

Racikan Teh Herbal Ayurveda Bebas Kafein untuk Meningkatkan Energi dan Kejernihan Mental

¹Daniella Jodie, ²Kezia Elsty, ³Jessica Angela Christianti
Seni Kuliner, Pradita University, Tangerang Selatan

E-mail: ¹daniella.jodie@student.pradita.ac.id, ²kezia.elsty@pradita.ac.id

³jessica.angela@student.pradita.ac.id

ABSTRAK

Teh telah menjadi jenis minuman yang digemari sepanjang sejarah, mulai dari konsepsi teoritisnya di era prasejarah. Teh diyakini memiliki efek pengobatan. Efek Teh Herbal sebagai obat telah diamati dan dibuktikan berkali-kali, mulai dari sifat antioksidan hingga sifat anti-inflamasi, dan lain-lain. Pertanyaannya tetap ada: Sejauh mana Teh Herbal dapat digunakan sebagai suplemen alami untuk kesehatan ? Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dan mengembangkan minuman peningkat energi dan kejernihan mental yang dibuat untuk meniadakan efek samping negatif dari Kafein. Bahan-bahan yang digunakan untuk penelitian ini sejalan dengan praktik Ayurveda. Penelitian ini terbatas karena keterbatasan regional untuk mendapatkan bahan-bahan tertentu, dan divalidasi melalui eksperimen di lingkungan yang terkendali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembuatan Teh Herbal dengan praktik Ayurveda ini merupakan alternatif yang menjanjikan untuk kafein dan berfungsi untuk meningkatkan energi sekaligus memberikan manfaat kesehatan tambahan. Penelitian ini berkontribusi pada pengetahuan yang terus berkembang seputar pengobatan herbal dan mendorong eksplorasi lebih lanjut tentang potensi penerapannya dalam praktik kesehatan modern

Kata kunci : Teh, Herbal, Kafein, Peningkat Energi, Alternatif, Ayurveda

ABSTRACT

Tea has been a particular type of beverage favoured throughout history, starting from its theorized conception in the prehistoric era. It was believed to have medicinal effects. The effects of herbal tea as medicine have been observed and proven time and time again, varying from antioxidation to anti-inflammatory properties, etc. The question remains: To what extent can herbal tea be used as a natural supplement for our health? This research aims to investigate and develop an energy-boosting and mental clarity drink made to negate the negative side effects of Caffeine. The ingredients used for the research aligns with Ayurvedic practices. The research is limited due to regional limitations on acquiring certain materials, and is validated through experiments in a controlled environment. The results suggest that the Ayurvedic herbal brew is a promising alternative to caffeine for boosting energy levels while providing additional health benefits. This research contributes to the growing body of knowledge surrounding herbal remedies and encourages further exploration into their potential applications in modern wellness practices

Keyword : Tea, Herbal, Caffeine, Energy Booster, Alternative, Ayurveda

1. PENDAHULUAN

Teh adalah minuman yang telah dinikmati selama ribuan tahun, dan memiliki makna budaya dan sejarah yang kaya. Awal mula teh dikonsumsi, diperkirakan berasal dari zaman prasejarah, dengan cara mengunyah daun pohon teh asli yang tumbuh liar di hutan daerah Yunnan, Tiongkok, sebagai sumber energi yang menyegarkan. Diperkirakan bahwa ketika mereka mempelajari keterampilan membuat api dan kemampuan memasak, saat itulah teh ditambahkan ke dalam air mendidih dan direbus menjadi ramuan yang menyegarkan. (Heiss, M. L., & Heiss, R. J., 2007)

Teh dengan cepat menjadi populer di Tiongkok, dan seiring dengan naik turunnya kekuasaan dinasti, terjadi perubahan dalam pengembangan dan penyempurnaan dalam pengolahan, penyeduhan, dan minum teh, begitu juga dengan perannya dalam masyarakat. Apa yang awalnya dipandang sebagai minuman kesehatan belaka berevolusi menjadi sebuah kemewahan, serta ritual untuk apresiasi spiritual.

