

PENGENALAN ALTERNATIF PEMANIS ALAMI BERBASIS DAUN STEVIA 0 KALORI SEBAGAI SOLUSI GAYA HIDUP SEHAT DI KALANGAN MAHASISWA

Lailatul Istianah¹, Amrillah², Rena Hazna' Azmiansyah³, M. Latif⁴

lailatulistiaria920@gmail.com¹, amrillahsaja04@gmail.com²,

renahasna.azmiansyah2004@gmail.com³, m.latif@trunojoyo.ac.id⁴

Universitas Trunojoyo Madura

ABSTRAK

Konsumsi gula berlebih di kalangan mahasiswa menjadi salah satu faktor resiko meningkatnya masalahkesehatan seperti obesitas dan diabetes. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai bahaya konsumsi gula berlebih dan pengenalkan stevia sebagai pemanis alami 0 kalori. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode sosialisasi dan edukasi dengan desain one group pretest-posttest terhadap 22 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner melalui google form. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah kegiatan di laksanakan. Seluruh mahasiswa memahami dampak bahaya konsumsi gula berlebih dan stevia sebagai pemanis alami yang aman dan 0 kalori. Sebagian besar juga menunjukkan minat mahasiswa untuk beralih menggunakan stevia. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi stevia efektif dalam mendukung pembentukan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Gula, Stevia, Mahasiswa, Gaya Hidup Sehat.

ABSTRACT

Excessive sugar consumption among college students is a risk factor for increasing health problems such as obesity and diabetes. This community service activity aims to increase student understanding of the dangers of excessive sugar consumption and introduce stevia as a natural, zero-calorie sweetener. This activity was carried out through a socialization and education method with a one-group pretest-posttest design on 22 students. Data was collected using a questionnaire via Google Form. The results of the activity showed a significant increase in understanding after the activity was carried out. All students understood the dangerous impacts of excessive sugar consumption and stevia as a safe, zero-calorie natural sweetener. Most also showed interest in switching to stevia. This activity proves that stevia education is effective in supporting the formation of a healthy lifestyle among college students.

Keywords: Sugar, Stevia, Student, Healthy Lifestyle.

PENDAHULUAN

Pola konsumsi gula yang tinggi di kalangan mahasiswa menjadi perhatian serius karena dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes melitus, dan berbagai penyakit metabolismik lainnya. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif cenderung mengonsumsi minuman manis, kopi bergula, serta makanan kemasan yang mengandung gula tambahan dalam jumlah tinggi.

Menurut Dewi et al. (2025), tingginya asupan gula dapat memicu obesitas, menurunkan kognisi, dan memengaruhi kesehatan jangka panjang, sehingga penting untuk mengurangi ketergantungan pada pemanis tinggi kalori. Pendapat tersebut sejalan dengan Suhesti et al (2021) yang menyatakan bahwa konsumsi gula berlebih dapat meningkatkan risiko penyakit kronis dan melemahkan fungsi tubuh, sehingga diperlukan alternatif

pemanis yang aman dan rendah kalori. Kondisi ini menunjukkan perlunya pengenalan pemanis alami yang lebih sehat untuk mendukung pola hidup sehat mahasiswa. Stevia merupakan pemanis alami 0 kalori yang memiliki potensi besar sebagai pengganti gula pasir.

Stevia merupakan tanaman asli Amerika Selatan yang memiliki sifat pemanis alami non nutrisi. Tanaman dengan nama Stevia Rebaudina Betoni ini memiliki kandungan 300-450 lebih manis dari sukrosa (Iatidris dkk., 2022). Tanaman ini dikenal karena rasa manis alami yang tanpa kalori dan dianggap sebagai pengganti pemanis sintetis (Lima dkk., 2021). Rasa manisnya berasal dari glikosida steviol, terutama steviosida dan rebaudiosida A (REB-A), bersama dengan rebaudiosida C dan dulkosida (Kasti et al., 2022). Stevia sebagai pemanis alami memiliki kelebihan yang dibuktikan dari tingginya kandungan berbagai fitokonstituen, daun stevia tampaknya memiliki berbagai aktivitas biologis seperti aktivitas antiinflamasi, antitumor, antioksidan, antidiabetik, antikariogenik, dan antimikroba (Papaefthimiou dkk., 2023). Safitri et al (2025) menjelaskan bahwa daun stevia mengandung glikosida steviol yang memberikan rasa manis tinggi tanpa kontribusi kalori, sehingga banyak dimanfaatkan sebagai pemanis rendah kalori dalam produk pangan. Ekstrak stevia dapat digunakan sebagai pemanis alami tanpa meningkatkan kadar gula reduksi pada produk.

