

EDUKASI PEMANFAATAN TEH BUNGA TELANG (*Clitoria ternatea* L.) SEBAGAI MINUMAN KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DI PONPES SALAFIYAH HIDAYATULLAH QOMARIYAH.

Tri Yanuarto^{1*}, Suci Dwina Darma², Anisa Agustina³, Kenli Puspita Dea⁴, Della Tri Ananda⁵, Erica Ramadhani⁶, Fitri Chaniago⁷, Stevia Salsa Purnama⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Sekolah Tinggi Kesehatan Al-Fatah Bengkulu, Indonesia

e-mail: yanuartiga@gmail.com¹, sucidwinadarma85@gmail.com²,
Kenlipuspitadea398@gmail.com³, anisaagstn184@gmail.com⁴,
Dellatriananda66@gmail.com⁵, erica234linggau@gmail.com⁶,
cfitri625@gmail.com⁷, Steviasalsa29@gmail.com⁸

ABSTRAK

Bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, salah satunya sebagai minuman yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, terutama selama pergantian cuaca yang menyebabkan tubuh rentan terhadap berbagai penyakit, seperti flu, demam, dan batuk karena gangguan sistem kekebalan tubuh. Tujuan dari kegiatan edukasi ini adalah untuk memberikan informasi dan pengetahuan kepada sasaran (Siswi Pondok Pesantren Salafiyah Hidayatullah Qomariyah) mengeksplorasi khasiat bunga telang sebagai minuman kesehatan yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh pada saat perubahan cuaca. Kegiatan edukasi ini dilakukan secara langsung dengan mempresentasikan, membagikan produk minuman bunga telang dan memberikan kuis pre dan post test kepada siswi Madrasah Aliyah di PONPES Salafiyah Hidayatullah Qomariyah. Hasil kegiatan edukasi ini berdasarkan pengisian kuis pre dan post test menunjukkan ada peningkatan pengetahuan terhadap manfaat, kandungan dan cara pembuatan minuman kesehatan dari bunga telang.

Kata Kunci: bunga telang, minuman herbal, sistem imun

ABSTRACT

Butterfly pea flowers (Clitoria ternatea L.) are known to have various health benefits, one of which is as a drink that can increase the body's endurance, especially during weather changes which make the body susceptible to various diseases, such as flu, fever and coughs due to immune system disorders. The aim of this educational activity is to provide information and knowledge to the target (Students of the Hidayatullah Qomariyah Salafiyah Islamic Boarding School) to explore the benefits of butterfly pea flowers as a health drink that can help increase the body's endurance during weather changes. This educational activity was carried out directly by presenting, distributing telang flower drink products and giving pre and post test questionnaires to Madrasah Aliyah students of the Hidayatullah Qomariyah Salafiyah Islamic Boarding School. The results of this educational activity based on completing the pre and post test questionnaires show that there is an increase in knowledge of the benefits, contents and methods of making health drinks from butterfly pea flowers.

Keyword: Butterfly pea flower, herbal drink, immune system.

PENDAHULUAN

Perubahan iklim dan cuaca yang terjadi saat ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Dampak tersebut dapat mempengaruhi kesehatan melalui dua mekanisme utama. Pertama, pengaruh langsung yang disebabkan oleh kondisi cuaca ekstrem seperti hujan lebat, banjir, atau suhu ekstrem, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit pernapasan, gangguan kulit, atau masalah terkait dengan air yang tercemar. Kedua, dampak tidak langsung yang muncul akibat interaksi sosial, di mana perubahan iklim dapat memperburuk penyebaran penyakit menular, karena faktor lingkungan yang mempengaruhi habitat vektor penyakit atau mempermudah penularan penyakit antar individu. Kedua faktor ini saling terkait dan memperburuk keadaan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Susilawati, 2021).