Dan pada abad ke-17, teh menjadi alat perdagangan dan pertukaran budaya, di mana teh pertama kali diperkenalkan ke Eropa oleh para pedagang Belanda dan Portugis, mempopulerkan konsumsi teh, dan menorehkan jejaknya dalam sejarah. Teh sebagai komoditas memainkan peran utama dalam banyak peristiwa dunia, seperti Pesta Teh Boston selama Revolusi Amerika pada abad ke-18, serta perang Opium pada pertengahan abad ke-19. (Biomedical Scientist, 2020)

Saat ini, teh telah menjadi salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia, dinikmati oleh banyak orang sebagai minuman yang kaya akan sejarah dan budaya. Dan dengan adanya tren makanan terkini yang mengutamakan

bahan-bahan alami dan kesehatan pencernaan, era modern mengembalikan esensi teh pada akarnya sebagai minuman herbal yang menyegarkan dan nikmat.

Berkembangnya kesadaran akan manfaat kesehatan yang terkait dengan Teh Herbal memainkan peran yang penting dalam popularitasnya. Banyak orang mencari alternatif yang alami dari obat-obatan komersial, dan Teh Herbal dianggap sebagai solusi alami yang ringan yang dapat mengatasi berbagai penyakit tanpa efek samping yang biasanya terkait dengan obat-obatan.

Orang-orang juga semakin mencari alternatif alami untuk minuman manis dan berkarbonasi, didorong oleh keinginan untuk pilihan yang lebih sehat (Innova Market Insights, 2025). Teh Herbal sering dianggap sebagai minuman fungsional yang dapat membantu pencernaan, meningkatkan relaksasi, dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Pandemi COVID-19 mempercepat tren ini, dengan banyaknya orang beralih ke Teh Herbal untuk mendukung sistem kekebalan tubuh dan menangani stres selama masa-masa sulit.

Di era yang serba cepat ini, banyak orang juga mencari alternatif alami untuk minuman-minuman berenergi, seperti minuman yang mengandung kafein atau kopi. Kopi terkenal dapat meningkatkan kewaspadaan dan fungsi kognitif karena kandungan kafeinnya (Nimbhorkar, R., Rasane, P., & Singh, J., 2021). Namun asupan kafein yang tinggi dapat memperburuk perasaan cemas dan stres karena efek stimulasinya pada sistem saraf. Teh Herbal menghadirkan solusi, dengan perpaduan khasiat tanpa efek berbahaya yang biasanya ditimbulkan.

Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah mengembangkan Teh Herbal yang diformulasikan secara khusus untuk meningkatkan energi dan kejernihan mental tanpa mengandung kafein.

2. LANDASAN TEORI

2.1. Teh Herbal

Teh Herbal, juga dikenal sebagai tisane, memiliki sejarah yang kaya sebagai minuman obat dan telah menjadi bagian integral dari pengobatan tradisional Tiongkok selama lebih dari ribuan tahun, dengan seduhan yang terbuat dari herbal seperti ginseng, dan jahe yang digunakan untuk meningkatkan energi, memperbaiki pencernaan, dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. (Wang & Zhang, 2024) *Materia Medica* dari Divine Farmer (Shennong Ben Cao Jing), yang disusun sekitar tahun 206 SM, dianggap sebagai salah satu farmakope Tiongkok yang paling awal, berisi lebih dari 360 ramuan herbal yang dikategorikan ke dalam kelompok yang berbeda untuk memelihara kesehatan, umur panjang, dan pencegahan penyakit.

Selama berabad-abad, penelitian mengenai penggunaan Teh Herbal sebagai metode pengobatan telah berkembang di luar perbatasan Tiongkok hingga ke seluruh Asia. Salah satu penelitian tersebut adalah penelitian Ayurveda.

2.2. Ayurveda

Ayurveda adalah sistem pengobatan kuno dan cara hidup India yang beradaptasi dengan perubahan musim, cuaca, waktu, dan tempat. Sistem ini mengajarkan penyesuaian pola makan dan perilaku yang dapat diadopsi seiring bertambahnya usia. (Pole, S., 2016)

Pada dasarnya, Ayurveda berfokus kepada keunikan setiap individu, dan ini tercermin dalam konsep *dosha*. *Dosha* adalah tiga energi yang diyakini oleh orang India bersirkulasi di dalam tubuh dan mengatur aktivitas fisiologis. Teh Herbal memainkan peran penting dalam teori Ayurveda dan sering digunakan untuk sifatnya yang terapeutik, untuk meningkatkan keseimbangan, dan kesejahteraan.

