

Pemberdayaan Komunitas Perempuan dengan Pelatihan Pembuatan Produk Minuman Kesehatan Berbasis Herbal di HAPSARI, Kabupaten Deli Serdang

Lia Laila^{1*}, Marianne², Bayu Eko Prasetyo³, Henny Sri Wahyuni⁴

^{1,3}Departemen Farmasetika dan Teknologi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

²Departemen Farmakologi dan Farmasi Klinis/ Komunitas, Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

⁴Departemen Kimia Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*Corresponding Email: lialaila@usu.ac.id

ABSTRAK

Pola kehidupan yang kurang sehat dan kebiasaan mengkonsumsi minuman bergula tinggi di masyarakat yang terus meningkat menyebabkan peningkatan terjadinya berbagai permasalahan kesehatan seperti diabetes. Pengembangan minuman kesehatan herbal berbasis pemanis alami daun stevia dapat menjadi solusi alternatif minuman kesehatan yang berkhasiat dan aman untuk dikonsumsi, namun pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan hal ini perlu ditingkatkan. Tim pengabdian kepada masyarakat hadir untuk memberikan solusi berupa kegiatan edukasi pada masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat, keutamaan minuman kesehatan berbasis herbal dan memberikan pelatihan tentang proses pembuatan minuman herbal, pengemasan dan pemasarannya. Program ini dilaksanakan di Desa Marindal II, Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang melibatkan komunitas Himpunan Serikat Perempuan Indonesia (Hapsari). Hasil pelaksanaan pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat dan minuman kesehatan herbal sebesar 17,12%. Kegiatan ini juga memberikan keterampilan pada para peserta dalam membuat minuman kesehatan herbal secara mandiri yang dapat terus dikembangkan dan bernilai ekonomi sehingga dapat membantu meningkatkan perekonomian keluarga.

Kata kunci : Diabetes, daun stevia, minuman herbal, pelatihan

ABSTRACT

Unhealthy lifestyles and the habit of consuming high-sugar drinks in the community that continues to increase lead to an increase in the occurrence of various health problems such as diabetes. The development of herbal health drinks based on natural sweeteners of stevia leaves can be an alternative solution to health drinks that are efficacious and safe for consumption, but public knowledge and awareness of this issue need to be improved. The community service team provide solutions in the form of educational activities for the community on the importance of a healthy lifestyle, the virtues of herbal-based health drinks and provide training on the process of making herbal drinks, packaging and marketing. This program was implemented in Marindal II Village, Patumbak District, Deli Serdang Regency involving the Indonesian Women's Union Association (Hapsari) community. The results of the service implementation showed that the service activities succeeded in increasing community knowledge about healthy lifestyles and herbal health drinks by 17.12%. This activity also provided skills to the participants in making herbal health drinks independently which can be developed and have economic value to improve family welfare.

Keywords: Diabetic, herbal drinks, stevia leaves, workshop

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan kondisi terjadinya peningkatan gula darah yang disebabkan oleh terganggunya fungsi hormon insulin yang menjaga homeostasis tubuh dengan menurunkan kadar gula dalam darah. Gaya hidup yang kurang sehat dan kegiatan rutin sehari-hari seperti makan, tidur dan bekerja yang tidak seimbang sangat erat terkait dengan diabetes (Hermawan et al., 2021); (Hariawan et al., 2019). Penderita diabetes harus mengubah pola makan mereka dengan mempertimbangkan jumlah kalori dan zat gizi yang diperlukan, jenis bahan makanan, dan keteraturan jadwal makan (Astutisari et al., 2022). Berbagai kegiatan fisik dan pola hidup yang baik dianggap dapat membantu penderita diabetes untuk mengontrol kadar gula darahnya (Mustofa et al., 2022).

