

Mau Pemanis Alami? Yuk, Tanam Stevia di Rumah dan Nikmati Manisnya!

Category: LifeStyle

21 Desember 2024



Prolite – Siapa nih yang suka teh manis tapi lagi pengen mengurangi gula? Tenang, kamu nggak harus menyerah sama rasa manis kok! Solusinya? **Stevia**, si tanaman pemanis alami yang nggak cuma bikin hidup kamu lebih sehat, tapi juga bisa ditanam sendiri di rumah.

Yup, selain hemat, menanam stevia itu seru banget lho. Nggak perlu lahan luas, cukup dengan pot atau pekarangan kecil, kamu udah bisa menikmati daun stevia yang manis dan sehat. Penasaran gimana cara menanam dan merawat tanaman ini? Yuk, kita bahas step-by-step-nya!

Panduan Menanam Stevia di Rumah

☒

Stevia, atau nama ilmiahnya *Stevia rebaudiana*, adalah tanaman yang terkenal dengan rasa manis alami pada daunnya. Cocok banget buat kamu yang ingin gaya hidup sehat tanpa harus mengorbankan rasa manis. Tapi sebelum panen, kita harus tahu dulu cara menanamnya, dong.

1. Pilih Media Tanam yang Tepat

- **Pot atau Pekarangan:**

Kalau rumah kamu minim lahan, pot jadi pilihan paling praktis. Pilih pot dengan diameter minimal 20 cm agar akarnya bisa tumbuh leluasa. Kalau punya pekarangan, pastikan tanahnya subur dan gembur.

- **Campuran Tanah:**

Gunakan campuran tanah, kompos, dan pasir dengan perbandingan 2:1:1. Media ini penting banget untuk memastikan drainase baik dan nutrisi cukup.

2. Cara Menanam Bibit

- **Bibit atau Biji?**

Kamu bisa memilih bibit yang sudah tumbuh untuk hasil lebih cepat. Tapi kalau suka tantangan, mulai dari biji juga oke kok!

- **Langkah Menanam:**

- Isi pot atau lubang di pekarangan dengan media tanam.
- Tanam bibit atau biji sekitar 1-2 cm ke dalam tanah.
- Siram sedikit agar tanahnya lembap (tapi jangan becek!).

3. Lokasi Penempatan

Si cantik ini suka banget sama sinar matahari, jadi taruh di tempat yang terang ya! Kalau kamu tanam di dalam rumah, pastikan ada cahaya matahari yang cukup masuk ke area tersebut.

Tips Merawatnya agar Tetap Subur



Setelah berhasil menanam, langkah selanjutnya adalah **merawat** tanaman stevia supaya tumbuh subur dan menghasilkan daun manis yang melimpah.

1. Sinar Matahari yang Cukup

- Stevia butuh cahaya matahari minimal 6 jam sehari.
- Kalau cuaca lagi mendung, kamu bisa pakai lampu tumbuh (*grow light*) untuk membantu proses fotosintesis.

2. Penyiraman yang Tepat

- Jangan terlalu sering menyiram stevia, karena akarnya bisa busuk.
- Siram 2-3 kali seminggu atau saat tanah terasa kering.

3. Pemupukan Rutin

- Gunakan pupuk organik seperti kompos atau pupuk kandang.
- Pemupukan dilakukan sebulan sekali untuk menjaga nutrisi tanah.

4. Perhatikan Hama dan Penyakit

- Kalau ada daun yang bolong atau layu, segera periksa

hama seperti ulat atau kutu.

- Semprot dengan campuran air dan sabun organik untuk mengusir hama secara alami.

Cara Memanen dan Mengolah



Setelah beberapa bulan, tanaman stevia akan menghasilkan daun yang siap panen. Nah, berikut panduan memanen dan mengolah daun stevia jadi pemanis alami.

1. Kapan Waktu Panen?

- Daun stevia bisa dipanen saat tanaman sudah berumur 2-3 bulan.
- Pilih daun yang berwarna hijau gelap dan terlihat segar.

2. Cara Memanen

- Gunakan gunting tajam untuk memotong daun agar batang utama nggak rusak.
- Jangan panen terlalu banyak sekaligus, biarkan tanaman tetap tumbuh sehat.

3. Mengolah Daun Stevia

▪ Mengeringkan:

Cuci daun yang sudah dipanen, lalu jemur di tempat teduh hingga kering. Hindari sinar matahari langsung agar kualitasnya tetap terjaga.

▪ Menghaluskan:

Setelah kering, giling atau blender daun hingga menjadi bubuk. Bubuk inilah yang bisa kamu gunakan sebagai pengganti gula.

▪ Menyeduh:

Kalau nggak mau repot, daun kering juga bisa langsung diseduh bersama teh atau minuman lain. Rasanya tetap

manis alami!

Manfaat Menanam di Rumah



Selain hemat, menanam stevia di rumah juga punya banyak manfaat:

- **Sehat:** Daunnya mengandung nol kalori, cocok buat penderita diabetes atau yang lagi diet.
- **Ekonomis:** Nggak perlu sering beli gula, cukup panen daun sendiri!
- **Ramah Lingkungan:** Mengurangi penggunaan gula olahan yang sering bikin polusi industri.

Gimana, gampang banget kan cara menanam dan merawat tanaman stevia? Selain bikin rumah lebih hijau, kamu juga bisa menikmati manisnya hidup yang sehat tanpa gula berlebih. Jadi, tunggu apa lagi? Yuk, cobain tanam stevia sekarang dan rasakan manfaatnya!

Kalau kamu udah mulai menanam atau punya tips tambahan, jangan ragu buat share di kolom komentar, ya. Happy gardening! ☺