

Edukasi Sehat di Era Digital: Webinar Tentang Pengolahan dan Manfaat Teh untuk Remaja SMA Sederajat

Healthy Education in the Digital Age: Webinar on Tea Processing and Benefits for High School Teens

Yuyun Yuniati¹, Rokiy Alfanaar², S. Alfiyah Nur Aziza³, Ruth Febriana Kesuma⁴

¹Fakultas Pertanian, Universitas Dr. Soetomo Surabaya, Indonesia

²Program Studi Kimia, Universitas Palangka Raya, Indonesia

³Program Studi Teknik Kimia, Institut Teknologi Nasional Malang, Indonesia

⁴Program Studi Kimia, Universitas Ma Chung, Indonesia

*Corresponding author: yuyun.yuniati@unitomo.ac.id

Submitted: 23-04-2025

Revised: 23-04-2025

Accepted: 23-04-2025

Abstrak

Webinar edukasi mengenai pengolahan dan manfaat teh diselenggarakan untuk siswa SMA sederajat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat melalui konsumsi minuman alami. Kegiatan ini menghadirkan narasumber ahli dan menggunakan platform Zoom sebagai media penyelenggaraan. Peserta berasal dari 14 sekolah berbeda yang menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi berlangsung. Evaluasi menunjukkan bahwa 45,5% peserta menilai materi webinar memuaskan, 40,9% baik, dan 13,6% cukup; sedangkan untuk teknik penyajian dinilai memuaskan oleh 54,5% peserta dan baik oleh 45,5%. Webinar ini berhasil memberikan wawasan praktis tentang proses pengolahan teh serta manfaat kesehatannya sehingga dapat mendorong remaja menerapkan gaya hidup sehat secara lebih sadar.

Kata kunci: werbinar, teh, remaja, pola hidup

Abstract

An educational webinar on tea processing and its health benefits was conducted for senior high school students with the aim of increasing knowledge and awareness of the importance of a healthy lifestyle through the consumption of natural beverages. The event featured expert speakers and was hosted via the Zoom platform. Participants came from 14 different schools and demonstrated high enthusiasm throughout the session. Evaluation results showed that 45.5% of participants rated the webinar content as excellent, 40.9% as good, and 13.6% as adequate. Regarding presentation techniques, 54.5% rated them as excellent and 45.5% as good. This webinar successfully provided practical insights into the tea processing methods and their associated health benefits, thereby encouraging adolescents to adopt a more conscious healthy lifestyle.

Keywords: webinar, tea, adolescents, healthy lifestyle

© 2023 Nawasena: Journal of Community Service. This work is licensed under a [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, akses informasi semakin mudah dan cepat, terutama bagi generasi muda seperti siswa SMA sederajat. Namun, kemudahan tersebut juga menuntut adanya edukasi yang tepat agar mereka dapat memilah informasi yang bermanfaat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari [1]. Salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan adalah pemahaman tentang pola hidup sehat, termasuk konsumsi minuman alami seperti teh. Teh merupakan salah satu

minuman tradisional yang telah dikenal luas memiliki berbagai manfaat kesehatan [2]. Selain rasanya yang menyegarkan, teh mengandung antioksidan dan zat bioaktif lain yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh serta mencegah berbagai penyakit [3]. Namun demikian, pengetahuan mengenai cara pengolahan teh yang benar agar kandungan nutrisinya tetap terjaga masih belum banyak diketahui oleh remaja.

Melalui webinar ini, diharapkan siswa SMA sederajat dapat memperoleh wawasan

mendalam mengenai proses pengolahan teh mulai dari pemilihan daun teh hingga teknik penyeduhan yang tepat. Selain itu, peserta juga akan memahami manfaat kesehatan dari konsumsi teh secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kegiatan edukatif ini menjadi sangat relevan mengingat tingginya kebutuhan remaja akan informasi terpercaya di tengah derasnya arus digitalisasi serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Dengan demikian, webinar ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis tetapi juga mendorong penerapan pola hidup sehat melalui konsumsi minuman alami seperti teh [4].

