Herbal Tea, SDGs

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals (SDGs) merupakan agenda pembangunan global yang dicanangkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) sejak tahun 2015 sebagai kelanjutan dari *Millennium Development Goals* (MDGs). SDGs terdiri atas 17 tujuan dan 169 target yang mencakup berbagai aspek pembangunan berkelanjutan, termasuk pengentasan kemiskinan, perlindungan lingkungan, serta peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara global (United Nations., 2015). Salah satu potensi sumber daya alam yang menonjol di kawasan pesisir dan kepulauan Maluku Tengah, khususnya di Desa Morela, adalah keberadaan tanaman manggis (*Garcinia mangostana L.*). Tanaman ini telah lama dikenal sebagai buah tropis bernilai ekonomi tinggi dan dimanfaatkan masyarakat sebagai konsumsi segar maupun olahan. Namun, bagian kulit manggis sering kali dibuang begitu saja, padahal secara ilmiah telah terbukti memiliki kandungan senyawa bioaktif seperti xanthone, flavonoid, tanin, dan antosianin yang bermanfaat bagi kesehatan (Obolskiy *et al.*, 2009; Widjanarko, Rahman, & Irawan, 2020).

Ketersediaan buah manggis secara musiman di Desa Morela menyebabkan kulit manggis juga tersedia dalam jumlah besar, terutama saat panen raya. Namun, belum terdapat sistem pengelolaan limbah organik yang memadai di tingkat desa, sehingga kulit manggis belum dimanfaatkan secara maksimal menjadi produk bernilai ekonomi. Padahal, berdasarkan penelitian Supriyanto dan Widyastuti (2022) pengolahan kulit manggis menjadi teh herbal merupakan salah satu bentuk inovasi sederhana namun berdampak besar, yang dapat diolah secara rumahan dengan peralatan terbatas dan menghasilkan produk kaya antioksidan alami. Di Desa Morela, limbah kulit manggis yang dihasilkan setelah konsumsi buah segar umumnya hanya dibuang begitu saja atau dijadikan pakan ternak dalam jumlah kecil. Minimnya pengetahuan masyarakat mengenai nilai kesehatan dan ekonomi dari kulit manggis menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya pemanfaatan limbah tersebut. Padahal, menurut Hidayati *et al.* (2021) kulit manggis memiliki potensi ekonomi yang tinggi apabila diolah menjadi produk herbal seperti teh, serbuk kapsul, atau minuman fungsional, karena kandungan antioksidannya yang sangat kuat.

Keterbatasan teknologi sederhana dan akses pelatihan pengolahan juga menjadi kendala utama dalam pengembangan produk turunan dari kulit manggis. Masyarakat di kawasan pesisir dan kepulauan umumnya menghadapi hambatan dalam mengakses pelatihan teknis, modal usaha, dan informasi pasar. Akibatnya, potensi yang seharusnya dapat memberikan nilai tambah ekonomi dan mendukung kesehatan masyarakat justru terabaikan.

Studi oleh Rahayu *et al* (2020) menunjukkan bahwa pemanfaatan limbah kulit buah sebagai bahan dasar produk herbal di tingkat rumah tangga masih sangat rendah, dan membutuhkan intervensi dalam bentuk pendampingan serta pelatihan berbasis komunitas. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penyuluhan kepada masyarakat mengenai manfaat dan cara pengolahan kulit manggis menjadi teh herbal. Pendekatan ini tidak hanya mengedukasi masyarakat tentang pengobatan berbasis kearifan lokal, tetapi juga mendorong peningkatan kapasitas individu dan kolektif dalam memanfaatkan potensi sumber daya lokal secara berkelanjutan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang berbasis edukasi dan data empirik, serta mendukung pencapaian SDGs bidang kesehatan dan ekonomi lokal di kawasan pesisir dan kepulauan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*, desain ini melibatkan pengukuran pengetahuan penelitian sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi berupa penyuluhan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengukur efektivitas intervensi dengan membandingkan skor pengetahuan yang diperoleh dari kedua pengukuran tersebut.

