



POTENSI TEH GAMBIR SEBAGAI MINUMAN FUNGSIONAL UNTUK MENDUKUNG KEHIDUPAN SEHAT DAN SEJAHTERA MASYARAKAT DI NAGARI SIMPANG KAPUAK, KEC MUNGKA, KAB 50 KOTA

THE POTENTIAL OF GAMBIR TEA AS A FUNCTIONAL BEVERAGE TO SUPPORT A HEALTHY AND PROSPER LIVELIHOOD OF THE COMMUNITY IN SIMPANG KAPUAK NAGARI, MUNGKA DISTRICT, REGENCY 50 KOTA

Aldrich Azka Fiqriah¹, Edi Saputra², Alfajra³, Hanni Fridena⁴, Rasti Anggraini⁵, Shinta Nabila Hsb⁶

Universitas Negeri Padang

Email: fiqriahazka@gmail.com¹, edisaputra79@fis.unp.ac.id², fajrdek@gmail.com³, hannifridena@gmail.com⁴, rastianggraini0724@gmail.com⁵, shintahsbee@gmail.com⁶

Article Info

Article history :

Received : 10-10-2025

Revised : 11-10-2025

Accepted : 13-10-2025

Published : 15-10-2025

Abstract

Gambir tea (Uncaria gambir Roxb.) is a functional beverage innovation rich in bioactive compounds, especially catechins and tannins, with potential health benefits such as antioxidant, antidiabetic, and antimicrobial effects. This study aims to assess the potential of gambir tea as a functional drink in supporting the achievement of Sustainable Development Goals (SDG) 3, namely good health and well-being. The method used was direct field research conducted during the Community Service Program (KKN) in Nagari Simpang Kapuak, by collecting data through in-depth interviews with gambir tea harvesters from the RUHAMA group and observation of harvesting and processing activities. The results indicate that gambir tea consumption can improve immunity, prevent degenerative diseases, and contribute to enhancing community quality of life. The implication of gambir tea development is the creation of a healthy beverage alternative based on local wisdom that supports SDG 3, particularly in improving public health status and economic welfare based on local natural resources.

Keywords: *gambir tea, functional beverage, antioxidant, good health and well-being*

Abstrak

Teh gambir (*Uncaria gambir* Roxb.) merupakan salah satu inovasi minuman fungsional yang kaya akan senyawa bioaktif, khususnya katekin dan tanin, yang berpotensi memberikan manfaat kesehatan seperti antioksidan, antidiabetes, dan antimikroba. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji potensi teh gambir sebagai minuman fungsional dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDG) 3, yaitu kehidupan sehat dan sejahtera. Metode yang digunakan adalah penelitian lapangan secara langsung di Nagari Simpang Kapuak selama pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN), dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam kepada para pemanen teh gambir kelompok RUHAMA serta observasi proses pemanenan dan pengolahan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi teh gambir dapat meningkatkan imunitas, mencegah penyakit degeneratif, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat. Implikasi dari pengembangan teh gambir adalah terciptanya alternatif minuman sehat berbasis kearifan lokal yang mendukung tujuan SDG 3, khususnya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan kesejahteraan ekonomi berbasis sumber daya alam lokal.

Kata kunci: Teh Gambir, Minuman Fungsional, Antioksidan, Kehidupan Sehat Dan Sejahtera



PENDAHULUAN

Tujuan ketiga dari Sustainable Development Goals (SDG) yang dicanangkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa adalah menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi seluruh kelompok usia. Salah satu strategi utama untuk mencapainya adalah dengan memperluas akses terhadap pangan fungsional yang mendukung kesehatan masyarakat secara menyeluruh (WHO, 2022). Dalam konteks ini, teh gambir—yang berasal dari daun *Uncaria gambir* Roxb.—menyimpan potensi besar sebagai minuman lokal yang kaya manfaat, meskipun pemanfaatannya dalam bentuk produk minuman masih belum maksimal.