Kebiasaan mengkonsumsi minuman dan makanan manis mempengaruhi terjadinya obesitas sehingga turut meningkatkan risiko terjadinya penyakit metabolik dan diabetes. Individu yang mengkonsumsi minuman manis dua kali dari porsi harian normal, cenderung akan meningkatkan 1,3 kali lebih besar mengalami prediabetes (Asriati, 2023). Kurangnya kesadaran akan efek negatif minuman tinggi gula pada kesehatan tubuh juga menyebabkan peningkatan penyakit diabetes di masyarakat. Minuman modern dengan kandungan gula tinggi yang banyak dijual sangat disukai masyarakat padahal minuman manis ini berpengaruh terhadap peningkatan risiko diabetes (Listiani & Ayubi, 2024). Minuman herbal merupakan salah satu alternatif yang dapat menggantikan minuman modern karena memiliki banyak khasiat bagi kesehatan dan terbuat dari bahan alami sehingga lebih aman dikonsumsi. Penggunaan pemanis alami seperti daun stevia sebagai pengganti gula tebu dalam minuman herbal dapat meningkatkan keamanan dari minuman tersebut.

Daun stevia adalah pemanis alami yang tidak mempengaruhi kadar gula darah sehingga aman dikonsumsi bagi penderita diabetes (Manikam et al., 2017). Selain itu, tanaman ini juga berkhasiat dalam membantu proses pencernaan, meredakan sakit perut, dan dapat membantu mengontrol berat badan (Dewi et al., 2025). Oleh karena itu, konsumsi minuman herbal dengan daun stevia sebagai pemanis alami dalam jumlah besar akan lebih aman dan tidak menimbulkan masalah kesehatan (Raini, Mariana., 2012).

Berdasarkan paparan diatas, pengembangan minuman herbal menjadi hal yang penting untuk dilakukan karena dapat menjadi solusi minuman kesehatan bagi masyarakat. Oleh karenanya perlu dilakukan edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat, keutamaan minuman herbal kesehatan bagi masyarakat dan juga pelatihan pembuatan minuman herbal yang sehat dengan pemanis alami, rasa yang enak dan kemasan menarik sehingga memiliki potensi ekonomi untuk dijual ke pasaran. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya minuman sehat berbasis herbal dan dapat menciptakan lapangan kerja mandiri sehingga dapat meningkatkan pendapatan keluarga dan masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan menggunakan dua metode pendekatan meliputi penyuluhan dan pelatihan.

a. Tahap I (Penyuluhan)

Di tahap awal, masyarakat mendapatkan edukasi tentang pola hidup sehat, tanaman herbal beserta manfaatnya, model bisnis, dan prosedur perizinan untuk memulai usaha. Penyuluhan ini dilakukan melalui presentasi, demonstrasi, dan diskusi. Selama penyuluhan, peserta juga berperan aktif dengan mengajukan pertanyaan terkait minuman kesehatan berbasis herbal.

b. Tahap II (Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal)

Pada tahap ini, masyarakat diberikan pelatihan untuk membuat minuman herbal. Pelatihan dimulai dengan pemutaran video tentang cara membuat minuman herbal, baik dalam bentuk serbuk maupun teh, mencakup langkah-langkah persiapan alat dan bahan hingga teknik pembuatan dan pengemasan produk ke dalam wadah. Para peserta juga diberikan peralatan agar bisa membuat minuman herbal sendiri di rumah. Untuk memperluas wawasan masyarakat, disediakan juga edukasi dalam bentuk buku saku dan modul. Buku saku berisi kumpulan informasi tentang minuman herbal, sementara modul memuat panduan teknis untuk penggunaan dan pembuatan minuman herbal.

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan diukur menggunakan metode survei kuesioner dengan cara membagikan angket penilaian kegiatan kepada para peserta setelah kegiatan selesai. Selain itu turut dibagikan pula soal pre-test dan post-test yang digunakan untuk menilai pengaruh kegiatan terhadap tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai topik yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berjalan dengan lancar sesuai perencanaan. Para peserta yang mengikuti kegiatan sangat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh pemateri dan terlibat secara aktif dalam kegiatan diskusi yang dilakukan setelah pemberian materi selesai. Materi yang disampaikan kepada peserta diberikan dalam bentuk *hard copy* dan disampaikan menggunakan *slide power point* sehingga memudahkan para peserta untuk mengikuti paparan pemateri dan memahaminya. Setelah pemberian materi dilakukan, kegiatan demonstrasi dan praktik pembuatan minuman kesehatan berbasis herbal juga berjalan dengan lancar sesuai rencana tanpa kendala yang berarti. Tim pengabdian menyediakan peralatan dan bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat minuman herbal, sehingga para peserta hanya perlu untuk mengikuti arahan dan panduan yang diberikan tim pengabdian.