Bunga telang di Indonesia memiliki berbagai nama lokal, seperti bunga biru, bunga kelentit, menteleng, teleng, taman lareng, bisi, atau seyamagulele, yang bervariasi tergantung pada daerahnya (Purba, 2020). Bunga telang mengandung senyawa aktif yang memiliki beragam manfaat kesehatan, diantaranya sebagai antioksidan, antibakteri, antidepresan, tonik, serta dapat mengatasi peradangan, demam, dan rasa terbakar. Menurut penelitian Rifqi (2021) menyatakan bahwa bunga telang berperan sebagai antioksidan dari kandungan metabolit sekunder golongan flavonoid yaitu antosianin. Selain itu potensi bunga telang sebagai antioksidan terutama berasal dari kandungan metabolit sekunder fenolik yang ada pada tanaman ini, yang memiliki kemampuan untuk menangkal radikal bebas dan melindungi sel tubuh dari kerusakan (Andriani dan Murtisiwi, 2020).

Pemanfaatan bunga telang sebagai minuman kesehatan diinovasikan sebagai sediaan teh herbal dan divariasikan dengan penambahan pemanis seperti gula aren. Pemanfaatan bunga telang yang mempunyai kandungan antosianin yang digunakan sebagai pewarna alami pada makanan maupun minuman menjadi pilihan yang tepat sebagai pengganti pewarna sintetis yang tidak baik untuk kesehatan (Angriani, 2019). Penambahan gula aren dapat menjadi alternatif pemanis yang sehat dalam makanan dan minuman dibandingkan dengan gula yang dibuat dari bahan lain. Gula aren mengandung kalori dan serat yang lebih tinggi, serta memiliki efek samping yang lebih rendah pada tubuh. Selain itu, gula aren juga diketahui dapat membantu menghambat penyerapan kolesterol oleh tubuh, menjadikannya pilihan yang lebih baik untuk Kesehatan (Arziyah dkk., 2022).

Kombinasi bunga telang sebagai bahan utama minuman herbal dan gula merah sebagai pemanis alami menciptakan minuman yang tidak hanya menyegarkan, tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan. Minuman bunga telang dengan gula merah diharapkan dapat memperkuat

sistem imun, meningkatkan energi, dan membantu tubuh beradaptasi dengan perubahan cuaca yang ekstrem. Kandungan antioksidan dalam bunga telang berperan penting dalam melawan radikal bebas yang dapat merusak sel tubuh, sementara gula merah memberikan tambahan energi yang diperlukan tubuh untuk menghadapi stres lingkungan dan perubahan suhu, menjadikannya pilihan sehat untuk menjaga vitalitas tubuh.

METODE PELAKSANAAN

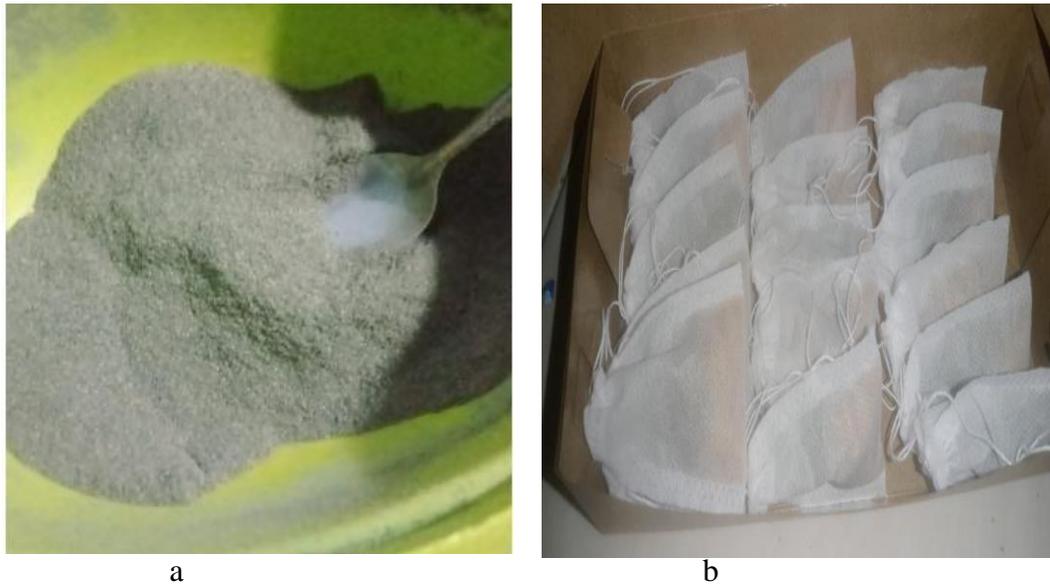
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Sekolah Tinggi Kesehatan Al- Fatah Bengkulu dilaksanakan di Pondok Pesantren Salafiyah Hidayatullah Qomariyah tepatnya di Kelurahan Padang Serai, Kecamatan. Kampung Melayu, Kota Bengkulu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan judul Edukasi Pemanfaatan Bunga Telang Sebagai Minuman Kesehatan Untuk Daya Tahan Tubuh.

