

GO STEVIA : PROGRAM PENINGKATAN KESADARAN DAN PENGETAHUAN TENTANG PEMANIS ALAMI NOL KALORI

Tiara Intan Cahyaningtyas¹⁾, Naniek Kusumawati²⁾, Heidy Paramitha Devi³⁾, Nur Samsiyah^{4)*}, Puput Tri Lestari⁵⁾, Dinda Sir Anisa⁶⁾

^{1,2,4,5,6} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas PGRI Madiun

³ Program Studi Akuntansi, FEB, Universitas PGRI Madiun

email: nursamsiyah@unipma.ac.id

Abstrak

Go Stevia bertujuan untuk memperkenalkan pemanis alami tanaman stevia mulai cara menanam dan budidayanya agar lebih banyak pihak yang tahu dan sadar urgensi pemanis alami yang lebih sehat untuk kesehariannya. Program ini merupakan lanjutan program go stevia yang telah dilakukan pada kader kesehatan desa Teguhan untuk disebarkan manfaatnya ke cakupan sasaran yang lebih luas yaitu ibu-ibu kelompok tani di Wonoasri dan mahasiswa himadigsar. Pengabdian dilakukan dengan memberikan penyuluhan, demonstrasi dan pembagian bibit kepada sasaran. Hasil pengabdian mendapatkan peningkatan pengetahuan hingga 77 % dan 85% peserta tertarik untuk melakukan penanaman dan menggunakan stevia sebagai bahan pemanis harian sebagai pengganti gula tebu karena mereka tahu banyaknya keunggulan dari gula stevia dibandingkan gula tebu.

Kata Kunci: Go Stevia, Pemanis Alami, Pemberdayaan Masyarakat. [Font Times New Roman 10 spasi tunggal]



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Gula pasir dari tebu merupakan tambahan pangan yang hampir selalu ada disetiap masakan maupun minuman harian masyarakat. Kita tahu budaya masyarakat saat ini dengan istilah “mager” alias malas bergerak hal ini menyebabkan kalori yang masuk akan menumpuk dan hal ini diperparah juga jika masyarakat mengkonsumsi minuman kemasan ataupun minuman segar pinggir jalan yang tidak jelas pemanis yang digunakan. Konsumsi gula pasir berlebihan yang terakumulasi setiap harinya tanpa diimbangi oleh aktivitas yang cukup dapat meningkatkan resiko obesitas dan diabetes sejak dini (Fikri et al, 2024).

Penderita diabetes dan obesitas dalam dekade belakangan ini terus mengalami peningkatan. Saat ini terdapat 422 juta orang di seluruh dunia yang menderita DM, sedangkan sebanyak 1,6 juta kematian per tahun disebabkan oleh penyakit ini (vradea et al, 2021). Indoensia sendiri juga darurat diabetes hingga menempati peringkat ke-6 dunia jumlah penderita diabetes (Atlas, 2019). Selain diabetes, ancaman yang bisa ditimbulkan dari bahayanya gula berlebih dan kurangnya aktivitas adalah obesitas atau kegemukan. Terdapat kesepakatan global untuk menghentikan peningkatan DM dan obesitas pada tahun 2025 yang disampaikan WHO pada tahun 2021. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan kampanye sadar kesehatan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dan pengenalan tanaman stevia sebagai pengganti gula harian masyarakat yang lebih sehat dan rendah kalori sebagai upaya pencegahan diabetes dan obesitas di kalangan masyarakat luas mulai dari remaja hingga dewasa. Diharapkan kegiatan ini akan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga asupan makanan dan minuman manis berlebih dan beralih untuk mengganti pemanis hariannya dengan pemanis yang lebih sehat yaitu stevia yang bisa dibudidayakan di pekarangan rumah masing-masing.