Berbagai herbal dan rempah-rempah, seperti tulusi dan jahe, dikombinasikan untuk membuat campuran yang menargetkan ketidakseimbangan tertentu dalam *doshas* atau untuk mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Rempah-rempah ini kemudian dapat dikombinasikan dengan berbagai cara untuk membuat minuman yang memenuhi kebutuhan individu berdasarkan keseimbangan *doshanya*.

Adapun Teh Herbal memiliki kandungan senyawa bioaktif yang tinggi seperti polifenol, flavonoid, dan terpenoid, manfaat utama dari mengkonsumsi Teh Herbal meliputi:

1. **Antioksidan:** Teh Herbal kaya akan antioksidan yang dapat memerangi stres oksidatif dengan menetralkan radikal bebas. Khasiat ini berkaitan dengan penurunan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan kanker.
2. **Anti-inflamasi:** Banyak Teh Herbal yang memiliki efek anti-inflamasi. Misalnya, teh jahe dan kunyit dikenal karena kemampuannya untuk meredakan peradangan, yang dapat membantu mengatasi kondisi seperti radang sendi.
3. **Membantu Saluran Pencernaan:** Teh Herbal seperti *peppermint* (*Mentha piperita* L.) dan *chamomile* (*Chamomilla recutita* L.) biasanya digunakan untuk meredakan masalah pencernaan. Teh ini dapat membantu meringankan gejala seperti kembung dan gangguan pencernaan, serta meningkatkan kesehatan pencernaan secara keseluruhan.
4. **Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh:** Teh Herbal

tertentu, seperti *echinacea* (*Echinacea purpurea* L.) dan *elderberry* (*Sambucus nigra* L.) dipercaya dapat meningkatkan imun tubuh. Teh ini dapat membantu mempercepat pemulihan dan membantu mengurangi tingkat keparahan hidung tersumbat dan flu.

5. Kejernihan Mental dan Pereda Stres: Teh Herbal seperti pegagan dan tulsi (kemangi) telah digunakan secara tradisional untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan kemampuan untuk mengurangi stres.

Dengan demikian, Teh Herbal Ayurveda sering dikonsumsi bukan hanya karena rasanya tetapi juga karena manfaatnya sebagai obat, menjadikannya pilihan populer untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

2.3. Pemilihan Bahan

Herba dan rempah-rempah adalah bahan yang sering digunakan dalam teh Ayurveda. Bahan-bahan yang kami pilih untuk campuran ini dan manfaatnya adalah sebagai berikut:

1. Tulsi:
Ocimum tenuiflorum atau yang disebut tulsi, adalah panasea favorit India untuk demam (Choudhary, A. & Hooda, E., 2024). Herba ini bersifat menghangatkan, menenangkan, membantu meningkatkan semangat, meningkatkan suhu tubuh, serta mendorong keringat ringan untuk mengeluarkan flu. tulsi juga dianggap sebagai adaptogen, yang berarti membantu tubuh beradaptasi

dengan stres dan mempromosikan kejernihan mental serta konsentrasi. Dengan mendukung kelenjar adrenal dan menyeimbangkan hormon stres, tulsi dapat membantu meningkatkan tingkat energi dan mengurangi kelelahan. (Cohen, M., 2014; Cohen, M., & Jamshidi, N., 2017)

2. *Spearmint*:

Aroma segar dari *spearmint* diyakini dapat membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan fokus, memori, konsentrasi, serta kejernihan mental. Mengandung senyawa yang memiliki sifat antimikroba, *spearmint* juga dapat membantu melawan bakteri dan virus berbahaya. Selain itu, memiliki sifat dekongestan yang dapat membantu membersihkan saluran pernapasan dan meredakan gejala pilek, batuk, dan sinusitis. (Herrlinger et al., 2018; Mahendran et al., 2021)

3. Jeruk *Sunkist*:

Sifat menghangatkan jeruk membantu meningkatkan metabolisme dan menghilangkan rasa lesu. Ini adalah sumber vitamin C, yang penting untuk sistem kekebalan tubuh yang sehat, dan juga bertindak sebagai antioksidan, melindungi sel dari kerusakan, mengurangi risiko penyakit kronis, mempromosikan kesehatan kulit, dan mendukung kesehatan secara

keseluruhan. (Haitami et al., 2017)