Teknik Pengumpulan Data diperoleh dengan membagikan kuisisioner pre dan post kepada responden. Kegiatan edukasi dilakukan dengan pemaparan materi dan demonstrasi pembuatan dan pencampuran bahan-bahan pembuatan teh bunga telang. Analisis data: data pre dan post tes kuisisioner yang diperoleh dianalisis dengan cara 1). Menghitung nilai responden; 2). Merekap nilai; 3). Menghitung nilai rata-rata; dan 4). Menghitung nilai persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat adalah suatu upaya yang dilakukan dengan terjun langsung ke masyarakat untuk membantu berbagai aktivitas, tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Program ini dirancang sebagai bentuk kontribusi nyata bagi bangsa Indonesia, yang diinisiasi oleh perguruan tinggi di seluruh Indonesia, khususnya untuk mengembangkan kesejahteraan dan kemajuan bangsa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi salah satu sarana berbagi ilmu pengetahuan, di mana dosen dan mahasiswa STIKES Al-Fatah Bengkulu memberikan pengetahuan kepada siswi Pondok Pesantren Salafiyah Hidayatullah Qomariyah, sebagai bagian dari upaya peningkatan pendidikan dan pemberdayaan masyarakat.

Kegiatan penyuluhan / pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan kepada siswi Pondok pesantren salafiyah Hidayatullah Qomariyah tentang Edukasi pemanfaatan bunga telang sebagai minuman kesehatan untuk daya tahan tubuh, berikut ini adalah sediaan teh dari serbuk bunga telang :



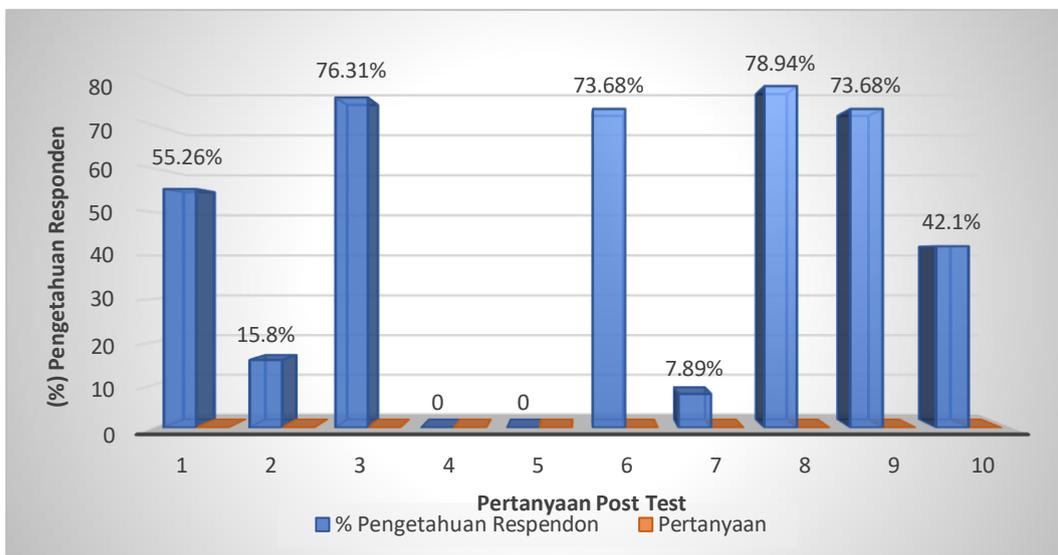
a
b
Gambar 1. a) Serbuk Telang yang sudah dicampur Gula Aren; b) Teh Bunga Telang dalam Kemasan *Bag Tea*



a
b
Gambar 2. a) Seduhan Teh Bunga Telang dengan Lemon (asam); b) Seduhan Teh Bunga Telang tanpa bahan yang bersifat asam

