

---

## **Promosi Teh Hijau sebagai Minuman Kesehatan untuk Masyarakat Kecamatan Jebres, Kota Surakarta**

Sardjiman<sup>1</sup>, Rolando Rahardjoputro<sup>2\*</sup>, Joko Santoso<sup>3</sup>, Nova Rahma Widyaningrum<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>4</sup> Sarjana Farmasi, Stikes Mamba'ul Ulum Surakarta

\* E-mail: [rolan.farmasi@gmail.com](mailto:rolan.farmasi@gmail.com)

---

### **Abstrak**

#### **Sejarah Artikel**

Diterima : 28 September 2023

Disetujui : 07 Januari 2024

Dipublikasikan : 15 April 2024

---

**Kata kunci:** Teh Hijau,  
Minuman Kesehatan,  
Surakarta

Teh hijau telah lama digunakan oleh masyarakat sebagai minuman hangat untuk bersantai maupun sebagai pengobatan beberapa masalah kesehatan tertentu. Berbagai khasiat teh hijau terhadap tubuh menempatkan teh hijau sebagai salah satu minuman pilihan untuk kesehatan tubuh. Kegiatan promosi kesehatan ini dilaksanakan di salah satu kelurahan di kecamatan Jebres, Kota Surakarta dengan peserta ibu – ibu PKK kelurahan berjumlah 59 orang. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan promosi kesehatan terhadap masyarakat dengan metode presentasi. Pemberian informasi mengenai teh hijau dilakukan secara presentasi dengan powerpoint ditambah bantuan leaflet. Peserta juga diberikan bingkisan berupa sampel teh hijau untuk dikonsumsi di rumah. Peserta kegiatan mengikuti jalannya acara dengan baik dan antusias. Evaluasi kegiatan telah dilaksanakan menggunakan metode pretest dan posttest dengan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan terhadap materi yang telah diberikan.

---

### **Abstract**

**Keywords:** Green Tea, Healthy Drink, Surakarta

*Green tea has long been consumed by people as a warm drink to aid relaxation and treat certain health problems. Its various benefits to our body make green tea one of drinks chosen to keep our body healthy. This community service carried out for 59 PKK members in a sub-district in Jebres district, Surakarta City was a health promotion activity. The activity was conducted applying the presentation method in which information on green tea was disseminated using a PowerPoint presentation equipped with leaflets. Participants were also provided with green tea samples as gifts to consume at their homes. Participants participated in the event attentively and enthusiastically. The evaluation carried out using pretest and posttest methods shows that there is an increase in participants' knowledge of the previously given materials.*

---

## **PENDAHULUAN**

Minuman teh merupakan salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di seluruh dunia, selain air putih, dengan konsumsi per kapita rata – rata 120 ml/hari. Sebanyak 76% - 78% teh yang dihasilkan dan dikonsumsi di seluruh dunia adalah teh hitam 20%, teh hijau 22%, dan sisanya teh oolong 2% (Lipton Institute of Tea) (Wulandari & Rahmanisa, 2016).

Berdasarkan proses fermentasinya, teh dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu teh hitam, teh merah, teh hijau dan teh putih. Teh kualitas terbaik adalah teh yang berasal dari pucuk daun atau daun teh muda yang belum mekar. Teh hitam dihasilkan oleh proses fermentasi sempurna,

teh merah melalui proses semi fermentasi, sedangkan teh hijau diproses tanpa proses fermentasi, demikian pula dengan teh putih (Marie, et al, 2005).

*Tradisional Chinese Medicine* atau yang sering kita kenal dengan Pengobatan Tradisional Cina menganjurkan konsumsi minuman teh hijau untuk pencegahan berbagai penyakit serta menghindarkan tubuh terhadap berbagai masalah kesehatan (Brannon, 2007). Fakta yang menguatkan dalam jurnal penelitian oleh Kuriyama et al (2006) dari Universitas Tohoku di Jepang menyimpulkan bahwa teh hijau dapat mengurangi angka kematian akibat penyakit kardiovaskular.

Teh hijau mengandung flavonoid kelas polifenol yang disebut catechin dimana meliputi *epigallocatechin gallate* (EGCG), epikatekin galat, dan galat *galloocatechin*. EGCG dianggap sebagai katekin yang paling aktif secara farmakologi (Wulandari & Rahmanisa, 2016). Katekin ini mampu mengurangi resiko penyakit jantung, membunuh sel tumor, dan menghambat pertumbuhan pertumbuhan sel kanker paru – paru, kanker usus, terutama sel kanker kulit (Brannon, 2007). Selain itu katekin juga dapat membantu melancarkan proses pencernaan makanan melalui stimulasi peristalsis dan produksi cairan pencernaan, serta memperlancar metabolisme tubuh yang dapat membantu dalam proses penurunan berat badan (Wulandari & Rahmanisa, 2016). Kemampuan senyawa katekin telah dibuktikan sebagai antioksidan telah banyak dibuktikan dengan kekuatan 100 kali lebih tinggi daripada vitamin-C dan 25 kali lebih efektif daripada vitamin-E (Syah, 2006).