4. Buah *Cranberry*:

Dianggap sebagai *superfood* kaya antioksidan, *cranberry* bersifat antimikroba dan dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan jantung dengan mengurangi kadar kolesterol dan mempromosikan tekanan darah yang sehat, serta meningkatkan fungsi saraf dan memori. Vitamin C dan nutrisi lain dalam *cranberry* juga dapat membantu imun tubuh dan melindungi tubuh dari infeksi dan penyakit. (LD, 2023; Loyer, J., 2017)

5. Kapulaga Hijau:

Kapulaga hijau digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan cemas, lelah, dan depresi. Aroma kapulaga hijau diyakini dapat membantu membersihkan saluran pernapasan dan meredakan gejala batuk dan pilek, serta memiliki efek menenangkan pada pikiran. Kapulaga hijau juga diyakini membantu detoksifikasi tubuh dengan mempromosikan pengeluaran limbah dan racun, membantu meredakan gangguan pencernaan, serta mendukung kesehatan secara keseluruhan. (Singletary, 2021; Yahyazadeh et al., 2021)

6. Bunga *Lavender*:

Dikenal karena efek menenangkan dan

relaksasinya, *lavender* memiliki sifat analgesik yang dapat membantu meredakan sakit kepala, nyeri otot, serta stres dan kecemasan. Aroma *lavender* diketahui dapat meningkatkan suasana hati, meningkatkan fokus, dan mengurangi perasaan depresi dan kecemasan, serta umum digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. (Grabnar et al., 2021).

3. METODOLOGI

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode campuran antara metode analisis data sekunder, yang melibatkan analisis data yang sudah ada sebelumnya, dan metode kuantitatif, yaitu eksperimen. Metode ini digunakan untuk mempermudah proses pengumpulan data dan informasi yang diperlukan untuk digunakan dalam eksperimen selanjutnya. Mayoritas informasi yang diperoleh untuk penelitian ini berasal dari buku, media online, dan jurnal. Metode Penelitian ini bertujuan untuk menggabungkan berbagai ramuan tradisional Ayurveda yang dikenal dengan manfaat kesehatannya ke dalam satu ramuan herbal dan menilai efeknya pada parameter kesehatan tertentu.

Untuk eksperimen, penelitian ini akan mengacu pada teori Ayurveda untuk membuat campuran herbal alami yang berfungsi untuk meningkatkan tingkat energi dan kejernihan mental. Eksperimen dilakukan dengan 3 perlakuan terhadap racikan Teh Herbal untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai harapan. Untuk mendukung hasil eksperimen ini, maka dilakukan Uji kesukaan atau yang biasa disebut dengan Uji Hedonik.

Uji Hedonik merupakan metode evaluasi sensori yang digunakan untuk

mengukur tingkat penerimaan atau kesukaan panelis terhadap suatu produk. Uji ini melibatkan penilaian subjektif dari panelis terhadap atribut tertentu dari produk, seperti rasa, aroma, tekstur, warna, atau kualitas lainnya. Tingkat kesukaan ini biasanya diukur menggunakan skala hedonik, yang mencakup kategori seperti "sangat suka," "suka," "netral," hingga "tidak suka" atau "sangat tidak suka" (Stone dan Joel, 2004).

Untuk masing-masing produk hasil perlakuan, diberikan kode nomor sehingga panelis lebih netral dalam melakukan uji kesukaan/hedonik. Adapun penomoran dilakukan secara acak dengan nomor 285, 356 dan 512.

Metode Penelitian ini bertujuan untuk menggabungkan berbagai ramuan tradisional Ayurveda yang dikenal dengan manfaat kesehatannya ke dalam satu ramuan herbal dan menilai efeknya pada parameter kesehatan tertentu.

Untuk eksperimen, penelitian ini akan mengacu pada teori Ayurveda untuk membuat campuran herbal alami yang berfungsi untuk meningkatkan tingkat energi dan kejernihan mental.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagian besar minuman penambah energi mengandung kafein sebagai bahan dasar untuk membangunkan otak dan sistem saraf. Meskipun kafein memiliki manfaat seperti meningkatkan metabolisme, meningkatkan kinerja fisik, dan meningkatkan konsentrasi, kafein juga menyebabkan insomnia, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, kegelisahan dan kecemasan, dehidrasi, dan berpotensi berinteraksi secara negatif dengan obat-obatan tertentu. (Energy Drinks, n.d.; Wang & Zhang, 2024).