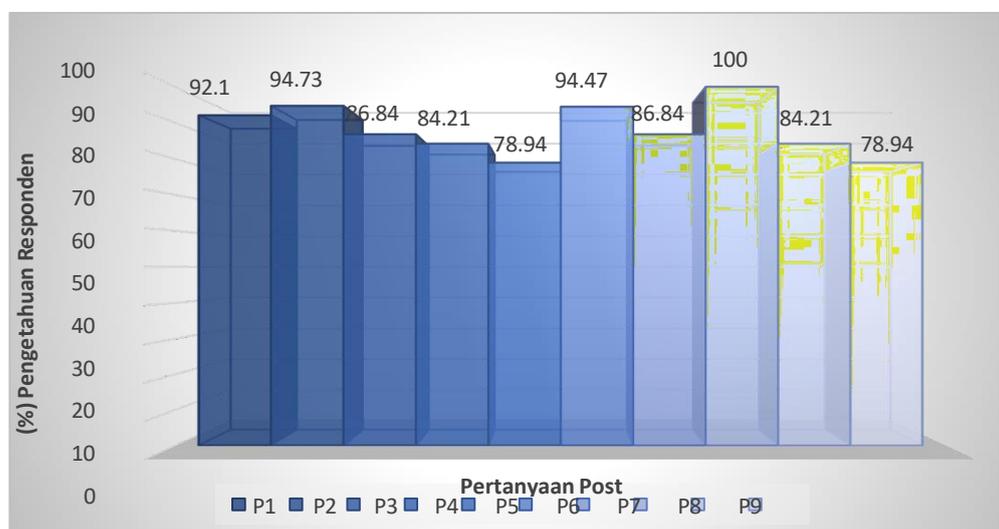
Hasil dari kegiatan penyuluhan / pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan kepada siswi Pondok pesantren salafiyah Hidayatullah Qomariyah tentang pemanfaatan bunga telang sebagai minuman kesehatan untuk daya tahan tubuh, dapat dilihat pada grafik. Hasil kuisisioner PreTest menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (55,26%) telah mengonsumsi minuman herbal, namun hanya 15,8% yang mengetahui tentang bunga telang. Meskipun demikian, mayoritas responden (76,31%) meyakini bahwa bunga telang memiliki manfaat untuk kesehatan. Tidak ada responden yang pernah membuat atau mengonsumsi teh bunga telang sebelumnya. Namun, ketertarikan untuk mencoba teh bunga telang sangat tinggi, yakni mencapai 73,68%. Selain itu, 7,89% responden menyadari bahwa bunga telang

dapat berubah warna jika dicampur dengan bahan yang bersifat asam. Sebagian besar responden (78,94%) juga percaya bahwa teh herbal, termasuk teh bunga telang, dapat mendukung kesehatan tubuh. Sementara itu, kebiasaan membeli minuman herbal dalam kemasan masih tergolong rendah, dan sebanyak 42,1% responden yang pernah melakukannya.



Gambar 3. Diagram Nilai % Responden (Kuisisioner Pre Test)

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dan pengalaman langsung tentang bunga telang masih terbatas, terdapat minat yang besar untuk mencoba dan memanfaatkan produk berbasis bunga telang, sehingga dengan adanya kegiatan edukasi dan promosi ini menunjukkan adanya peningkatan ketertarikan dan kesadaran serta penerimaan responden terhadap manfaat bunga telang. Berdasarkan hasil pre test tersebut, dapat dibandingkan dengan hasil post test untuk membuktikan bahwa responden (siswi Madrasah Aliyah PONPES Salafiyah Hidayatullah Qomariyah). Berikut ini adalah hasil post test yang diisi oleh responden:



Gambar 4. Diagram Nilai % Responden (Kuisisioner Post Test)

Berdasarkan hasil kuisisioner post-test mengenai edukasi terkait pemanfaatan bunga telang sebagai minuman untuk daya tahan tubuh, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden (92,1%) telah mengetahui bahwa teh bunga telang bermanfaat untuk kesehatan, sementara hanya 7,9% yang belum mengetahui hal tersebut. Setelah pemaparan materi dan simulasi pembuatan teh bunga telang, hamper seluruh responden (94,73%) mengetahui cara menyeduh teh telang yang benar. Sebagian besar responden (86,84%) juga percaya bahwa teh bunga telang dapat menjadi alternatif minuman sehat lainnya.