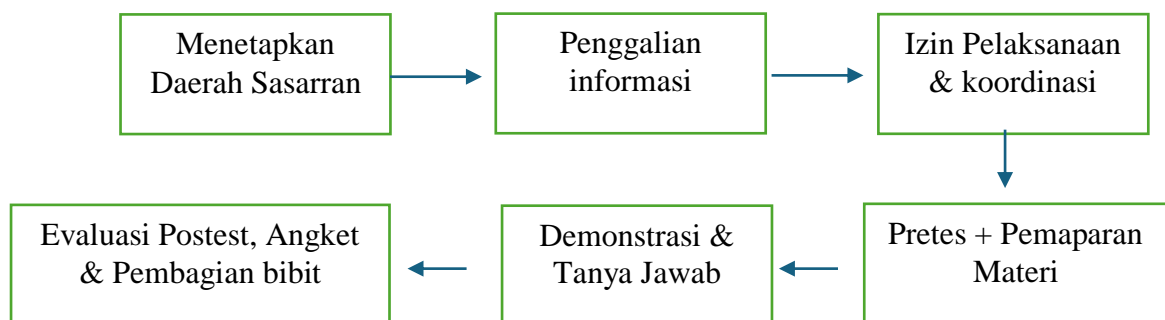
METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan lanjutan dari program go stevia yang sudah dilakukan di Desa Teguhan. Hasil yang didapatkan saat itu mendapatkan hasil yang memuaskan hingga menarik minat dari berbagai pihak untuk mendapatkan penyuluhan yang serupa tentang budidaya stevia. Kegiatan PkM ini melibatkan mahasiswa PGSD yang tergabung dalam organisasi Himadigsar dan ibu-ibu kelompok tani Wonoasri. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi dilakukan pada hari Minggu, 27 Oktober 2024.



Gambar 1. Peserta Penyuluhan Go Stevia

Berikut adalah gambaran kegiatan Go Stevia yang telah dilakukan



Gambar 2. Flow Map Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kali ini menasar ibu-ibu kelompok tani desa Wonoasri dan mahasiswa himadigsar PGSD. Berikut tahapan dan hasil yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian go stevia ini.

1. Penetapan daerah sasaran

Tahapan pertama dalam kegiatan ini adalah menetapkan daerah sasaran. Penetapan daerah sasaran ini dilakukan berdasarkan hasil diskusi dengan mahasiswa himadigsar dan terpilihlah desa Wonoasri dengan pertimbangan adanya kelompok tani Wanita yang aktif dan jarak yang tidak terlalu jauh dari kampus.

2. Penggalian informasi

Penggalian informasi untuk mengetahui apakah di desa ini telah mengetahui terkait tanaman stevia dan melihat potensi wilayahnya apakah bisa ditanami oleh stevia dan terkait kebiasaan harian masyarakat. Penggalian informasi dilakukan dengan wawancara kepada kepala desa setempat.

3. Izin pelaksanaan dan koordinasi

Setelah dirasa lokasi dan kondisi sesuai maka dilakukan izin pelaksanaan melalui kepala desa Wonoasri dan penetapan pelaksanaan kegiatan yaitu hari minggu, 27 Oktober 2024.

4. Pretes dan pemaparan materi

Pelaksanaan kegiatan go stevia di Wonoasri diawali dengan pretes untuk mengetahui pemahaman awal peserta penyuluhan tentang bahaya pemanis dan manfaat budidaya stevia. Dari hasil pretes ditemukan data bahwa banyak peserta yang belum mengetahui bahaya pemanis dalam jangka Panjang dan hanya mengetahui bahwa pemanis adalah gula tebu. Banyak peserta yang belum mengetahui jenis-jenis pemanis yang lainnya. Selain itu peserta juga belum mengenal sama sekali tentang tanaman stevia dan manfaatnya. Setelah dilakukan pretes, maka tim melakukan pemaparan materi tentang bahaya pemanis yang berlebih dan mengarahkan peserta untuk mengubah pola hidup dan konsumsi yang gemar jajan sembarangan maupun menggunakan pemanis berlebih. Selain itu juga mengarahkan untuk gemar olahraga dan mengurangi penggunaan gula tebu sebagai konsumsi harian.