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan webinar edukasi mengenai pengolahan dan manfaat teh untuk siswa SMA sederajat dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur, dimulai dari perancangan hingga evaluasi. Pada tahap perancangan, tim penyelenggara melakukan identifikasi kebutuhan dengan mengadakan survei awal serta diskusi bersama pihak sekolah dan siswa untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka tentang teh serta minat terhadap topik kesehatan. Berdasarkan hasil tersebut, materi disusun secara komprehensif meliputi proses pengolahan teh mulai dari pemilihan daun, teknik fermentasi atau pengeringan, hingga cara penyeduhan yang tepat agar kandungan nutrisi tetap terjaga [5]. Selain itu, materi juga mencakup berbagai manfaat kesehatan dari konsumsi teh secara rutin. Narasumber yang kompeten di bidang agronomi tanaman teh atau pakar kesehatan diundang sebagai pembicara utama guna memberikan informasi yang akurat dan terpercaya. Jadwal pelaksanaan webinar ditentukan

dengan mempertimbangkan waktu luang siswa agar partisipasi dapat maksimal.

Pada tahap persiapan teknis, platform digital yaitu Zoom media penyelenggaraan webinar. Undangan digital dibuat dan disebarluaskan melalui sekolah maupun media sosial untuk menjangkau peserta sebanyak mungkin. Sebelum hari pelaksanaan, dilakukan uji coba teknis guna memastikan kelancaran koneksi internet serta fungsi audio-video dan fitur interaktif seperti sesi tanya jawab berjalan dengan baik.

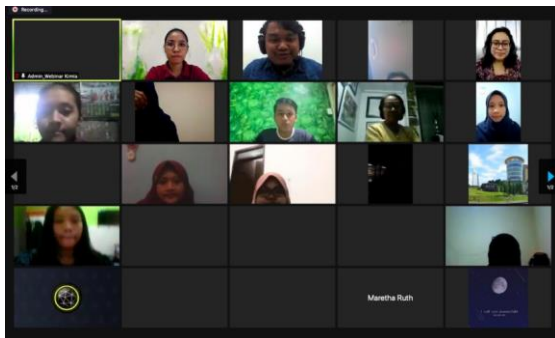
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan webinar edukasi mengenai pengolahan dan manfaat teh bagi siswa SMA sederajat berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Kegiatan ini berhasil menjangkau sejumlah peserta dari berbagai sekolah, menunjukkan antusiasme tinggi dari para siswa terhadap topik kesehatan dan pola hidup sehat. Hal ini membuktikan bahwa tema tentang teh sebagai minuman alami yang bermanfaat sangat relevan dan menarik bagi generasi muda saat ini.

Materi yang disampaikan oleh narasumber, yaitu Dr. Yuyun Yuniati, dipersiapkan secara matang sehingga mampu memberikan gambaran lengkap mengenai proses pengolahan teh. Penjelasan dimulai dari pemilihan daun teh berkualitas, teknik fermentasi atau pengeringan, hingga cara penyeduhan yang benar agar kandungan nutrisi tetap optimal. Penyampaian materi menggunakan media visual interaktif membuat peserta lebih mudah memahami setiap tahapan tersebut.

Selain aspek teknis pengolahan, pembahasan tentang manfaat kesehatan

dari konsumsi teh juga menjadi fokus utama dalam webinar ini. Dr. Yuyun menjelaskan kandungan antioksidan serta zat bioaktif lain dalam teh yang berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit kronis [6]. Informasi ini membuka wawasan baru bagi siswa terkait pentingnya memilih minuman sehat sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

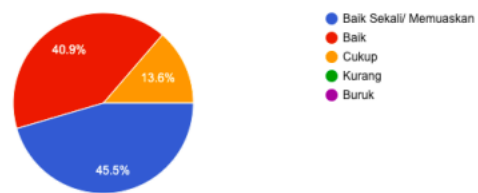


Gambar 1. Penggunaan platform Zoom

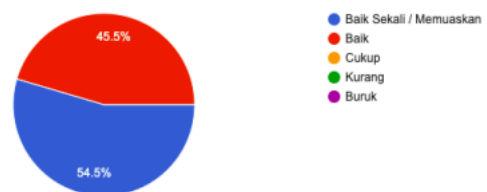
Penggunaan platform Zoom terbukti efektif sebagai media penyelenggaraan kegiatan di masa pandemi maupun era digital saat ini. Para siswa sudah familiar dengan teknologi tersebut sehingga partisipasi aktif dapat terjaga meskipun dilakukan secara daring [7]. Kendala teknis seperti gangguan koneksi internet hanya terjadi pada sebagian kecil peserta dan dapat segera diatasi tanpa mengganggu jalannya acara.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kuesioner kepada para peserta yang berasal dari 14 SMA/SMK berbeda, menunjukkan keberagaman latar belakang pendidikan namun memiliki ketertarikan sama terhadap topik webinar ini. Dari hasil evaluasi tersebut diketahui bahwa 45,5% siswa menilai keseluruhan kegiatan berlangsung memuaskan, 40,9% menilai baik, sedangkan 13,6% memberikan

penilaian cukup. Sedangkan untuk aspek teknik penyajian materi oleh narasumber dinilai lebih tinggi lagi dimana 54,5% menyatakan memuaskan dan sisanya sebesar 45,5% menilai baik. Data tersebut menggambarkan tingkat kepuasan peserta terhadap kualitas konten serta cara penyampaian informasi selama webinar berlangsung.