Sebanyak 84,21% responden, setelah mengetahui pembuatan teh telang mereka akan mencoba membuat minuman dari telang. Menariknya, 94,47% responden menganggap teh bunga telang sebagai minuman herbal yang mendukung gaya hidup sehat, yang mencerminkan pandangan positif terhadap produk ini. Selain itu, hampir seluruh responden (94,7%) menyatakan bersedia merekomendasikan teh bunga telang kepada keluarga atau teman, menunjukkan bahwa produk ini diterima dengan baik. Tingginya angka responden 86,84% yang merasa informasi mengenai teh bunga telang sudah jelas dan mudah dipahami juga menunjukkan keberhasilan dalam promosi. Terakhir, 100% responden percaya bahwa teh bunga telang memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai produk unggulan, dan 84,21% responden mengungkapkan minat untuk membeli teh bunga telang jika tersedia di pasaran, yang mengindikasikan adanya pasar yang potensial untuk produk ini. Dan menurut responden (78,94%) rasa teh bunga telang cukup enak dan diterima, apalagi adanya penambahan gula aren dan kombinasi dengan berbagai rempah lain seperti rimpang sereh dan biji selasih yang dapat menambah cita rasa dan khasiat dari teh bunga telang.



Gambar 5. Penyampaian Materi Teh Bunga Telang



Gambar 6. Foto Bersama Dosen, Mahasiswa, dan Siswa

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Salafiyah Hidayatullah Qomariyah adalah meningkatkan wawasan tentang manfaat, informasi, dan pengetahuan mengenai pembuatan serta penggunaan masker organik, dengan menekankan keunggulan dan khasiat bahan-bahan alami. Kegiatan ini juga mendapatkan respon yang sangat positif, di mana 87,8% siswi Pondok Pesantren Salafiyah Hidayatullah Qomariyah menunjukkan ketertarikan terhadap pembuatan masker organik.

Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melibatkan responden dari kategori usia remaja (12–21 tahun), seperti siswa SMP, SMA, dan mahasiswa. Namun, terdapat kendala dalam mengumpulkan responden di satu waktu dan tempat, sehingga

kegiatan ini hanya dilaksanakan di Pondok Pesantren Salafiyah Hidayatullah Qomariyah dengan peserta dari kalangan siswi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Kesehatan Al- Fatah Al-Fatah Bengkulu atas dukungan penuh yang diberikan, baik dalam bentuk sarana maupun prasarana, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga mengucapkan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Pondok Pesantren Salafiyah Hidayatullah Qomariyah yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelenggarakan kegiatan ini. Dukungan dan kerjasama dari kedua pihak sangat berperan dalam keberhasilan program ini, yang bertujuan untuk memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D., Murtisiwi, L., 2020. Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol 70% Bunga Telang (*Clitoria ternatea* L.) Dari Daerah Sleman Dengan Metode DPPH. *Pharmacop J. Farm. Indonesia*. 17, 70–76.
- Angriani, L. 2019. Potensi Ekstrak Bunga Telang (*Clitoria ternatea* L.) Sebagai Pewarna Alami Lokal Pada Berbagai Industri Pangan. *Canrea Journal*. Vol. 2:174-179.
- Arziyah, D., Yusmita, L., Wijayanti, R., 2022. Pengaruh Perbandingan Gula Aren Dan Gula Pasir Terhadap Karakteristik Fisikokimia Sirup Kayu Manis. *J. Teknol. Pertan*. 11, 99–105.
- Purba, E. C. 2020. Kembang Telang (*Clitoria ternatea* L.). Pemanfaatan dan Bioaktivitas. *Jurnal EduMatSains*. 4 (2): 111 – 124.
- Rifqi, M. 2021. Ekstraksi Antosianin Pada Bunga Telang (*Clitoria ternatea* L.): Sebuah Ulasan. *Pasundan Food Technology Journal (PFTJ)*. 8(2):45-50.
- Susilawati, 2021. Dampak Perubahan Iklim Terhadap Kesehatan. *E-Sehad* 1, 25– 31.