

Pelatihan Pembuatan Teh Stevia dan Manfaatnya Sebagai Pemanis alami

**Hendri Satria Kamal Uyun¹, Anzharni Fajrina², Selvia Wiliantari³, Indra Makmur⁴,
Sri Oktavia⁵, Rezlie Bellatasie⁶, Yeni Novita Sari⁷, Widya Kardela⁸, Maria Dona
Octavia⁹**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi (STIFARM) Padang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Hendri Satria Kamal Uyun

E-mail: Hendrionguitar@gmail.com

Abstrak

*Pelatihan pembuatan teh stevia (*Stevia rebaudiana*) ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat dalam memanfaatkan bahan-bahan alami sebagai solusi pemanis alami untuk mencegah diabetes dan meningkatkan kesehatan secara umum. Pelatihan ini melibatkan 29 peserta yang diajarkan untuk menyiapkan teh stevia menggunakan metode sederhana. Selain memberikan keterampilan teknis, kegiatan ini juga melibatkan uji hedonik untuk menilai penerimaan produk yang dihasilkan oleh peserta. Uji hedonik dilakukan dengan menilai aspek rasa, bau, warna, dan tekstur minuman yang dihasilkan. Hasilnya menunjukkan respons positif di semua parameter, dengan mayoritas peserta menyatakan preferensi mereka terhadap produk ini.*

Kata Kunci - stevia, pemanis alami, diabetes, steviosida

Abstract

*The training on making stevia tea (*Stevia rebaudiana*) aims to provide the community with knowledge on utilizing natural ingredients as a healthy sweetener alternative to help prevent diabetes and improve overall health. The training involved 29 participants who were taught to prepare stevia tea using a simple method. In addition to providing technical skills, the activity also included a hedonic test to assess the participants' acceptance of the product they created. The hedonic test evaluated aspects such as taste, aroma, color, and texture of the beverage. The results showed a positive response across all parameters, with the majority of participants expressing a preference for the product.*

Keywords - stevia, natural sweetener, diabetes, stevioside

PENDAHULUAN

Minuman teh merupakan minuman yang digemari hampir semua golongan umur karena selain memberikan efek menyegarkan juga mempunyai manfaat kesehatan. Minum teh merupakan salah satu yang sudah menjadi kebiasaan masyarakat Indonesia (Haryati, 2013). Pada masa kini, masyarakat cenderung memilih produk yang praktis, termasuk dalam hal penyeduhan teh. Melihat peluang ini, produsen teh kemudian mengembangkan teh celup yang dapat diseduh dengan mudah tanpa perlu disaring. Bagi pecinta teh sejati, teh murni tanpa tambahan gula terasa lebih nikmat, meskipun sebagian besar penikmat teh lebih menyukai menyeduh teh dengan tambahan gula.

Gula merupakan zat tambahan dalam makanan yang berasal dari tanaman tebu (Sinuhaji, 2017). Gula disebut sebagai bahan tambahan karena fungsinya untuk memberikan rasa manis pada makanan dan minuman. Meskipun hanya berperan sebagai pelengkap, gula dikonsumsi hampir setiap hari, sehingga kebutuhan manusia terhadapnya tergolong tinggi. Selain memperlancar rasa, gula juga berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh. Namun, konsumsi gula secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas dan diabetes mellitus.

Diabetes melitus (DM) adalah gangguan medis yang memengaruhi cara tubuh mengolah glukosa dalam darah. Penyakit ini dapat terjadi akibat produksi insulin yang tidak mencukupi, gangguan sensitivitas sel terhadap insulin, atau kombinasi keduanya. Akibatnya, kadar gula dalam darah meningkat, yang dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein (Hasan et al., 2025). Untuk mengatasi masalah kesehatan ini, namun tetap dapat memenuhi kebutuhan akan rasa manis, maka diperlukan alternatif pemanis pengganti gula (Agus, 2019).

Stevia rebaudiana (Asteraceae) adalah tanaman herba tahunan yang berasal dari Amerika Selatan. Daun stevia kering telah digunakan untuk minuman tradisional yang pahit seperti teh mate (Kinghorn & Soejarto, 2002). Karena sifat pemanis dan khasiat farmakologisnya, stevia telah menarik perhatian komersial internasional dan minat ilmiah. Jepang adalah negara pertama di luar Amerika Latin yang membudidayakan dan memasarkan stevia sebagai pengganti sukrosa. Cina, Malaysia, Singapura, Korea Selatan, Taiwan, dan Thailand juga turut memasarkan tanaman ini. Saat ini, perkebunan stevia dapat ditemukan di Asia Tenggara, Amerika Serikat, Kanada, dan Eropa (Samuel et al., 2018).