(a)



(b)

Gambar 2. (a) Kepuasan peserta dan (b) teknik penyajian

Pemberian sertifikat partisipasi kepada seluruh peserta menjadi bentuk apresiasi sekaligus motivator tambahan agar mereka terus aktif mengikuti kegiatan serupa di masa depan. Ini juga memperkuat hubungan antara pihak sekolah, tim penyelenggara, serta komunitas pelajar dalam mendukung program-program edukatif berbasis digital.

Secara keseluruhan, pelaksanaan webinar edukasi tentang pengolahan dan manfaat teh bersama Dr. Yuyun Yuniati menggunakan platform Zoom berhasil memenuhi tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan sekaligus

kesadaran remaja SMA sederajat akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini melalui konsumsi produk alami berkualitas tinggi seperti teh.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan webinar tentang pengolahan dan manfaat teh untuk siswa SMA sederajat berjalan dengan baik dan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai cara mengolah teh yang benar serta manfaat kesehatannya. Dengan narasumber Dr. Yuyun Yuniati dan menggunakan platform Zoom, kegiatan ini diikuti oleh siswa dari 14 sekolah berbeda dengan respons positif terhadap materi dan penyajian. Webinar ini memberikan motivasi bagi remaja untuk menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi teh sebagai minuman alami yang bermanfaat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan webinar “Edukasi Sehat di Era Digital: Pengolahan dan Manfaat Teh untuk Remaja SMA Sederajat”. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada pihak sekolah dan para siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, serta kepada narasumber yang telah berbagi pengetahuan dan pengalaman secara informatif.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Lestari, F. D., Subiakto, V. U., & Damayanti, I. R. (2024). Peningkatan Kesadaran Literasi Digital Dikalangan Siswa-Siswi PKBM Tanda Genap. *ABDI*
- [2] Irma, A., & Miladiarsi. (2023). Penyuluhan Manfaat Teh Kombucha sebagai Minuman Probiotik di Desa Moncongloe Bulu, Kecamatan Moncongloe, Kabupaten Maros. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, 1(3). doi: 10.58266/jpmb.v1i3.35
- [3] Fadhilah, Z. H., Perdana, F., & Syamsudin, R. A. M. R. (2021). Review: Telaah Kandungan Senyawa Katekin dan Epigallocatekin Galat (EGCG) sebagai Antioksidan pada Berbagai Jenis Teh. *Jurnal Pharmascience*, 8(1), 31. doi: 10.20527/jps.v8i1.9122
- [4] Widiartini, C., Pribadi, F. W., Sutasman, T., Kuncoro, P. T., & Setiawan, A. B. (2023). Identifikasi dan Upaya Pemenuhan Kebutuhan Informasi Terkait Pemeliharaan Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Kegiatan Edukasi pada Siswa Sebuah SMP di Kabupaten Cilacap. *Linggamas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1. doi: 10.20884/1.linggamas.2023.1.1.9350
- [5] Filianty, F., Ilmi, I. N., & Yarlina, V. P. (2022). Kajian Proses Penyeduhan Teh Herbal Daun Kelor (*Moringa oleifera*) dan Kayu Manis (*Cinnamomum cassia*) sebagai Minuman Fungsional. *TEKNOTAN*, 16(3), 155. doi: 10.24198/jt.vol16n3.4
- [6] Choiriyah, N. A., & Sundjaja, A. P. (2021). Komposisi Kimia, Potensi Antioksidan Dan Antimikroba Serta

MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 7(1), 42–49. doi: 10.32509/abdimoestopo.v7i1.3537

Manfaat Kesehatan Teh PUTIH.
Jurnal Industri Hasil Perkebunan,
16(2), 97. doi:
10.33104/jihp.v16i2.6689

[7] Saharoh, S. L., Anzani, Y. A., &
Chusni, M. M. (2022). Efektifitas

Zoom Meetings sebagai Media
Pembelajaran Online. *Jurnal*
Penelitian Sains dan Pendidikan
(JPSP), 2(2), 175–179. doi:
10.23971/jpsp.v2i2.3999