Secara tradisional, gambir telah digunakan sebagai obat alami oleh masyarakat di Sumatera Barat dan beberapa daerah lain di Indonesia. Namun, perannya sebagai minuman fungsional modern belum banyak dijajaki. Sejumlah studi mutakhir membuktikan bahwa gambir mengandung beragam senyawa aktif seperti katekin, tanin, dan flavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan antimikroba (Eviza et al., 2021; Fithro, 2024). Kandungan ini sangat berkontribusi dalam upaya preventif terhadap berbagai penyakit tidak menular, termasuk diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular, yang saat ini menjadi fokus kebijakan kesehatan nasional dan internasional (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Lebih jauh lagi, pengembangan teh gambir sebagai produk unggulan daerah dapat memberikan dampak ganda, yaitu meningkatkan derajat kesehatan sekaligus mendorong pertumbuhan ekonomi masyarakat lokal. Pendekatan ini selaras dengan semangat SDG 3 yang mengintegrasikan aspek kesehatan dan kesejahteraan dalam satu visi pembangunan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang dilaksanakan secara langsung di Nagari Simpang Kapuak, Kecamatan Mungka, Kabupaten 50 Kota, selama pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan para pemanen teh gambir kelompok RUHAMA sebagai informan utama. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali proses pemanenan, pengalaman, pengetahuan tentang manfaat teh gambir, serta persepsi mereka terhadap potensi pengembangan teh gambir sebagai minuman fungsional yang mendukung tujuan SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera).

Selain wawancara, dilakukan observasi langsung pada proses pemanenan dan pengolahan teh gambir di lapangan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai praktik dan tantangan yang dihadapi petani. Data sekunder diperoleh dari studi literatur jurnal-jurnal ilmiah terbaru yang relevan dengan manfaat kesehatan gambir, teknik pengolahan, serta kontribusinya terhadap pencapaian SDG 3. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan temuan lapangan dan hasil kajian pustaka, sehingga dapat memberikan gambaran utuh mengenai potensi teh gambir dalam mendukung kehidupan sehat dan sejahtera masyarakat setempat.



HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1 Teh Gambir Ruhama

1. Kandungan Bioaktif dan Manfaat Kesehatan

Berbagai studi menunjukkan bahwa teh gambir memiliki kandungan senyawa aktif yang sangat signifikan dalam menunjang kesehatan. Di antaranya adalah katekin dengan konsentrasi tinggi sebesar 50–60%, serta senyawa lain seperti tanin, flavonoid, dan polifenol yang dikenal memiliki aktivitas biologis sebagai antioksidan kuat (Viena & Niza, 2018). Antioksidan tersebut berfungsi dalam menetralkan radikal bebas yang berkontribusi terhadap proses oksidatif dalam tubuh—suatu mekanisme yang dapat memicu kerusakan sel dan berperan dalam perkembangan penyakit degeneratif.

Efek protektif yang dihasilkan dari senyawa bioaktif teh gambir tidak hanya mencakup perlindungan terhadap stres oksidatif, tetapi juga berperan dalam meningkatkan sistem imun tubuh. Hal ini sangat penting dalam mencegah berbagai penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat, seperti kanker dan diabetes mellitus (Hartanti et al., 2022). Kedua penyakit ini merupakan bagian dari kelompok penyakit tidak menular yang menjadi perhatian global dalam agenda pembangunan berkelanjutan.

Dengan demikian, pemanfaatan teh gambir sebagai minuman fungsional sejalan dengan tujuan SDG 3 yang menekankan pentingnya pengurangan angka kematian akibat penyakit tidak menular melalui pendekatan promotif dan preventif, termasuk penerapan pola hidup sehat berbasis konsumsi pangan bernilai gizi tinggi dan bersifat terapeutik.

2. Kontribusi Teh Gambir terhadap SDG 3

Pemanfaatan teh gambir sebagai minuman fungsional tidak hanya memberikan dampak positif bagi kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap pencapaian SDG 3, yakni menjamin kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan semua kalangan. Beberapa kontribusi utama teh gambir terhadap SDG 3 antara lain:

a. Meningkatkan Imunitas dan Ketahanan Kesehatan Masyarakat

Kandungan senyawa bioaktif seperti katekin dan flavonoid dalam teh gambir berperan penting dalam memperkuat sistem imun tubuh. Konsumsi rutin teh ini dapat membantu menurunkan risiko infeksi, baik yang bersifat menular maupun tidak menular. Hal ini mendukung pencapaian target SDG 3 dalam mengurangi angka kesakitan melalui



pendekatan promotif dan preventif berbasis pangan alami.

b. Pencegahan Penyakit Degeneratif

Efek antioksidan dari senyawa aktif dalam teh gambir berkontribusi dalam mencegah proses kerusakan sel akibat radikal bebas. Kerusakan tersebut diketahui sebagai salah satu faktor pemicu utama penyakit degeneratif seperti jantung koroner, kanker, dan diabetes mellitus. Dengan demikian, teh gambir memiliki potensi sebagai intervensi berbasis komunitas untuk mendukung pengendalian penyakit kronis yang menjadi beban utama sistem kesehatan di banyak negara.

c. Pemberdayaan Ekonomi dan Kesejahteraan Lokal

Selain manfaat kesehatan, pengembangan teh gambir sebagai produk unggulan lokal dapat membuka peluang ekonomi bagi masyarakat, khususnya di daerah penghasil gambir seperti Sumatera Barat. Produksi, pengolahan, dan pemasaran teh gambir secara berkelanjutan mampu meningkatkan pendapatan petani dan pelaku usaha kecil, sehingga mendukung dimensi kesejahteraan dan pengurangan kemiskinan—elemen kunci dalam SDG 3 dan SDG lainnya yang saling beririsan.