Stevia rebaudiana adalah suatu sumber bahan pemanis alami yang mempunyai tingkat kemanisan 200-300 kali lebih manis dari pada gula tebu (Yus Isnainita Wahyu, Bahriyatul Ma'rifah, Rahmawati et al., 2024). Rahasia kemanisan stevia terletak pada molekul kompleksnya yang disebut steviosida yang merupakan glikosida tersusun dari glukosa, sophorose dan steviol Tidak mempengaruhi kadar gula darah, aman bagi penderita diabetes, mencegah kerusakan gigi dengan menghambat pertumbuhan bakteri di mulut, membantu memperbaiki pencernaan dan meredakan sakit perut. Baik untuk mengatur berat badan, untuk membatasi makanan manis berkalori tinggi.

METODE

Pelatihan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, di mana peserta berperan aktif sepanjang seluruh rangkaian kegiatan. Proses pelatihan terdiri atas beberapa tahapan berikut:

a) Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan berbagai kegiatan, antara lain mengidentifikasi kebutuhan peserta, menyusun materi pelatihan yang sesuai, serta menyiapkan bahan dan peralatan seperti simplisia stevia, kantong teh, dan tali teh.

b) Tahap Pelaksanaan

Pelatihan dimulai dengan penjelasan mengenai manfaat teh stevia dan proses pembuatannya, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi langkah-langkah pembuatan minuman teh stevia. Peserta diberi kesempatan untuk menyaksikan secara langsung proses pembuatan di bawah bimbingan instruktur.

c) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur pemahaman dan keterampilan peserta pasca pelatihan melalui pelaksanaan kuis. Selain itu, dilakukan pula survei terhadap produk teh stevia yang dihasilkan untuk menilai efektivitas pelatihan.

d) Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan metode observasi, Kuisisioner, dan wawancara. Observasi dilakukan dengan mencatat jalannya proses dan hasil praktik peserta. Kuisisioner digunakan untuk menghimpun data terkait pemahaman dan manfaat yang dirasakan peserta setelah mengikuti pelatihan. Wawancara dilakukan terhadap sejumlah peserta untuk memperoleh masukan yang lebih mendalam.

e) Analisis Data

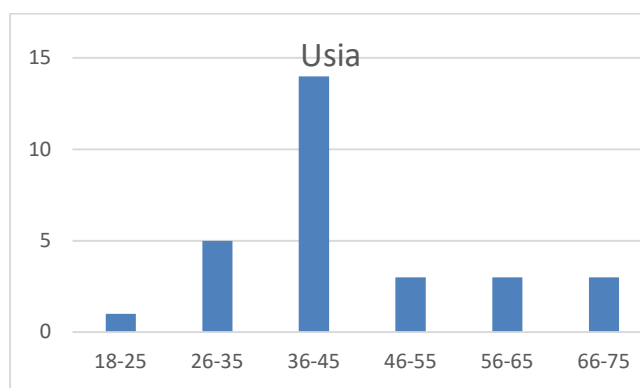
Data yang diperoleh melalui Kuisisioner dan wawancara dianalisis guna mengevaluasi keberhasilan pelatihan. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam memberikan rekomendasi untuk peningkatan pelatihan ke depan.

f) Pelaporan

Disusun laporan yang mencakup uraian kegiatan pelatihan, hasil evaluasi, serta saran tindak lanjut untuk pengembangan lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

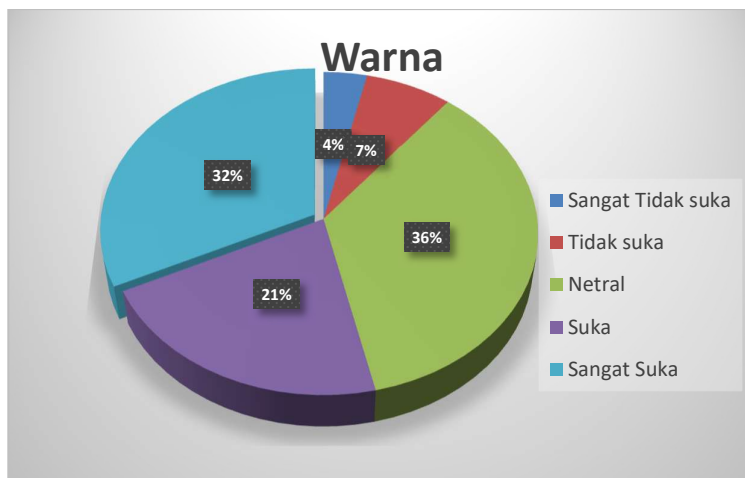
Pelatihan Pembuatan Teh Stevia di Kurao Pagang telah memberikan dampak positif. Total peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah 29 peserta yang dikelompokkan menjadi 6 kelompok umur (Gambar 1), dimana peserta terbanyak berasal dari kelompok umur 36-45 tahun.