Banyak peminum kopi yang mulai beralih ke teh, karena memiliki

kandungan kafein yang lebih rendah, hal ini menjadi cara untuk mengurangi efek negatif dari kafein, sambil tetap menikmati manfaatnya.

Dengan mempelajari Ayurveda, kami dapat menciptakan campuran Teh Herbal yang benar-benar bebas dari kandungan kafein, meningkatkan energi dan kejernihan mental.

4.1. Uji Coba Produk

Pada uji coba pertama, peneliti menguji rasa berbagai jenis herbal, rempah-rempah dan daun tulsi, dengan menggunakan metode cupping yang dapat dilihat pada gambar 1, untuk menemukan campuran yang optimal untuk formulasi Teh Herbal ini.



Gambar 1. Metode *Cupping*

Menyeimbangkan elemen dan kualitas dari setiap bahan, menciptakan perpaduan yang harmonis untuk satu dosha. Menyatukan antara obat dan minuman, eksperimen ini menunjukkan kompleksitas penyeimbangan rasa dalam formulasi peracikan Teh Herbal.

4.2. Resep Teh Herbal

Setelah melakukan beberapa kali uji coba, kami akhirnya menemukan campuran yang sempurna dengan menghilangkan *rosemary*, dan menambahkan beberapa buah *cranberry* kering dan jeruk *sunkist* kering.

Untuk mengontrol konsistensi, kami mengeringkan jeruk *sunkist* sendiri menggunakan dehidrator selama kurang lebih 8 jam. Kami mengiris jeruk dengan ketebalan sekitar 0,5 cm sebelum dikeringkan, sehingga jeruk akan diseduh dengan kecepatan yang sama dengan bahan-bahan lainnya.

Menambahkan buah-buahan kering tidak hanya meningkatkan rasa dan daya tarik visual, tetapi juga menanamkan aroma teh yang menyenangkan. Buah *cranberry* kering memberikan rasa asam manis, sementara jeruk *sunkist* kering menambahkan aroma jeruk yang segar, menciptakan keseimbangan yang harmonis.

Teh Herbal ini diseduh dengan menggunakan teknik infusi. Perlakuan terhadap Teh Herbal dikhususkan pada kombinasi proporsi dari jeruk *sunkist* kering dan bunga *lavender* dengan interval 0,2gr di antara 3 perlakuan dan dilakukan dengan skema berikut:

Bahan	Perlakuan 1	Perlakuan 2	Perlakuan 3
	285	356	512
Daun Tulsi	2 gr	2 gr	2 gr
Daun Spearmint	0,2 gr	0,2 gr	0,2 gr
Jeruk Sunkist Kering	0,1 gr	0,5 gr	0,3 gr
Buah Cranberries Kering	0,3 gr	0,3 gr	0,3 gr
Kapulaga Hijau	1 gr	1 gr	1 gr
Bunga Lavender	0,4 gr	-	0,2 gr

Gambar 2. Tabel Resep dan Perlakuan Teh Herbal

4.3. Metode Pembuatan

1. Siapkan and timbang semua bahan sesuai dengan resep



2. Panaskan air mineral menggunakan teko hingga mencapai suhu 80°C



3. Tuangkan air ke dalam *teapot* yang berisi racikan Teh Herbal



4. Biarkan racikan Teh Herbal terinfus selama 5 menit



5. Teh Herbal siap disajikan



4.4. Uji Kesukaan Teh Herbal

Untuk uji hedonik yang dilakukan terhadap Teh Herbal, masing-masing panelis memberikan penilaian terhadap rasa, warna, aroma dan tekstur dari setiap perlakuan. Dari 30 panelis yang memberikan penilaian, didapatkan nilai rata-rata (*mean*), dimana semakin tinggi nilai rata-rata, maka akan semakin disukai oleh panelis, dan begitupun sebaliknya.