Hasil serupa juga ditemukan oleh Safitri et al. (2025) dalam studi lain, yang menyebutkan bahwa stevia stabil pada suhu tinggi dan aman digunakan pada berbagai formulasi makanan rendah kalori, secara khusus menempatkan stevia sebagai bagian dari solusi gaya hidup sehat untuk kelompok mahasiswa masih sangat terbatas. Peran pemanis stevia sebagai intervensi edukatif yang diarahkan untuk membentuk perilaku konsumsi sehat di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, tujuan sosialisasi ini adalah untuk mengkaji potensi stevia sebagai pemanis alami 0 kalori dalam mendukung gaya hidup sehat mahasiswa, serta menganalisis bagaimana edukasi mengenai stevia dapat memengaruhi pola konsumsi pemanis dan preferensi mahasiswa terhadap pilihan pemanis yang lebih sehat.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Laboratorium Sistem Informasi Pendidikan kegiatan ini melibatkan 22 mahasiswa aktif sebagai partisipan yang hadir secara langsung di kegiatan sosialisasi. Metode yang digunakan adalah metode sosialisasi dan edukasi dengan desain one group pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan pemahaman mahasiswa mengenai bahayanya konsumsi gula berlebih serta pengenalan stevia sebagai pemanis 0 kalori, metode pretest posttest dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi.

Desain one group pretest-posttest banyak digunakan dalam penelitian edukasi gizi untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi (Safitri & Hasanah, 2025). Sebelum melaksanakan kegiatan sosialisasi mahasiswa terlebih dahulu di berikan link google form pretest untuk mengukur pemahaman awal mahasiswa terkait konsumsi gula dan stevia, selanjutnya, dilakukan penyampaian sosialisasi mengenai bahaya konsumsi gula berlebih dan manfaat stevia sebagai pemanis alami 0 kalori dan setelah kegiatan selesai mahasiswa diminta mengisi posttest dari google form untuk mengukur pemahaman mahasiswa setelah di berikan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHSAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sosialisasi dan edukasi mengenai bahaya konsumsi gula dan pengenalan alternatif pemanis alami stevia 0 kalori telah berjalan sesuai dengan rencana. Kegiatan ini melibatkan 22 mahasiswa aktif sebagai peserta. Kegiatan ini diawali dengan pengisian pretest menggunakan google form untuk mengetahui Tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai konsumsi gula berlebih dan stevia. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai bahaya konsumsi gula berlebih serta pengenalan daun stevia sebagai pemanis 0 kalori. Kegiatan di tutup dengan pengisian posttest sebagai bentuk evaluasi pemahaman mahasiswa setelah mengikuti kegiatan.

1. HASIL PRETEST

Tabel 1. Hasil Pretest Pemahaman Mahasiswa tentang Gula dan Stevia (n = 22)

No	Pernyataan	Setuju (Orang)	Tidak Setuju (Orang)
1	Gula yang dikonsumsi berlebihan tidak berpengaruh terhadap kesehatan	5	17
2	WHO merekomendasikan konsumsi gula tambahan maksimal 50 gram per hari	9	13
3	Stevia adalah pemanis buatan berbahan kimia	5	17
4	Mengurangi konsumsi gula dapat membantu menjaga berat badan dan mencegah diabetes	21	1
5	Saya tertarik mengetahui lebih banyak tentang pemanis alami seperti stevia	21	1

Berdasarkan Tabel 1, hasil pretest menunjukkan bahwa sebanyak 17 mahasiswa masih memiliki pemahaman yang keliru dengan menganggap bahwa konsumsi gula berlebih tidak berdampak terhadap kesehatan. Pada pernyataan mengenai rekomendasi konsumsi gula tambahan dari WHO, masih terdapat 13 mahasiswa yang menjawab salah dan hanya 9 mahasiswa yang menjawab benar. Selain itu, sebanyak 17 mahasiswa juga masih mengira bahwa stevia merupakan pemanis buatan berbahan kimia. Namun demikian, sebagian besar mahasiswa (21 orang) telah menyadari bahwa mengurangi konsumsi gula dapat membantu menjaga berat badan dan mencegah diabetes, serta tertarik untuk mengetahui lebih banyak tentang pemanis alami seperti stevia. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan sosialisasi, pemahaman mahasiswa masih perlu ditingkatkan terutama terkait dampak gula dan karakteristik stevia.

2. HASIL POST-TEST

Tabel 2. Hasil Pretest Pemahaman Mahasiswa tentang Gula dan Stevia (n = 22)

No	Pernyataan	Setuju (Orang)	Tidak Setuju (Orang)
1	Sekarang saya tahu bahwa konsumsi gula berlebih bisa menyebabkan obesitas dan diabetes	22	0
2	Stevia merupakan pemanis alami tanpa kalori yang aman bagi tubuh	22	0
3	Saya memahami perbedaan antara gula	22	0

biasa dan stevia			
4	Saya berencana mengurangi konsumsi gula dan mulai mencoba stevia menjaga berat badan dan mencegah diabetes	20	2
5	Stevia bisa menjadi alternatif sehat untuk gaya hidup mahasiswa	22	0