Pelatihan dimulai dengan pemutaran video yang menjelaskan proses pembuatan minuman herbal, baik dalam bentuk serbuk maupun teh. Setelah itu, peserta dibagi menjadi enam kelompok dimana tiga kelompok bertugas membuat minuman herbal dalam bentuk serbuk dan tiga kelompok lainnya membuat dalam bentuk teh. Selama proses pembuatan, setiap kelompok dipandu oleh tim pengabdian, sambil diberikan edukasi tambahan. Proses pembuatan ini juga dijelaskan dalam modul yang dibagikan kepada setiap peserta sebagai panduan untuk digunakan di masa depan. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2 berikut.

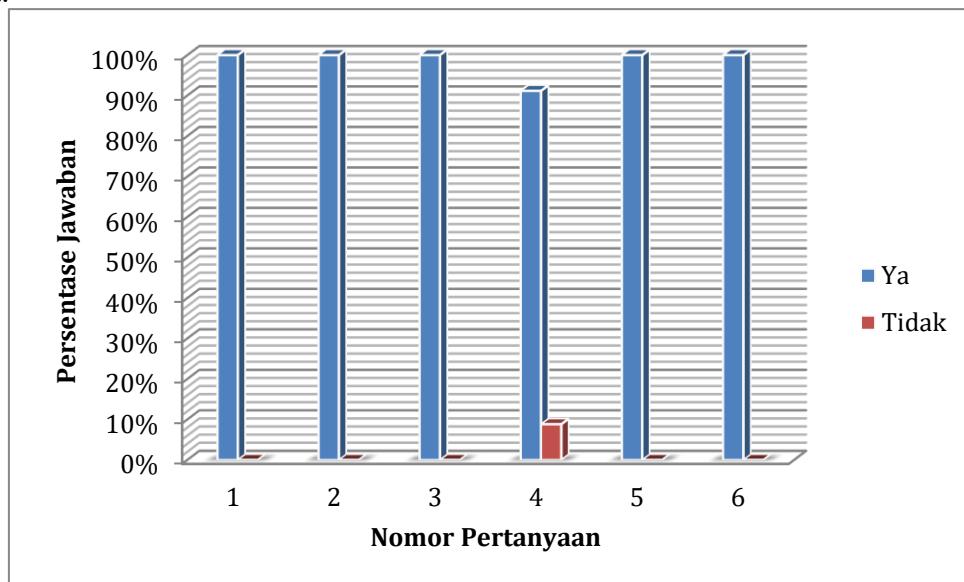


Gambar 1. Peserta Pengabdian Masyarakat Mendengarkan Sosialisasi Mengenai Minuman Herbal



Gambar 2. Peserta Melakukan Pembuatan Teh dan Serbuk Minuman Herbal

Hasil analisis angket kuesioner terkait penilaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dapat dilihat pada gambar 3. Dari gambar 3 dapat dilihat dari masing-masing pertanyaan memberikan persentase yang berbeda. Untuk pertanyaan nomor 1 yaitu tentang kemudahan penerimaan materi yang disampaikan pemateri maka seluruh peserta (100%) menyatakan mudah. Hal ini menunjukkan bahwa, pemateri telah menyampaikan materi dengan baik sehingga mudah dipahami oleh peserta.