3. Proses Pengolahan dan Potensi Pengembangan

Proses produksi teh gambir melibatkan beberapa tahapan penting, dimulai dari pemanenan daun *Uncaria gambir* Roxb. secara selektif untuk menjamin kualitas bahan baku. Setelah dipetik, daun-daun tersebut mengalami proses pengeringan alami atau dengan bantuan teknologi pengering agar kadar air berkurang secara optimal tanpa merusak kandungan bioaktifnya. Tahapan selanjutnya adalah perajangan, yakni pemotongan daun menjadi ukuran tertentu yang memungkinkan ekstraksi senyawa aktif secara maksimal saat diseduh. Produk akhir biasanya dikemas dalam bentuk teh celup maupun serbuk instan, agar lebih mudah dikonsumsi dan memiliki daya simpan yang baik.

Inovasi dalam bentuk produk berbasis teh gambir, seperti teh herbal siap saji, minuman instan kesehatan, atau kemasan ramah lingkungan, membuka peluang ekspansi pasar ke segmen yang lebih luas—baik nasional maupun internasional (Viena, R., & Niza, N, 2018: 21). Inisiatif ini tidak hanya menambah nilai ekonomi produk lokal, tetapi juga menciptakan rantai nilai baru yang melibatkan petani, pelaku UMKM, dan distributor lokal. Dengan meningkatnya permintaan terhadap produk fungsional yang mendukung gaya hidup sehat, teh gambir memiliki potensi untuk menjadi komoditas unggulan yang sekaligus memperkuat ekonomi komunitas.

Upaya ini selaras dengan prinsip pembangunan berkelanjutan, khususnya SDG 3 yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kualitas kesehatan, tetapi juga pada pemberdayaan sosial-ekonomi masyarakat lokal melalui produk yang berbasis sumber daya alam dan pengetahuan tradisional.

KESIMPULAN

Teh gambir memiliki potensi strategis sebagai minuman fungsional yang berkontribusi langsung terhadap pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) 3, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan sejahtera bagi semua. Kandungan senyawa bioaktif seperti katekin dan tanin di dalamnya terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan, terutama dalam



memperkuat sistem imun dan mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, kanker, dan penyakit jantung.

Lebih dari sekadar manfaat kesehatan, pengembangan teh gambir sebagai komoditas lokal juga memberikan nilai ekonomi bagi masyarakat, khususnya di Nagari Simpang Kapuak. Pemanfaatan sumber daya alam ini dapat mendorong pertumbuhan ekonomi inklusif melalui keterlibatan petani, pengrajin, dan pelaku usaha kecil dalam rantai produksi dan distribusi teh gambir.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan perlunya upaya edukasi yang lebih luas kepada masyarakat tentang manfaat teh gambir, sekaligus inovasi dalam bentuk dan kemasan produk agar lebih sesuai dengan kebutuhan pasar modern. Dengan pendekatan ini, teh gambir tidak hanya berpotensi menjadi simbol kearifan lokal, tetapi juga instrumen nyata dalam mendukung pencapaian target SDG 3 secara lebih merata di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Nagari Simpang Kapuak, khususnya kelompok pemanen teh gambir RUHAMA, atas partisipasi dan kerjasama selama proses wawancara dan observasi, serta kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penelitian dan pengumpulan data di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Eviza, R., et al. (2021). Aktivitas Antioksidan Teh Daun Gambir. *Jurnal Kimia dan Kesehatan*, 12(2), 45-53.
- Fithro, M. (2024). Teh Daun Gambir: Inovasi Minuman Fungsional dengan Segudang Manfaat Kesehatan. *Jurnal Pangan Fungsional*, 9(1), 22-33.
- Hartanti, D., et al. (2022). Karakterisasi Kimia dan Aktivitas Antioksidan Teh Herbal Cakar Gambir. *Jurnal Teknologi Pangan*, 15(3), 120-129.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Tahunan SDGs Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Viena, R., & Niza, N. (2018). Kandungan Metabolit Sekunder Daun Gambir. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 8(2), 87-94.
- World Health Organization (WHO). (2022). SDG 3: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages. [online] <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/sdg-target-3>