Manfaat yang banyak dari teh hijau untuk kesehatan tubuh manusia ini perlu untuk dipromosikan kepada masyarakat luas dengan maksud meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara umum. Masyarakat Kecamatan Jebres, Kota Surakarta memiliki banyak akses kuliner dan teh hitam merupakan minuman teh yang sering dikonsumsi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan teh hijau sebagai minuman kesehatan yang memiliki banyak manfaat kesehatan untuk tubuh sekeluarga.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Jebres, Kota Surakarta pada salah satu kelurahan yang telah disurvei oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat. Target peserta pengabdian masyarakat ini adalah ibu – ibu anggota PKK Kelurahan berjumlah 50 orang. Rencana pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan adalah antara bulan Februari hingga Agustus 2023.

Promosi kesehatan tentang minuman teh hijau ini dilakukan dengan metode presentasi materi dari narasumber tim pengabdian masyarakat yang telah dibentuk. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan diadakan pretest-posttest dari materi yang telah disampaikan. Peserta akan ditanyakan dengan pertanyaan dalam kuesioner sebelum dan setelah diberikan materi penyuluhan. Hal ini untuk mengukur pemahaman peserta kegiatan terhadap materi yang telah diberikan pameri.

Alat dan bahan yang dipergunakan dalam penyampaian presentasi yaitu laptop, LCD projector, sound system, leaflet teh hijau, kuesioner pre dan posttest, dan alat tulis. Selain itu peserta kegiatan juga diberikan bawaan untuk pulang berupa snack kotak disisipi dengan tester minuman teh hijau dari salah satu brand yang sudah terkenal di Indonesia untuk dicoba dirumah masing – masing.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan masyarakat dengan minuman teh hijau telah dilaksanakan di salah satu kelurahan di Kecamatan Jebres, Kota Surakarta pada tanggal 23 Agustus 2023 sore hari. Kegiatan bertempat di pendhopo kelurahan yang telah mendapat izin oleh pejabat yang berwenang. Peserta yang hadir berjumlah 59 orang dimana semuanya adalah anggota PKK kelurahan. Kegiatan pertemuan rutin PKK kelurahan rutin diadakan sebulan sekali.

Peserta yang datang langsung absensi di meja petugas untuk kemudian diberikan snack konsumsi yang telah disediakan. Sebanyak 5 peserta berkenan menjadi sampel untuk mengetahui pemahaman terhadap materi promosi yang telah diberikan. Kelima peserta tersebut diberikan pertanyaan dalam kuesioner yang telah disiapkan. Kelima peserta tersebut menjawab masing – masing pertanyaan yang diberikan dan dicatat sebagai hasil pretest peserta kegiatan.

Leaflet kegiatan promosi diberikan kepada semua peserta sebagai tambahan materi. Leaflet yang diberikan disajikan pada gambar 1. Leaflet dikemas sederhana dan ringkas agar peserta berkenan untuk membaca. Pada leaflet disajikan informasi teh hijau mengenai pengertian, manfaat, dan anjuran sederhana.



Gambar 1. Leaflet yang digunakan sebagai alat bantu promosi

Promosi kesehatan masyarakat merupakan kegiatan peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui sosialisasi, penyuluhan, atau workshop yang dilaksanakan melalui daring maupun luring. Promosi kesehatan masyarakat dilakukan dengan harapan terwujudnya masyarakat yang sadar akan kesehatan individu maupun komunitasnya.

Materi diberikan oleh pemateri selama 30 menit dengan sederhana dan singkat. Materi diberikan oleh pemateri dalam bentuk presentasi di powerpoint di LCD *Projector*. Materi yang diberikan dimulai dari pemahaman peserta mengenai definisi teh hijau, bagaimana proses pembuatannya, manfaatnya, dan bagaimana anjuran sederhana untuk peserta. Gambar 2 menyajikan gambar kegiatan presentasi materi kepada peserta kegiatan.



**Gambar 2.** Kegiatan promosi kesehatan pada peserta kegiatan dengan presentasi

Setelah materi disampaikan maka dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 10 menit. Pada sesi tanya jawab terdapat peserta yang bertanya apakah teh hijau memiliki prospek bisnis. Kemudian peserta lain bertanya apakah teh hijau bisa dimanfaatkan untuk kecantikan atau estetika tubuh.

Promosi kesehatan masyarakat yang dilaksanakan adalah melalui sosialisasi minuman teh hijau yang sehat. Minuman teh hijau yang sehat didapatkan dari menyeduh teh hijau dengan air panas tanpa menggunakan gula, atau dengan gula terbatas. Pemberian gula pasir ataupun pemanis dalam minuman teh hijau sebaiknya dibatasi karena pemanis yang berlebihan dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan untuk jangka panjang.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat oleh Adhy et al. (2019) telah memberikan sumbangsih pelatihan pembuatan inovasi variasi olahan teh hijau. Teh hijau berpotensi menjadi lahan bisnis yang potensial apabila dapat mengolahnya dengan baik. Mengingat banyaknya kandungan bahan aktif berkhasiat dalam teh hijau sehingga potensi terhadap peningkatan kesehatan tubuh konsumen sangat tinggi. Flavonoid merupakan salah satu bahan aktif berkhasiat dalam teh hijau (Chacko *et al.*, 2010).