Berdasarkan Tabel 2, hasil post-test menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa (100%) menyatakan setuju bahwa konsumsi gula berlebih dapat menyebabkan obesitas dan diabetes serta stevia merupakan pemanis alami tanpa kalori yang aman bagi tubuh. Seluruh mahasiswa juga menyatakan telah memahami perbedaan antara gula biasa dan stevia. Sebanyak 90,9% mahasiswa menyatakan berencana untuk mengurangi konsumsi gula dan mulai mencoba stevia, sedangkan 9,1% mahasiswa masih menyatakan belum siap untuk beralih. Selain itu, seluruh mahasiswa juga menyatakan bahwa stevia dapat menjadi alternatif pemanis sehat bagi gaya hidup mahasiswa. Hasil ini menunjukkan indikator keberhasilan kegiatan sosialisasi karna terdapat adanya peningkatan pemahaman dan sikap yang positif setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat melalui sosialisasi dan edukasi tentang bahaya konsumsi gula berlebih serta pengenalan stevia 0 kalori, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman mahasiswa. Hasil pretest masih menunjukkan kurangnya pemahaman tentang gula dan stevia, namun setelah di berikan sosialisasi dan edukasi hasil posttest menunjukkan hasil peningkatan yang sangat signifikan, di mana seluruh mahasiswa memahami resiko bahaya konsumsi gula berlebih dan mengetahui stevia sebagai alternatif pemanis alami yang 0 kalori yang aman bagi Kesehatan.

Saran

Sosialisasi mengenai bahaya konsumsi gula dan pemanfaatan stevia sebagai pemanis 0 kalori dilakukan secara berkelanjutan dan menjangkau lebih banyak mahasiswa untuk mendukung program edukasi kesehatan sebagai upaya untuk hidup sehat di lingkungan kampus. Untuk kegiatan selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah responen yang lebih besar serta pengukuran berubahan perilaku secara jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Iatridis, N., Kougioumtzi, A., Vlatakis, K., Papadaki, S., & Magklara, A. (2022). Anti-Cancer Properties of Stevia rebaudiana; More than a Sweetener. In *Molecules* (Vol. 27, Issue 4). MDPI. <https://doi.org/10.3390/molecules27041362>
- Kasti, A. N., Nikolaki, M. D., Synodinou, K. D., Katsas, K. N., Petsis, K., Lambrinou, S., Pyrousis, I. A., & Triantafyllou, K. (2022). The Effects of Stevia Consumption on Gut Bacteria: Friend or Foe? In *Microorganisms* (Vol. 10, Issue 4). MDPI. <https://doi.org/10.3390/microorganisms10040744>
- Lima, M. T. A., Baillon, F., Espitalier, F., Hastoy, C., & Boutie, P. (2021). Ultrasound-assisted Extraction Process of Glycosides from Stevia Rebaudiana Bertoni Leaves. *Chemical Engineering Transactions*, 86, 1459–1464. <https://doi.org/10.3303/CET2186244>
- Papaefthimiou, M., Kontou, P. I., Bagos, P. G., & Braliou, G. G. (2023). Antioxidant Activity of Leaf Extracts from Stevia rebaudiana Bertoni Exerts Attenuating Effect on Diseased

- Experimental Rats: A Systematic Review and Meta-Analysis. In Nutrients (Vol. 15, Issue 15). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/nu15153325>
- Prehanawan, R. P., Rayidah, T., Mulyani, A. S., Ariyanti, R., Safitri, A. N., Maharani, S., Renatasari, D. A., Sarif, N. N., Sulistyani, S., & Fortuna, T. A. (2022). WASPADAI KOLESTEROL TINGGI: SEBUAH ARTIKEL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 12–17. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v2i1.457>
- Safitri, A., Teknologi, P., Universitas, P., Makassar, N., Rais, M., & Hambali, A. (2025). Pemanfaatan Ekstrak Daun Stevia (Stevia Rebaudiana) Sebagai Pemanis Tanpa Kalori pada Permen Jahe Utilization of Stevia Leaf Extract (Stevia Rebaudiana) as a Zero-Calorie Sweetener in Ginger Candy. *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, 11, 55–64. <https://doi.org/10.26858/jptp.v11i1.8872>
- Safitri, N., & Hasanah, L. N. (2025). PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI ANAK SEKOLAH DI SD MUHAMMADIYAH LEDOK KULON PROGO DIY. 6(1). <https://youtu.be/p4W-bvGvyfk?si=tWSLQdA01CuMODz1>.
- Suhesti, I., Kustini, H., & Antari, E. D. (2021). PENGGUNAAN TEH SERAI JAHE SEBAGAI PENAMBAH DAYA TAHAN TUBUH MENGGUNAKAN DAUN STEVIA SEBAGAI PEMANIS ALAMI. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 325–330. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v2i2.1155>.