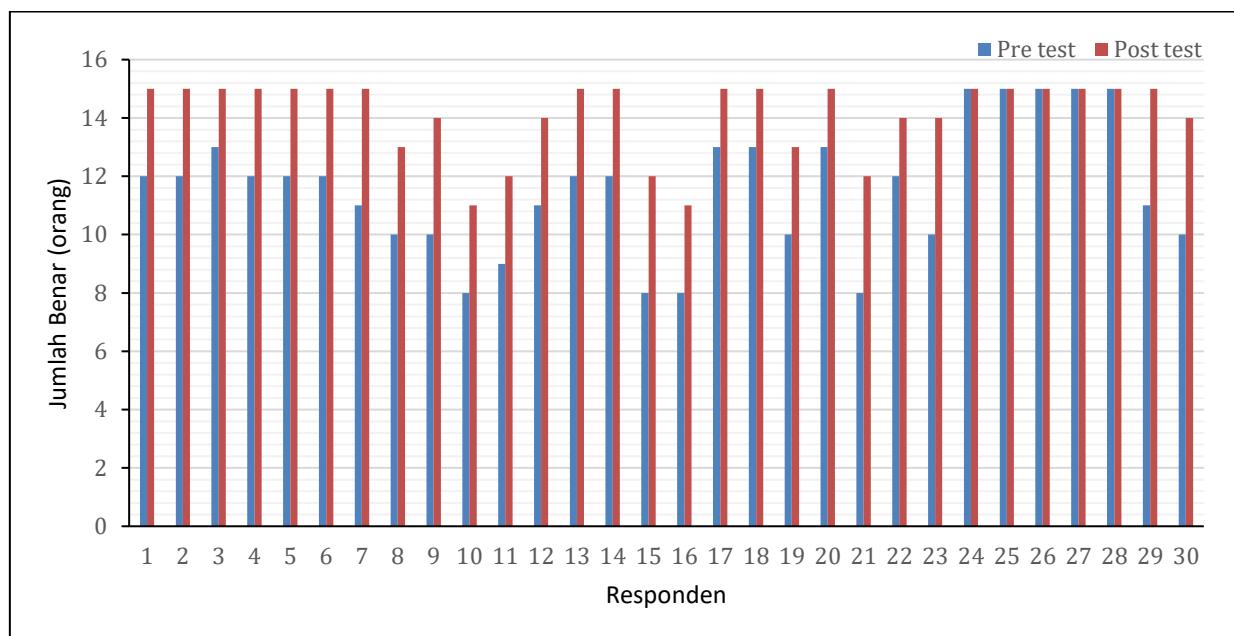


Gambar 3. Persentase Hasil Jawaban Peserta Terkait Angket Penilaian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