Teh hijau juga bermanfaat dalam meningkatkan memori atau daya ingat. Penelitian pada tikus percobaan yang diinduksi oleh etanol untuk merusak hipokampusnya kemudian diberikan ekstrak teh hijau memperlihatkan efek melindungi dan meningkatkan memori spasial tikus percobaan. Zat yang diyakini memberikan efek ini adalah katekin atau EGCG (Ramadhan et al., 2014).

Pengisian posttest oleh peserta dilakukan setelah pemaparan materi singkat. Sebanyak lima peserta yang sebelumnya telah melakukan pretest, menjawab pertanyaan yang sama pada posttest. Hasil evaluasi terhadap pemahaman materi yang telah diberikan mengenai teh hijau adalah mengalami peningkatan yang cukup signifikan dimana skor rata – rata pretest sebesar 58% dan skor rata – rata posttest sebesar 90%. Hal ini berarti terdapat peningkatan pengetahuan terhadap materi yang telah diberikan pada sesi presentasi. Gambar 3 menyajikan foto kegiatan posttest yang telah dilakukan.



**Gambar 3.** Kegiatan monitoring dengan pelaksanaan posttest kepada peserta kegiatan

Teh hijau mempunyai khasiat sebagai antistress oksidatif (Unno, 2016). Hipertensi dan dislipidemia merupakan penyakit degeneratif yang disebabkan oleh stress oksidatif. Teh hijau dapat menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol total secara signifikan (Riyani et al., 2021).

## PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan promosi kesehatan masyarakat melalui teh hijau telah dilaksanakan dengan baik dan lancar. Semua peserta menjalani semua tahap kegiatan dengan penuh antusias. Hasil evaluasi terhadap pemahaman peserta kegiatan menunjukkan adanya

peningkatan pemahaman yang cukup signifikan mengenai materi yang diberikan. Saran yang dapat kami berikan bahwa harapan kami agar minuman teh hijau ini dapat eksis di tengah – tengah masyarakat melihat banyaknya manfaat yang bisa diberikan dari segelas teh hijau hangat tanpa gula.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu suksesnya kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal hingga akhir. Ucapan terimakasih juga diucapkan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta atas dukungan administrasi dan dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adhy, S. (2020, June). Pelatihan Pembuatan Inovasi Variasi Olahan Teh Hijau, Pengujian Kandungan Flavonoid Dan Antioksidan Variasi Olahan Teh Hijau Di Desa Kaliprau. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP 2020* (Vol. 1, No. 1).
- Brannon. "Green Tea: New Benefit from an Old favorite." Nutrition Dimension Inc; 2007; 1-6.
- Chacko, S. M., Thambi, P. T., Kuttan, R., & Nishigaki, I. (2010). Beneficial effects of green tea: a literature review. *Chinese medicine*, 5, 13. <https://doi.org/10.1186/1749-8546-5-13>.
- Kuriyama S, Shimazu T, Ohmori K, Kikuchi N, Nakaya N, Nishino Y, Tsubono Y, Tsuji I. Green tea consumption and mortality due to cardiovascular disease, cancer, and all causes in Japan: the Ohsaki study. *JAMA*. 2006 Sep 13;296(10):1255-65. doi: 10.1001/jama.296.10.1255. PMID: 16968850.
- Marie, Pierre st, dan Onge. "Dietary Fats, Teas, Dairy, and Nuts : Potential Functional Foods for Wight Control." *Am J Clin Nutr*. 2005; 81:7-15.
- Pambudi, J. Potensi Teh sebagai Sumber Zat Gizi dan Peranannya dalam Kesehatan. Jakarta : Lembaga Riset Perkebunan Indonesia, Departemen Kesehatan dan kesejahteraan Sosial RI; 2009.
- Ramadhan, P. A., Narwanto, M. I., & Sofiana, K. D. (2014). Efek Ekstrak Teh Hijau (*Camellia sinensis*) terhadap Memori Kerja Spasial Tikus Wistar (*Rattus novergicus*) Remaja yang Diinduksi Etanol. *Pustaka Kesehatan*, 2(1), 9-13.
- Riyani, A., Rahayu, S., Hayati, E., Dewi, N. U., & Suffa, H. I. (2021). Pemanfaatan Infusum Daun Teh Hijau (*Camellia sinensis*, L) untuk Mengatasi Stres Oksidatif Warga Desa Pasirkaliki Kecamatan Cimahi Utara. *Prosiding Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, 1(2).
- Syah. 2006. Taklukkan Penyakit dengan Teh Hijau. Jakarta : Agromedia Pustaka.

Unno, K. (2016). Prevention of brain aging by green tea components: role of catechins and theanine. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 5(2), 117-122.

Wulandari, R. dan Rahmanisa, S. "Pengaruh Ekstrak teh Hijau terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja. *Majority*. 2016;5(2):106-111.