Gambar 1.
Diagram Total peserta yang mengikuti pelatihan

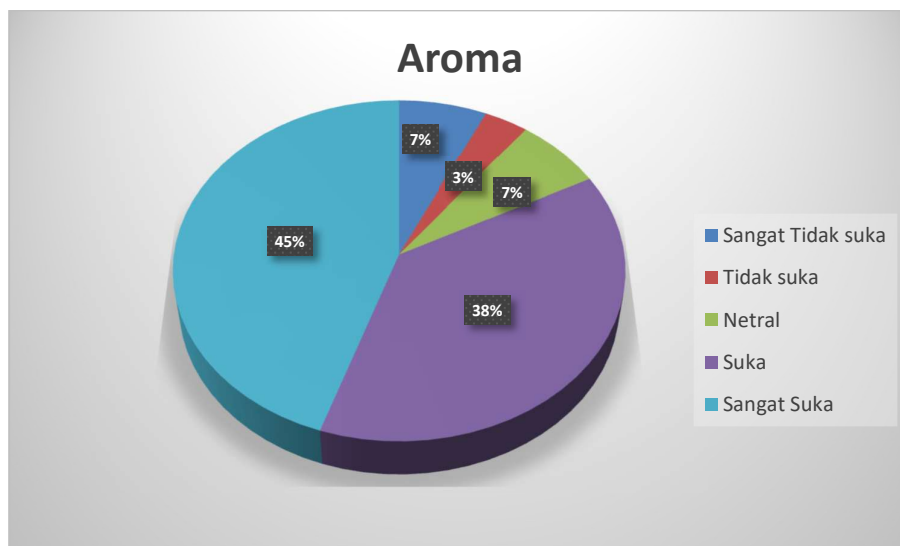
Setelah pemberian materi penyuluhan dan demonstrasi, seluruh peserta diminta untuk mencicipi teh Stevia yang telah disiapkan. Selain itu, setiap peserta diminta untuk mengisi kuesioner uji kesukaan sebagai informasi mengenai varian manakah dari ketiga varian tersebut yang lebih disukai oleh peserta, seperti yang terlihat pada Gambar 3. Kuesioner diisi langsung setelah mencicipi teh stevia. Untuk melanjutkan ke varian berikutnya, peserta harus meminum air mineral untuk menetralkan indera perasa. Berdasarkan kuesioner uji kesukaan dengan skala 1-5 (Badan Standarisasi Nasional, 2006).

Dari data kuisisioner yang diisi 29 responden didapatkan data sebagai berikut uji warna 4% responden sangat tidak menyukai teh stevia, 7% responden tidak menyukai warna teh stevia, 36% responden netral terhadap warna teh stevia, 21% responden suka terhadap warna teh stevia dan 32% responden sangat menyukai warna teh stevia (**Gambar 2**). Dapat disimpulkan warna teh stevia dapat diterima oleh responden



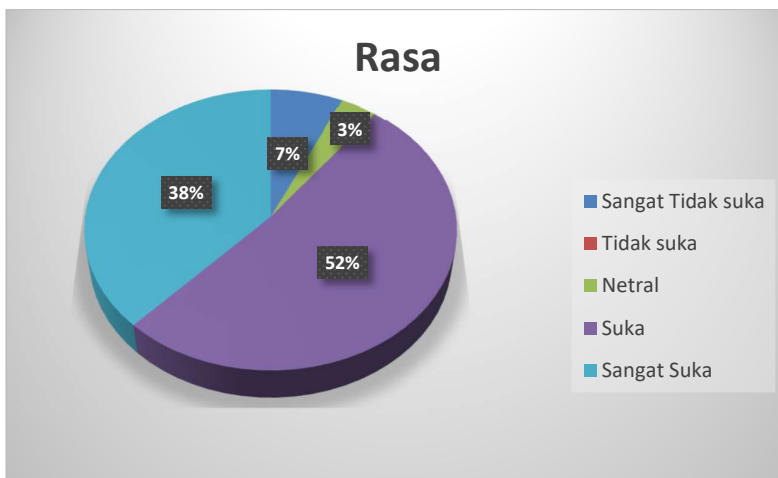
Gambar 2.
Kesukaan terhadap Warna Teh Stevia