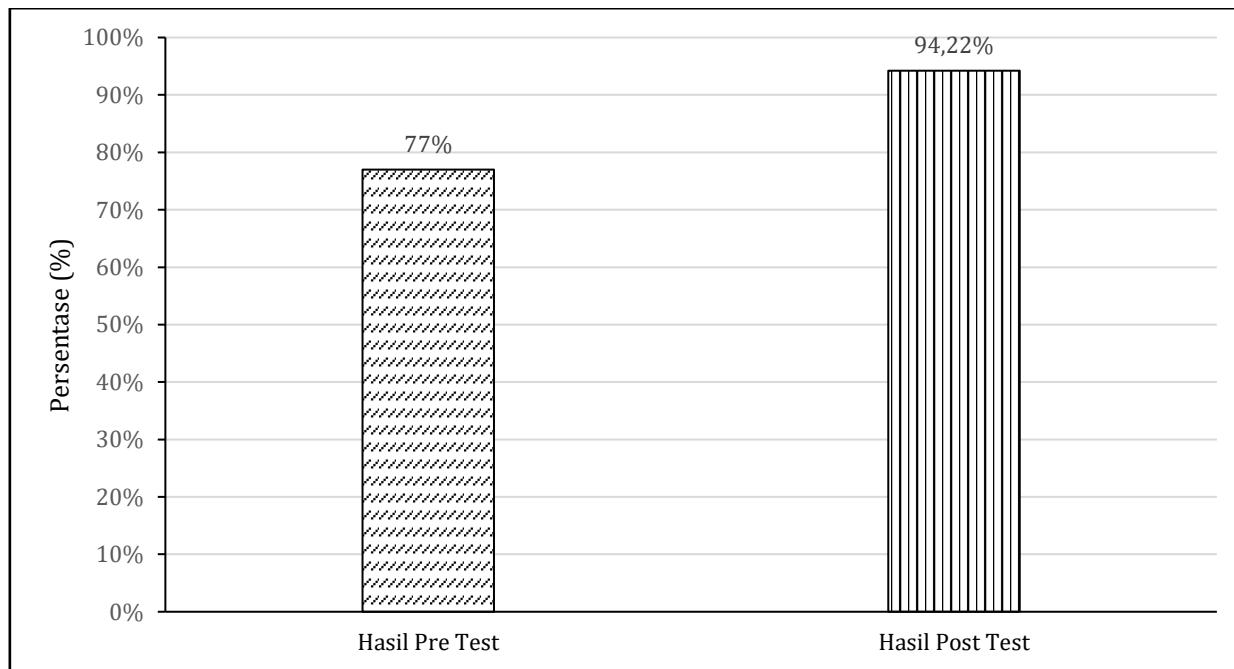
Untuk pertanyaan kedua yang menanyakan tentang pengetahuan peserta akan khasiat jahe sebelum materi penyuluhan diberikan menunjukkan bahwa 100% dari peserta yang hadir sudah mengetahui khasiat dari jahe. Untuk pertanyaan ketiga yaitu mengenai apakah minuman kesehatan Jahe Herbal (J-Herb) menarik untuk dibuat, 100% peserta menyatakan bahwa minuman J-Herb menarik untuk dibuat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini sudah tepat sasaran untuk dilakukan kepada masyarakat Desa Marindal II. Untuk pertanyaan nomor 4 terkait kemudahan pembuatan minuman kesehatan J-Herb mendapatkan respon 91,17% dari seluruh peserta menyatakan mudah untuk dibuat. Dengan ini menunjukkan bahwa, penyampaian pelatihan melalui video demo dapat dipahami oleh peserta. Untuk pertanyaan nomor 5 tentang manfaat kegiatan pembuatan minuman herbal bagi peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini 100% memberikan manfaat bagi peserta. Sedangkan, untuk pertanyaan nomor 6 tentang apakah peserta bersedia untuk mengikuti kegiatan sejenis di lain waktu mendapatkan respon bahwa 100% peserta ingin mengikuti kegiatan yang serupa dilain waktu. Hal ini juga dapat diketahui dari antusias para peserta pada saat proses pembuatan minuman kesehatan berbasis herbal, setiap proses penggerjaan dilakukan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

Hasil evaluasi terhadap tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan untuk tiap peserta dapat dilihat pada gambar 4. Berdasarkan hasil penilaian, terjadi peningkatan nilai pada semua peserta pelatihan sehingga menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dari peserta setelah kegiatan dilaksanakan. Nilai rata-rata peserta sebelum dan sesudah materi diberikan ditunjukkan pada Gambar 5. Berdasarkan data terlihat bahwa nilai rata-rata peserta sebelum dan sesudah materi meningkat secara signifikan yaitu dari 77% menjadi 94,22%. Hal ini berarti terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai topik yang dibahas sebesar 17,22% setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan yang diberikan tim pengabdian. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu dengan metode penyuluhan dan pelatihan menggunakan demo video dan praktik secara langsung dapat menambah pengetahuan peserta terkait pola hidup sehat dan minuman kesehatan berbasis herbal serta bagaimana cara pembuatannya. Nilai peningkatan pengetahuan yang hanya 17,22% dikarenakan pengetahuan awal dari masyarakat tentang minuman herbal sebenarnya sudah sangat baik yaitu mencapai 77%, hanya kesadaran masyarakat tentang lebih baik memilih minuman herbal alami dibandingkan minuman

modern yang cenderung mengandung gula tinggi yang perlu ditingkatkan. Faktor-faktor lain yang turut membatasi peningkatan pengetahuan tersebut antara lain waktu kegiatan yang cukup singkat dan tingkat pendidikan peserta yang bervariasi.



