

Inovasi Daun Talas Sebagai Suplemen Kesehatan

Aira Najwa, Priyo Hartanto*

Madrasah Tsanawiyah Sayang Ibu
Jl. Sonokeling No. 46 Dasan Geria, Lingsar, Lombok Barat, NTB

Article History

Received: 01 Juni 2025

Revised: 10 Juni 2025

Accepted: 4 Juli 2025

*Corresponding Author:
Priyo Hartanto, Madrasah
Tsanawiyah Sayang Ibu,
Email:
PHartanto4@gmail.com

Abstrak: Talas (*Colocasia esculenta* L.) merupakan tumbuhan penghasil umbi-umbian yang cukup penting dan banyak dimanfaatkan sebagai bahan pangan, seperti keripik talas dan sup sayur talas. Namun, sebagian besar masyarakat belum mengetahui bahwa bagian lain dari tanaman talas, yaitu daunnya, juga memiliki manfaat kesehatan. Daun talas mengandung senyawa aktif seperti alkaloid, flavonoid, saponin, dan tanin yang berpotensi digunakan sebagai bahan suplemen. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengolah daun talas menjadi suplemen kesehatan. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Tahapan yang dilakukan yaitu membersihkan daun talas, kemudian menjemurnya hingga kering. Setelah kering, daun talas dihaluskan hingga menjadi bubuk. Bubuk yang dihasilkan kemudian ditimbang dan dimasukkan ke dalam kapsul dengan berat sekitar 11 gram per kapsul.

Kata Kunci: Daun talas, Suplemen kesehatan, Obat tradisional.

Pendahuluan

Talas (*Colocasia esculenta* L.) merupakan tanaman penghasil umbi yang penting bagi ekosistem dan telah dibudidayakan sejak zaman dahulu, bahkan sebelum manusia mengenal tanaman padi. Talas mudah ditemukan di berbagai tempat, terutama di sekitar perkebunan, kolam kangkung, dan area persawahan. Selain menghasilkan umbi yang dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan seperti keripik talas dan sup sayur talas, tanaman ini juga bermanfaat dalam sektor peternakan. Batang talas sering dimanfaatkan sebagai pakan ternak seperti sapi, kambing, ayam,

domba, bebek, dan babi.

Talas tidak hanya memberikan rasa kenyang, tetapi juga memiliki kandungan nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh, di antaranya serat, vitamin E, kalium, dan magnesium. Bagian daun talas, yang juga dikenal dengan nama latin *Colocasia esculenta* L., mengandung berbagai senyawa aktif seperti alkaloid, flavonoid, saponin, tanin, serta kandungan gizi lainnya seperti air, protein, serat, kalsium, vitamin A, dan vitamin C. Alkaloid diketahui memiliki aktivitas antibakteri yang dapat menghambat enzim esterase, sedangkan flavonoid berperan dalam pengaturan pertumbuhan, fotosintesis, serta aktivitas antimikroba.

Meskipun memiliki banyak manfaat, sebagian besar masyarakat belum mengetahui cara memanfaatkan bagian daun dari tumbuhan talas secara maksimal. Selama ini, daun talas hanya dikenal sebagai bahan sayuran rebus yang disajikan bersama sambal. Padahal, daun talas juga memiliki potensi sebagai bahan alami untuk produk kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan inovasi pengolahan daun talas jenis *C. esculenta* menjadi suplemen kesehatan. Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan pemanfaatan seluruh bagian dari tanaman talas, sehingga tidak hanya terbatas pada bagian umbi, tetapi juga mencakup bagian daun yang kaya manfaat.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat dari suatu tindakan terhadap objek tertentu. Dalam hal ini, percobaan dilakukan untuk mengolah daun talas menjadi suplemen kesehatan. Tujuan dari eksperimen adalah untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap suatu kelompok, yang kemudian dibandingkan dengan kelompok lain yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut.

Sementara itu, pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini melibatkan data berupa angka sebagai dasar untuk menganalisis dan menarik kesimpulan dari fenomena yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan data berdasarkan hasil uji coba yang dapat diukur secara angka. Metode eksperimen digunakan untuk mengamati langsung proses pembuatan dan penggunaan tonik rambut dari daun timun tikus (*Coccinia grandis*), serta mengevaluasi hasilnya melalui uji organoleptik dan angket.

Adapun alat dan bahan yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Alat dan bahan

No	Alat & Bahan	Jumlah	Kegunaan
1	Daun Talas	1	Bahan Utama Untuk Membuat Suplemen Kesehatan
2	Sinar Matahari	-	Untuk Menjemur Daun Talas Agar Menjadi Kering
3	Kapsul	-	Untuk Menaruh Daun Talas Yang Menjadi Bubuk Agar Memper Mudah Komsumsi
4	Wadah	1	Untuk Menaruh Sementara Daun Talas Yang Sudah Di Keringkan
5	Blender	1	Untuk Menghaluskan Daun Talas Menjadi Bubuk

Dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan seperti daun talas, kapsul kosong, blender, wadah, dan tempat pengeringan.
- 2) Membersihkan daun talas dari kotoran dan debu menggunakan air bersih.
- 3) Meletakkan daun talas yang telah dibersihkan di wadah, lalu dikeringkan di tempat sejuk dan teduh selama satu hari penuh.
- 4) Setelah daun benar-benar kering, haluskan menggunakan blender hingga menjadi bubuk halus.
- 5) Masukkan bubuk daun talas ke dalam kapsul kosong yang bersih dan kering. Suplemen siap digunakan.

Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada akhir semester genap tahun pelajaran 2022/2023 di Pesantren Alam Sayang Ibu (PAMSI).

Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Daun Talas (*Colocasia esculenta* L.)

Daun talas dapat dikonsumsi sebagai sayur atau campuran makanan lainnya. Biasanya, daun talas hanya direbus dan disajikan bersama sambal. Padahal, selain sebagai bahan pangan, daun talas juga memiliki potensi untuk dimanfaatkan dalam bidang medis. Daun talas mengandung berbagai nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti serat, vitamin E, kalium, dan magnesium. Penelitian ini bertujuan untuk mengolah daun talas menjadi suplemen kesehatan agar masyarakat mengetahui bahwa bagian daun dari tumbuhan talas juga dapat dimanfaatkan, tidak hanya umbi dan batangnya.

Proses pembuatan suplemen kesehatan dari daun talas diawali dengan menyiapkan alat dan bahan, yaitu daun talas, nampan, blender, dan kapsul kosong. Daun talas dibersihkan terlebih dahulu, lalu dijemur di bawah sinar matahari selama satu hari hingga kering. Penjemuran menyebabkan warna daun berubah dari hijau terang menjadi agak kecokelatan dan permukaan daun menjadi mengerut. Setelah kering, daun talas diblender hingga menjadi bubuk halus. Bubuk tersebut kemudian ditimbang sebanyak 11gram dan dimasukkan ke dalam kapsul kosong.

Tampilan fisik daun talas sebelum dijemur berwarna hijau terang dengan permukaan licin karena adanya lapisan kutikula. Setelah dijemur, daun menjadi kaku dan berwarna hijau pucat akibat kandungan air di dalam daun yang

menguap. Bubuk daun talas hasil blender memiliki tekstur lembut meskipun masih terdapat sedikit butiran kasar karena sebagian bagian daun belum terpotong sempurna. Aroma daun talas yang segar terasa kuat dan khas, sedangkan aroma bubuk daun setelah diblender menyerupai aroma teh hijau (greentea). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kandungan senyawa alkaloid, yaitu senyawa organik yang mengandung nitrogen.

Dari tiga lembar daun talas yang dikeringkan, diperoleh sebanyak 10 kapsul yang masing-masing berisi 11gram bubuk daun talas. Kapasitas tersebut mengikuti ukuran maksimal kapsul agar tidak ada ruang udara di dalamnya. Tujuannya adalah untuk menjaga kualitas isi kapsul dan mencegah kerusakan atau pembusukan suplemen.

Selama proses penelitian, peneliti menghadapi beberapa kendala, salah satunya adalah cuaca yang tidak mendukung karena sering turun hujan. Ketika hujan, proses penjemuran tidak dapat dilakukan dan daun tidak bisa mengering dengan baik. Selain itu, ketersediaan daun talas yang siap diolah di lingkungan Pesantren Alam Sayang Ibu (PAMSI) juga terbatas. Sebagian besar tanaman talas masih berukuran kecil, dan tanaman yang sudah besar tumbuh di sekitar kolam kangkung, sehingga sulit dijangkau.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa daun talas (*Colocasia esculenta* L.) dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku untuk pembuatan suplemen kesehatan. Selain kaya akan kandungan nutrisi seperti serat, vitamin E, kalium, magnesium, serta senyawa aktif seperti flavonoid dan alkaloid, daun talas juga mudah ditemukan dan diolah. Proses pembuatan suplemen cukup sederhana, yaitu melalui penjemuran, penghalusan menjadi bubuk, dan pengemasan ke dalam kapsul. Hasil akhir berupa kapsul daun talas memiliki aroma khas yang menyerupai teh hijau dan tekstur bubuk yang relatif halus. Meski terdapat kendala seperti cuaca hujan dan keterbatasan bahan, proses pembuatan tetap dapat dilakukan dengan hasil yang memuaskan. Dengan demikian, daun talas berpotensi sebagai alternatif suplemen herbal yang alami, terjangkau, dan bermanfaat bagi kesehatan.

Daftar Pustaka

- Anita Ratna Faoziyah*1, Elisa Issusilaningtyas. (2014). *Formulasi pembuatan mikro emulasi minyak hati ikan hiu cucut sebagai food suplemen pada tahun 2014*.
- Dewangga, A., Meirani, S. F., Apriliany, R., Darojati, U. A., & Yudha, A. I. (2018). *Formulasi Tablet Effervecent Dari Ekstrak Etanol Daun Talas (Colocasia Esculenta L.) Sebagai Antiseptik Topikal. Biomedika, 9(2)*.
- Muliawati, ID. (2020). *Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera) Dalam*

Meningkatkan Berat Badan Balita.

*Noorritha Khairanyl**, *Nora Idiawati1*,
Muhamad Agus Wibowo1. (2015).
*dengan judul Analisis Sifat Fisik Dan
Kimia Gel Ekstrak Etanol Daun Talas
(Colocasia Esculenta (L.) Schott).*

Puspitasari, M. L., Wulansari, T. V.,
Widyaningsih, T. D., Maligan, J. M., &
Nugrahini, N. I. P. (2016). Aktivitas
Antioksidan Suplemen Herbal Daun
Sirsak (*Annona muricata* L.) Dan Kulit
Manggis (*Garcinia mangostana* L.):
Kajian Pustaka [In Press Januari
2016]. *Jurnal Pangan dan
Agroindustri*, 4(1).