Produk	Mean Hasil Uji Kesukaan				
	Rasa	Warna	Aroma	Tekstur	Keseluruhan
Racikan Herbal dengan 0,1gr Jeruk Sunkist dan 0,4gr Bunga Lavender 285	2.10	3.17	3.03	2.90	2.80
Racikan Herbal dengan 0,5gr Jeruk Sunkist 356	2.40	3.33	3.30	2.87	2.98
Racikan Herbal dengan 0,3gr Jeruk Sunkist dan 0,2gr Bunga Lavender 512	2.70	3.20	3.20	3.10	3.05

Gambar 3. Tabel Nilai *mean* dari hasil Uji Hedonik

Berdasarkan tabel pada gambar 3, dapat disimpulkan bahwa dari segi warna dan aroma, panelis menyukai Teh Herbal dengan perlakuan 2, yaitu Teh Herbal dengan 0,5 gram jeruk *sunkist*, hal ini dikarenakan jeruk *sunkist* memberikan pengaruh warna dan aroma yang cukup kuat. Namun untuk segi rasa, hasil Teh Herbal dengan 0,3 gram jeruk *sunkist* dan 0,2 gram bunga *lavender* memiliki nilai paling tinggi yaitu 2.70. Secara keseluruhan Teh herbal dengan 0.3 gram jeruk *sunkist* dan 0.2 gram bunga *lavender* disukai oleh para panelis.

5. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini, dalam meracik Teh Herbal telah menghasilkan sebuah minuman unik dan sedap yang menonjolkan karakteristik dari daun tulus sebagai bahan dasarnya.

Penambahan bunga *lavender* memberikan aroma floral yang menenangkan, sementara buah *cranberry* dan jeruk *sunkist* memberikan sensasi rasa manis dan citrus yang menyegarkan. Sentuhan sejuk dari daun *spearmint* menambahkan elemen yang menyegarkan, dan sensasi hangat rempah dari kapulaga melengkapi perpaduan ini dengan kompleksitas aromatiknya. Hasil campuran dari bahan-bahan ini tidak hanya menciptakan racikan yang nikmat,

tetapi menawarkan berbagai manfaat kesehatan yang terkait dengan masing-masing komponen yang digunakan.

Secara keseluruhan, racikan Teh Herbal ini menciptakan minuman dengan 0 kalori, 0 gula, dan 0 kafein, tetapi dengan rasa dan aroma sedap yang sempurna untuk dijadikan minuman penambah energi.

Meskipun begitu, beberapa penyesuaian pada tahap penyajian mungkin dapat dilakukan sesuai dengan selera konsumen. Racikan ini mungkin sedikit terlalu sepat bagi mereka yang kurang terbiasa mengonsumsi Teh Herbal, terutama teh yang tidak menggunakan pemanis tambahan. Menyeduh racikan ini dengan suhu air yang lebih rendah dapat membantu mengurangi masalah ini.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini merupakan bagian dari tugas akhir semester mata kuliah Gizi dan Nutrisi Makanan. Melalui penelitian ini kami berhasil mencari minuman alternatif dari Kafein yang dapat berfungsi sebagai minuman penguat energi dan kejernihan mental, oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih untuk Ibu Kezia Elsty selaku dosen pembimbing, selama mengerjakan penelitian ini hingga dapat mencapai tujuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Biomedical Scientist (2020, 3 September) *A history of Chinese medicine*.
<https://thebiomedicalscientist.net/2020/09/03/history-chinese-medicine>
- Cappelletti, S., Daria, P., Sani, G., & Aromatario, M. (2014). *Caffeine: cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug?* *Current Neuropharmacology*, 13(1), 71–88. <https://doi.org/10.2174/1570159x13666141210215655>
- Chang, S. K., Alasalvar, C., & Shahidi, F. (2015). *Review of dried fruits: Phytochemicals, antioxidant efficacies, and health benefits*. *Journal of Functional Foods*, 21, 113–132. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2015.11.034>
- Cohen, M. (2014). *Tulsi - Ocimum sanctum: A herb for all reasons*. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 5(4), 251. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.146554>
- Grabnar, M., Roach, M. J., Abd-Elseyed, A., & Kim, C. (2021). *Impact of Lavender on Pain and Anxiety Levels Associated With Spine Procedures*. *Ochsner journal*, 21(4), 358–363. <https://doi.org/10.31486/toj.21.0013>
- Haitami, H., Ulfa, A., & Muntaha, A. (2017). *Kadar Vitamin C Jeruk Sunkist Peras dan Infused Water. Kadar Vitamin C Jeruk Sunkist Peras Dan Infused Water*. <https://doi.org/10.31964/mltj.v3i1.149>
- Heiss, M. L., & Heiss, R. J. (2007). *The story of Tea: A Cultural History and Drinking Guide*. Ten Speed Press.
- Herrlinger, K. A., Nieman, K. M., Sanoshy, K. D., Fonseca, B. A., Lasrado, J. A., Schild, A. L., Maki, K. C., Wesnes, K. A., & Ceddia, M. A. (2018). *Spearmint Extract Improves Working Memory in Men and Women with Age-Associated Memory Impairment*. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 24(1), 37–47. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0379>
- Hooda, E., & Choudhary, A. (2024). *Holy Basil: Nature's Panacea for Physical and Mental Well-being*.
- Innova Market Insights. (2025, February 17). *Sugar Reduction, global trends and innovations. Consumers would*. <https://www.innovamarketinsights.com/trends/global-sugar-reduction/>
- Jamshidi, N., & Cohen, M. M. (2017). *The Clinical Efficacy and Safety of Tulsi in Humans: A Systematic Review of the Literature*. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2017, 9217567. <https://doi.org/10.1155/2017/9217567>
- Jenana, I. K. D., & Wrasati, L. P. (2023). *Karakteristik fisik bahan baku teh herbal*.
- Kumar, S., Dobos, G. J., & Rampp, T. (2016). *The significance of Ayurvedic medicinal plants*. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(3), 494–501. <https://doi.org/10.1177/2156587216671392>
- LD, M. W. R. (2023, November 30). *What to know about cranberries*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/269142>
- Loyer, J. (2017). *The Cranberry as Food, Health Food, and Superfood: Challenging or Maintaining Hegemonic Nutrition?* *GRADUATE JOURNAL OF FOOD STUDIES*. <https://doi.org/10.21428/92775833.ce28c3a8>