Gambar 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Pemahaman dan Pengetahuan Peserta



Gambar 5. Persentase Kenaikan Hasil *Pre-test* dan *Post test* Rata-Rata Peserta

Evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat sangat penting dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan pengabdian terhadap peningkatan pengetahuan para peserta. Beberapa pengabdian lain yang telah dilakukan juga mengevaluasi kegiatan pengabdian seperti yang dilakukan pada pelatihan pembuatan abon dan kue dari ikan nila (Wahyuni, H.S., Putra, E.D.P., Prasetyo, B.E., & Laila, 2024) atau pembuatan sampo kesehatan herbal (Arianto et al., 2023). Keberhasilan kegiatan dapat dinilai melalui respon positif dari peserta selama kegiatan dan dari kuesioner yang telah diberikan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pentingnya pola hidup sehat dan khasiat minuman kesehatan berbasis herbal serta proses pembuatannya berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat kepada peserta kegiatan. Peserta mendapatkan manfaat dari kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa peningkatan pemahaman dan pengetahuan dari materi yang diberikan, serta keterampilan pembuatan produk minuman kesehatan herbal yang dapat terus dikembangkan sehingga dapat menghasilkan produk yang bernilai ekonomi dan dapat membantu meningkatkan perekonomian masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Penulis sampaikan kepada mitra pengabdian yaitu Himpunan Serikat Perempuan Indonesia (HAPSARI) Deli Serdang, dan dukungan dari Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, dan Keluarga Berencana Provinsi Sumatera Utara, serta Kepala Desa dan masyarakat desa Marindal II, Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara atas bantuan dan kerjasamanya. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Rektor Universitas Sumatera Utara atas bantuan pembiayaan pengabdian masyarakat yang diberikan melalui Skim Tema pengabdian ekonomi dan sosial dengan Sumber Dana Non PNPB LPPM USU Tahun Anggaran 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A., Laila, L., Prasetyo, B. E., Sari, W., Hasibuan, M., & Angkasa, V. (2023). *Peningkatan Kemampuan Wirausaha siswa SMK Melalui Pembuatan Sediaan Gel Sampo Antiketombe Menggunakan bahan Alam dari Minyak Atsiri*. 6, 2612–2618.
- Asriati, A. (2023). Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja Di Kota Jayapura. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 495–511. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.970>
- Astutisari, I. D. A. E. C., AAA Yuliati Darmini, A. Y. D., & Ida Ayu Putri Wulandari, I. A. P. W. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.350>
- Dewi, A. C., Hadyanawati, A. A., Arum, J., Nur, A., & Putra, H. (2025). *Pemanfaatan Tanaman Stevia Sebagai Pemanis Alami Pengganti Gula*. 9, 25–32.
- Hariawan, H., Fathoni, A., & Purnamawati, D. (2019). Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan dan Aktivitas Fisik) Dengan Kejadian Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.16>
- Hermawan, D., Wahyudi, T., & Djamarudin, D. (2021). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(2), 145–157. <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Listiani, R. Y., & Ayubi, D. (2024). *Faktor Risiko Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Era Gaya Hidup Modern pada Usia Muda Literature Review*. 7(1), 563–569.
- Manikam, A. S., Shynta Pertiwi, W., Hidayanto, A., & Harismah, K. (2017). Potensi Ekstrak Daun Stevia (Stevia Rebaudiana Bertoni) pada Formulasi Obat Kumur Terhadap Aktivitas Antibakteri Streptococcus Mutans. *University Research Colloquium*, 27–31.
- Mustofa, E. E., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Kaki Terhasap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 78–86.
- Raini, Mariana., A. I. (2012). Kajian: Khasiat Dan Keamanan Stevia Sebagai Pemanis Pengganti Gula. *Media of Health Research and Development*, 21(4 Des), 145–156. <https://doi.org/10.22435/mpk.v21i4Des.50>.

Wahyuni, H.S., Putra, E.D.P., Prasetyo, B.E., & Laila, L. (2024). Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat dari Ikan Nila Untuk Pencegahan Stunting di Kecamatan Biru-Biru, Deli Serdang. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 75–83. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v8i1.16654>