Materi selanjutnya yaitu tim menjelaskan tentang tanaman stevia, cara menanam dan cara menggunakannya sebagai pemanis alami yang lebih sehat sebagai bahan tambahan memasak sehari-hari.



Gambar 2. Pemaparan Materi

5. Demonstrasi dan tanya jawab

Kegiatan demonstrasi dilakukan untuk membuat peserta lebih paham dalam pengolahan daun stevia sebagai pemanis alami pengganti gula. Tim memberikan peserta daun kering untuk mencoba secara langsung rasa dari daun stevia. Peserta diawal merasa kaget karena daun stevia benar-benar terasa manis. Dari situ peserta semakin antusias untuk menyimak cara penggunaan daun stevia sebagai pemanis alami. Contoh konkret dapat meningkatkan minat peserta penyuluhan saat belajar (Pratomo, 2015) Tim menunjukkan contoh stevia yang sudah dilarutkan dengan air sebagai sirup stevia yang bisa langsung digunakan sebagai pemanis. Bagi yang mengingkingkan stevia yang lebih awet bisa dalam bentuk stevia kering maupun bubuk yang didapatkan dari hasil pemanasan matahari selama 8 jam atau dengan pengeringan oven. Setelah kegiatan demonstrasi, peserta dipersilahkan untuk bertanya. Pertanyaan meliputi :

1. Apakah stevia tidak mempengaruhi rasa masakan dan minuman
2. Berapa lama waktu ideal pemanenan stevia dan berapa kali dapat dipanen
3. Apakah bisa stevia dibuat seperti teh celup sehingga lebih praktis.

Dari hasil diskusi dan pertanyaan ini didapatkanlah ide untuk mengembangkan stevia celup seperti pada penggunaan daun teh pada teh celup sehingga ketika menggunakan lebih praktis dan tidak perlu menyaring daunnya. Terkait rasa masakan dan minuman tidak akan terpengaruh secara signifikan jika menggunakan stevia kering yang dididihkan dengan air, namun jika menggunakan stevia bubuk memang akan menghasilkan bau yang lebih langu (Asmono, 2021). Untuk waktu ideal pemanenan dilakukan saat daun sudah tumbuh lebat dengan usia 40 hari setelah masa tanam.

6. Evaluasi Postes, Angket dan Pembagian Bibit

Evaluasi dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi selesai dilakukan. Didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Pretes dan Postes Kader Kesehatan Stevia

Daftar Pertanyaan	Persentase Tingkat Pengetahuan (%)	
	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
Menjelaskan definisi Pemanis alami dan buatan	25	90
Menyebutkan dampak pemanis	50	95
Menjelaskan definisi tanaman stevia dan manfaatnya	5	100
Menjelaskan cara menggunakan stevia sebagai pemanis alami	5	95
Menyebutkan kelebihan stevia dibandingkan gula tebu	0	90
Rata-rata	17	94

Dari tabel di atas terlihat peningkatan yang signifikan terkait pengetahuan peserta tentang pemanis dan stevia. Di awal kegiatan pengetahuan peserta hanya 17 %, setelah diberikan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pengetahuan peserta menjadi 94 %. Peserta menjadi paham dan tahu terkait bahaya pemanis yang berlebihan dan alternatif pemanis yang lebih sehat yaitu stevia. Kemudian dari hasil angket menunjukkan minat peserta untuk melakukan budidaya tanaman stevia sebesar 85 %. Mereka sadar bahwa gula tebu maupun pemanis buatan yang ada pada makanan dan minuman memiliki dampak yang kurang baik bagi kesehatan sehingga mereka berupaya mengubah pola hidup dan konsumsi melalui membiasakan olahraga dan mengganti pemanis mereka dengan pemanis yang lebih sehat yaitu stevia. Wijayanti et al (2022) menyatakan bahwa stevia sangat ideal digunakan sebagai pemanis pengganti gula maupun pemanis sintetik lainnya.