- Lubis, Y. E. P., & Mutia, M. S. (n.d.). *Liver Protection Activity of Sunkist Orange (Citrus Sinensis L. Osbeck) Peels in Cyclophosphamide Induced Male Wistar Rat*, 1–5. <https://doi.org/10.1109/inhence52833.2021.9537213>
- Mahendran, G., Verma, S. K., & Rahman, L. (2021). *The traditional uses, phytochemistry and pharmacology of spearmint (Mentha spicata L.): A review. Journal of Ethnopharmacology*, 278, 114266. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2021.114266>
- Morales-Brown, P. (n.d.). *What does caffeine do to your body?* <https://www.medicalnewstoday.com/articles/285194>
- Nimbhorkar, R., Rasane, P., & Singh, J. (2021). *Caffeine alternatives: Searching a herbal solution. The Pharma Innovation*, 10(5), 256–264. <https://doi.org/10.22271/tpi.2021.v10.i5d.6220>
- Nawon. (2024, July 4). *Top 10 most consumed beverages in the world*. Nawon Food and Beverage. <https://nawon.com.vn/top-10-worlds-most-consumed-beverage/#:~:text=Water%20%E2%80%9393%20most%20consumed%20beverage%20in%20the%20world,-What%20is%20the&text=Water%20is%20the%20most%20consumed,people%20have%20a%20healthy%20body.>
- Pole, S. (2016). *Cleanse Nurture Restore with Herbal Tea*. Frances Lincoln Limited.
- Serafini, M., Del Rio, D., Yao, D. N., Bettuzzi, S., & Peluso, I. (2011). *Health benefits of tea. Herbal Medicine - NCBI Bookshelf*.
- Singletary, K. (2021). *Cardamom. Nutrition Today*, 57(1), 38–49. <https://doi.org/10.1097/nt.0000000000000507>
- Stone, D. (2014, April 28). *The world's top drink Culture*. <https://www.nationalgeographic.com/culture/article/the-worlds-top-drink>
- Stone, H dan Joel, L. 2004. *Sensory Evaluation Practices, Third Edition*. Elsevier Academic Press.
- Wang, J., & Zhang, R. (2024). *Tea in Traditional Chinese Medicine and the research Trend of Tea Medicine: a Quantitative study. Open Journal of Social Sciences*, 12(11), 165–185. <https://doi.org/10.4236/jss.2024.1211012>
- Yahyazadeh, R., Ghasemzadeh Rahbardar, M., Razavi, B. M., Karimi, G., & Hosseinzadeh, H. (2021). *The effect of Elettaria cardamomum (cardamom) on the metabolic syndrome: Narrative review. Iranian journal of basic medical sciences*, 24(11), 1462–1469. <https://doi.org/10.22038/IJBMS.2021.54417.12228>