Subjek penelitian adalah masyarakat di Desa Morela, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah. Intervensi penyuluhan dihadiri oleh 20 peserta mitra yang terlibat dalam kegiatan yang merupakan masyarakat Desa Morela. Penyuluhan dan pelatihan yang diberikan berupa pemanfaatan kulit manggis sebagai teh herbal. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Maret, dimulai pukul 12.00 WIT. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji statistik Paired Sample T-Test, uji tersebut digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian, penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Morela terkait teh herbal dari kulit manggis. Penelitian ini dilakukan di Desa Morela, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah. Data demografi penduduk di desa tersebut ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Penduduk Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Kelompok umur	Kategori	Persentase (%)
0-5 Tahun	Masa Balita	20
12-16 Tahun	Masa Remaja Awal	124
17-25 Tahun	Masa Remaja Akhir	136
26-35 Tahun	Masa Dewasa Awal	136
36-45 Tahun	Masa Dewasa Akhir	93

46-55 Tahun	Masa Lansia Awal	97
56-65 Tahun	Masa Lansia Akhir	72
>66	Masa Manula	40

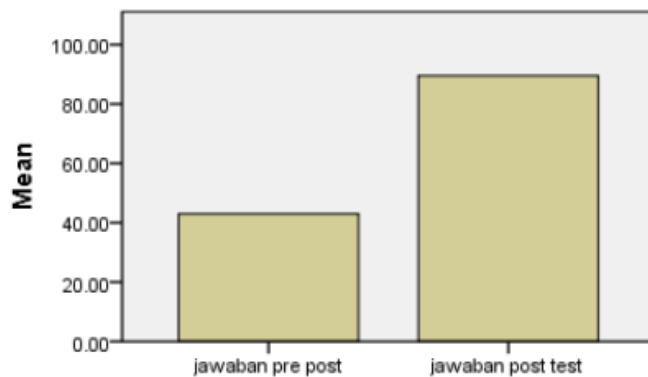
Berdasarkan tabel diatas, mayoritas penduduk Desa Morela berada pada kategori usia Masa Remaja Akhir dan Masa Remaja Awal, masing-masing berjumlah 136 penduduk. Jumlah penduduk paling sedikit ada pada kategori usia balita, yaitu 20 orang.

Hasil penyuluhan mengenai pemanfaatan kulit manggis sebagai teh herbal memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis statistik pada tabel 2 dengan uji Paired Sample T-Test yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Terhadap Data Skor Pre-test dan Post-test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	jawaban pre post - jawaban post test	46,5000	13,08877	2,92674	52,62573	40,37427	15,888	19	,000

Nilai rata-rata skor hasil analisis uji *paired sample t-test* terhadap data skor pre-test adalah 40, sedangkan nilai rata-rata skor post-test adalah 80 Diagram 1. Peningkatan ini menunjukkan perbedaan yang mencolok setelah masyarakat diberikan penyuluhan. Nilai signifikansi (Sig 2-tailed) yang diperoleh dari uji Paired Sample T-Test adalah 0,000. Nilai signifikansi (p-value) <0,05 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test.



PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pemanfaatan kearifan lokal desa morela yaitu buah manggis dengan memanfaatkan kulit manggis yang terbuang sebagai alternatif pengobatan, pada tanggal 8 Maret jam 12:00 WIT s/d selesai. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan mengenai teh celup daun manggis terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat, pengukuran dilakukan menggunakan pre-test dan post-test, lalu dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada masyarakat Desa Morela setelah mengikuti penyuluhan tentang teh herbal kulit manggis. Peningkatan ini terbukti melalui perbandingan skor rata-rata pre-test yang hanya 40 dengan skor rata-rata post-test yang naik drastis menjadi 80 (Diagram 1). Rata-rata skor pre-test yang rendah mencerminkan pemahaman masyarakat yang masih terbatas mengenai manfaat kesehatan dan ekonomi dari kulit manggis sebelum diberikan edukasi. Sebaliknya, peningkatan skor yang signifikan pada post-test menunjukkan bahwa materi penyuluhan berhasil diserap dan dipahami dengan baik oleh peserta.