Gambar 3. Hasil Respon Angket

Bagi 15 % peserta yang ragu-ragu maupun tidak berminat dikarenakan beralasan tidak ada waktu untuk merawat maupun mengolahnya. Stevia sendiri memang membutuhkan perhatian khusus dalam penanaman. Setiap hari harus mendapatkan asupan air agar daun tidak layu dan kering. Bagi yang tidak memiliki waktu menanam maupun mengolahnya. Tim memiliki saran untuk membeli stevia tetes yang lebih praktis langsung digunakan sebagai campuran makanan dan minuman.

SIMPULAN DAN SARAN

Peserta penyuluhan mendapatkan pengetahuan tentang bahayanya pemanis yang berlebih bagi kesehatan serta alternatif pemanis yang lebih sehat yaitu stevia. Dari hasil penyuluhan, peserta yang terdiri dari mahasiswa dan ibu-ibu kelompok tani memiliki pengetahuan tentang stevia dan berminat untuk melakukan budidaya stevia di rumah agar bisa menghasilkan pemanis pengganti gula pasir harian yang lebih sehat dan hemat. Bagi yang tidak memiliki waktu melakukan perawatan tanaman stevia maupun mengolahnya dapat langsung membeli daun stevia kering maupun stevia tetes yang dapat langsung digunakan. Kemudian semoga kegiatan ini bisa disebarakan lebih luas lagi agar semakin banyak orang yang tahu manfaat stevia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada LPPM Universitas PGRI Madiun sebagai pemberi dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan terima kasih kepada kelompok tani wonoasri dan mahasiswa Himadigsar yang terlibat sebagai peserta maupun panitia kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmono, S. L., Kristiawan, A. B., Handayani, H. T., & Kusumaningtyas, R. N. (2021). Penambahan bubuk daun stevia pada minuman kopi arabika terhadap tingkat kesukaan konsumen. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 21(1), 27-32.
- Fikri, A. M., Harianti, R., & Sudikno. (2024). A REVIEW OF NUTRIENT DEFICIENCIES AMONG PEOPLE WITH OBESITY: ITS IMPLICATION ON THE USE OF THE TERM OVERNUTRITION IN INDONESIA. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 46(1), 1–10. <https://doi.org/10.22435/pgm.v46i1.748>
- Fatmawati, I., Malkan, I., & Luthfiana, D. (2018). PENYULUHAN GIZI MENGENAI BAHAYA KONSUMSI MAKANAN TINGGI GULA SEDERHANA SEBAGAI PENYEBAB TERJADINYA STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA SMP DI SUKMAJAYA DEPO. In *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, No. 1).
- Pramesta, V., Alvira Intar Bella Cahya, Ragil Saptaningtyas, Ayu Rahmawati Sulistyningtyas, & Ethica, S. N. (2021). Penyuluhan Bahaya Konsumsi Gula Berlebih Pada Masyarakat Desa Sumberlerak Kabupaten Boyolali dengan Media Poster. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 28(2), 36–41. <https://doi.org/10.35134/jmi.v28i2.77>
- Paglia, L. (2019). The sweet danger of added sugars. *Eur. J. Paediatr. Dent*, 20, <https://doi.org/10.23804/ejpd.2019.20.02.01>
- Wijayanti, R. A., Sjamsijah, N. ., Perdanasari, L. ., & Nuraini, N. . (2023). Pendampingan Pengelolaan Kadar Gula Darah Kelompok Penderita Diabetes Mellitus Usia Produktif Melalui Budidaya dan Olahan Tanaman Stevia Di Desa Kemuning Lor. *NaCosVi : Polije Proceedings Series*, 5(1), 159–165. Diambil dari <https://proceedings.polije.ac.id/index.php/ppm/article/view/388>
- World Health Organization (WHO). Diabetes (2021) https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1