Dari data kuisioner yang di isi 29 reponden terhadap kesukaan aroma didapatkan data sebagai berikut uji 7% responden sangat tidak menyukai aroma teh stevia, 3% responden tidak menyukai aroma teh stevia, 7 % responden netral terhadap aroma teh stevia, 38% responden suka terhadap aroma teh stevia dan 45% responden sangat menyukai warna teh stevia. (**Gambar 3**) dapat disimpulkan bahwa aroma teh stevia dapat diterima responden



Gambar 3.
Uji Kesukaan Terhadap Aroma Teh Stevia

Dari data kuisioner yang di isi 29 responden terhadap rasa teh stevia didapatkan data sebagai berikut 7% responden tidak menyukai rasa teh stevia, 3% responden netral terhadap rasa teh stevia, 52% responden suka terhadap rasa teh stevia dan 38% responden sangat menyukai rasa teh stevia (**Gambar 4**.) Dapat disimpulkan bahwa rasa teh stevia dapat diterima responden.



Gambar 4.
Uji Kesukaan Terhadap Aroma Teh Stevia



Gambar 5.
Dokumentasi pelaksanaan kegiatan

KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan minuman teh stevia sebagai alternatif pemanis alami bagi keluarga telah berjalan dengan lancar, didukung oleh partisipasi aktif seluruh peserta. Berdasarkan hasil uji hedonik yang dilakukan, produk teh stevia yang dihasilkan dari kegiatan ini memperoleh tanggapan positif dari aspek rasa, aroma, warna, dan tekstur.

Sebagian besar peserta memberikan skor tinggi khususnya pada aspek warna, aroma dan rasa, yang mengindikasikan bahwa teh stevia diterima dengan baik. Penilaian terhadap warna, aroma, dan rasa juga menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi, dengan banyak peserta menganggap teh ini menarik dan menyenangkan untuk dikonsumsi.

Secara umum, pelatihan ini tidak hanya memberikan keterampilan praktis kepada peserta dalam meracik teh stevia, tetapi juga berhasil menghasilkan produk yang digemari dan berpotensi sebagai solusi pemanis alami. Oleh karena itu, kegiatan ini dapat dianggap sukses dalam mencapai tujuannya dan diharapkan dapat terus diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi (STIFARM) Padang atas dukungan dan kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

dapat terlaksana. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada masyarakat Desa Kurao Pagang RT 01-03/RW 08 atas partisipasi dan kerja samanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, L. (2019). Stevia, Pemanis Pengganti Gula dari Tanaman Stevia rebaudiana. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 23(61), 1–12.
- Badan Standarisasi Nasional. (2006). SNI 01-2346-2006: *Petunjuk pengujian organoleptik dan atau sensori*. Badan Standarisasi Nasional.
- Haryati. (2013). *Media Pembelajaran: Rempah-Rempah dan Bahan Penyegar*. Universitas Pendidikan Indonesia,.
- Hasan, H., Nurhanifah, D., Anshari, M., Satria, H., Uyun, K., & Lovena, T. N. (2025). *Pengobatan Diabetes Mellitus Berbasis Herbal : Pendekatan Ilmiah Dan* (1st ed.). Getpress.
- Kinghorn, A. D., & Soejarto, D. D. (2002). Discovery of terpenoid and phenolic sweeteners from plants. *Pure and Applied Chemistry*, 74(7), 1169–1179. <https://doi.org/10.1351/pac200274071169>
- Samuel, P., Ayoob, K. T., Magnuson, B. A., Wölwer-Rieck, U., Jeppesen, P. B., Rogers, P. J., Rowland, I., & Mathews, R. (2018). Stevia Leaf to Stevia Sweetener: Exploring Its Science, Benefits, and Future Potential. *Journal of Nutrition*, 148(7), 1186S-1205S. <https://doi.org/10.1093/jn/nxy102>
- Sinuhaji, N. (2017). Analisis Pengolahan Tebu Menjadi Gula Kristal Putih Menggunakan Metode Fuzzy Logic. *Majalah Ilmiah Politeknik Mandiri Bina Prestasi*, 6(2), 230–239.
- Yus Isnainita Wahyu, Bahriyatul Ma'rifah, Rahmawati, Hastin Dyah Kusumawardani, Leni Marlina, Khoirul Anwar, Hendri Satria Kamal Uyun, Afrinia Ekasari, & Oktavina Permatasari. (2024). *Ilmu Bahan Makanan*. Getpress.