Secara statistik hasil uji *Paired Sampel t-Test* (Tabel 2) yang menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 karena nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pemanfaatan sumber daya alam lokal secara optimal dan berkelanjutan. Peningkatan pengetahuan ini merupakan pondasi penting untuk mendorong masyarakat agar lebih mandiri dan berkelanjutan dalam memanfaatkan potensi alam. pemanfaatan kulit manggis sebagai teh herbal tidak hanya memiliki nilai fungsional dari sisi kesehatan, tetapi juga menjadi alternatif edukatif yang dapat dikembangkan dalam upaya pemberdayaan masyarakat. Meskipun penelitian ini tidak mencakup praktik produksi teh herbal, peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dapat menjadi pijakan bagi masyarakat untuk mempertimbangkan penggunaan kulit manggis secara lebih optimal di masa depan (Hidayati *et al.*, 2021).

Penyuluhan mengenai teh celup daun manggis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan Masyarakat dan terjadi peningkatan skor rata-rata dari sebelum (pre) ke sesudah (post) penyuluhan, yang menunjukkan bahwa materi yang disampaikan efektif dipahami oleh masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muchtaridi *et al.* (2023) melakukan kegiatan sosialisasi dan penyuluhan tentang teknologi tepat guna pengolahan kulit manggis di Desa Parakanmanggu. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat: dari 64% dengan pengetahuan rendah sebelum penyuluhan, meningkat menjadi 64% dengan pengetahuan sedang dan 20% dengan pengetahuan tinggi setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan limbah kulit manggis menjadi produk bernilai tambah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Hidayati *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa edukasi melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap tanaman obat keluarga dan mendorong penggunaan obat herbal secara rasional. Selain itu, menurut WHO (2013), pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan masyarakat, terutama melalui pemberdayaan dan edukasi, sangat penting untuk wilayah-wilayah yang akses kesehatannya terbatas.

Herdiani et al. (2024) menyusun sosialisasi penggunaan kulit manggis sebagai tanaman herbal untuk memperbaiki status gizi santri. Kegiatan tersebut melibatkan video edukasi, diskusi, serta pre–post test. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, yang mencerminkan efektivitas penyuluhan komunitas dalam transfer pengetahuan. Ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan praktis efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pemanfaatan tanaman lokal untuk kesehatan.

Kandungan kulit manggis diketahui mengandung senyawa *xanthone* yang memiliki sifat antioksidan, antiinflamasi, dan antimikroba. Namun, senyawa ini juga dapat memberikan rasa pahit pada teh yang dihasilkan. Untuk mengatasi hal tersebut, penelitian oleh Rahmah (2023) menunjukkan bahwa penambahan kayu manis dan cengkeh pada teh kulit manggis dapat memperbaiki karakteristik fisikokimia dan organoleptik produk, sehingga lebih diterima oleh konsumen. Penelitian Muchtaridi *et al.* (2023), yang melalui pembelajaran pre–post test menemukan bahwa setelah penyuluhan TTG, 84 % responden di Desa Parakanmunggu menunjukkan peningkatan pengetahuan dari kategori rendah menjadi sedang/tinggi. Harlina *et al.* (2023) menambahkan bahwa 85 % peserta di Sulawesi menyatakan tertarik untuk memanfaatkan kulit manggis setelah sosialisasi. Secara serupa, penelitian ini menunjukkan peningkatan skor pengetahuan masyarakat Desa Morela dari 40 menjadi 80 ($p < 0,05$), yang menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman tentang teh herbal kulit manggis.

Penelitian Muchtaridi *et al.* (2023), yang melalui pembelajaran pre–post test menemukan bahwa setelah penyuluhan TTG, 84 % responden di Desa Parakanmunggu menunjukkan peningkatan pengetahuan dari kategori rendah menjadi sedang/tinggi. Harlina *et al.* (2023) menambahkan bahwa 85 % peserta di Sulawesi menyatakan tertarik untuk memanfaatkan kulit manggis setelah sosialisasi. Secara serupa, penelitian ini menunjukkan peningkatan skor pengetahuan masyarakat Desa Morela dari 40 menjadi 80 ($p < 0,05$), yang menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman tentang teh herbal kulit manggis.

Peningkatan pengetahuan masyarakat juga merupakan fondasi awal dalam mendorong pemanfaatan kearifan lokal dan potensi sumber daya alam secara lebih mandiri dan berkelanjutan. Meskipun penelitian ini tidak sampai pada tahap praktik produksi teh herbal, peningkatan pengetahuan yang signifikan dapat menjadi pijakan penting bagi masyarakat untuk mempertimbangkan penggunaan kulit manggis secara lebih optimal di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai pemanfaatan kulit manggis sebagai teh herbal memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Morela. Hal ini terbukti dari analisis statistik menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai signifikansi (p -value) $< 0,05$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa materi penyuluhan berhasil dipahami dengan baik oleh masyarakat dan mampu menambah wawasan peserta tentang manfaat kulit manggis, proses pembuatan teh celup, dan potensi penggunaannya sebagai minuman herbal alami. Oleh karena itu,

penyuluhan terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap pemanfaatan sumber daya alam secara optimal dan berkelanjutan.

Saran untuk peneliti selanjutnya dengan mengembangkan penelitian lebih lanjut hingga tahap praktik produksi teh herbal untuk melihat keberlanjutan program dan dampak ekonominya secara nyata dan menambahkan variabel lain, seperti minat dan keterampilan masyarakat untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak penyuluha

DAFTAR PUSTAKA

- Harlina, R., Muchtar, M. A., & Murniati, N. (2023). Sosialisasi pemanfaatan kulit buah manggis dalam meningkatkan nilai ekonomi masyarakat Sulawesi Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, *6*(1), 52–57.
- Herdiani, F., & Afifah, L. (2024). Sosialisasi pemanfaatan kulit manggis sebagai alternatif tanaman herbal untuk meningkatkan status gizi santri di Pondok Pesantren Burhanul Hidayah, Sidoarjo. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA)*. <https://lppm.unusa.ac.id/sosialisasi-pemanfaatan-kulit-manggis-sebagai-alternatif-tanaman-herbal-untuk-meningkatkan-status-gizi-santri-di-pondok-pesantren-burhanul-hidayah-sidoarjo/>
- Hidayati, N., Sutrisno, E., & Oktaviani, R. (2021). Pemanfaatan kulit manggis sebagai bahan baku produk herbal: Potensi dan tantangannya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, *13*(2), 101–108.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Kementerian PPN/Bappenas. (2019). *Rencana Aksi Nasional Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (RAN TPB/SDGs) Indonesia Tahun 2020–2024*. Jakarta: Bappenas.
- Muchtaridi, A., Syahrial, D., & Anas, I. (2023). Sosialisasi dan penyuluhan teknologi tepat guna pengolahan kulit manggis di Desa Parakanmunggu Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Ilmu Pengabdian Masyarakat (JIPMAS)*, *2*(3), 201–207. <https://riset.unisma.ac.id/index.php/jipemas/article/view/19528>
- Obolskiy, D., Pischel, I., Siritwatanametanon, N., & Heinrich, M. (2009). Garcinia mangostana L.: A phytochemical and pharmacological review. *Phytotherapy Research*, *23*(8), 1047–1065. <https://doi.org/10.1002/ptr.2730>
- Prasetya, A., & Rina, D. (2021). Peran kearifan lokal dalam pengobatan tradisional masyarakat pesisir di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *7*(2), 67–74.

- Rahayu, S., Prasetyo, B., & Nurani, L. H. (2020). Model pemberdayaan masyarakat dalam pengolahan limbah kulit buah menjadi produk bernilai tambah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 45–52.
- Supriyanto, A., & Widyastuti, E. (2022). Pengembangan produk teh herbal kulit manggis sebagai usaha rumah tangga berbasis pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Herbal Indonesia*, *6*(1), 55–63.
- United Nations. (2015). *Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- Widjanarko, S. B., Rahman, F., & Irawan, B. (2020). Antioksidan dan potensi farmakologis kulit manggis (*Garcinia mangostana*). *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, *7*(1), 1–8. <https://doi.org/10.32734/fitofarmaka.v7i1.2823>
- World Health Organization. (2013). *WHO Traditional Medicine Strategy: 2014–2023*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506090>
- Yunita Satya Pratiwi, Yushinta Aristina Sanjaya, Rahmawati Rahmawati, Dina Mustika Rini, dkk. (2023). Karakteristik fisikokimia teh kulit manggis setelah penambahan kayu manis dan cengkeh. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, *2*(4), 301–307.