

Pemanfaatan Bunga Telang Sebagai Minuman Sehat Pada Remaja Di Desa Mayung

Agi Yulia Ria Dini*¹, Yosi Yusrotul Khasanah², Heny Puspasari³, Siti Nurdiyana⁴, Fitri Setiawati⁵

^{1,2,3,4,5} Sarjana Kebidanan, STIKes Cirebon, Cirebon

e-mail: *¹ agiyulia.strkeb@gmail.com, ² yosikhasanah@gmail.com,

³ kikipramana2112@yahoo.co.id, ⁴ dian.aldiza@gmail.com, ⁵ fitrisetiawati25@gmail.com

Abstrak

Permulaan masa remaja terjadi saat perubahan fisik yang cepat, ditandai pertambahan tinggi dan berat badan yang signifikan, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan ciri seksual seperti pembesaran pinggang dan buah dada, tumbuhnya kumis dan dalamnya suara. Masa pertumbuhan yang dialami remaja, aktivitas fisik dan aktivitas otak yang tinggi harus diimbangi dengan konsumsi makanan yang cukup dan bergizi. Dampak negatif dari masalah gizi remaja diantaranya penurunan kesehatan fisik, penurunan konsentrasi belajar. Tanaman telang dikenali sebagai tumbuhan merambat yang sering ditemukan tumbuh secara liar, memiliki potensi farmakologi luas. Manfaat bunga telang diantaranya sebagai antioksidan, antibiotik, anti peradangan dan anti nyeri, antiparasit dan antisida, antidiabetes, antikanker, antihistamin immunomodulator, dan potensi berperan dalam susunan syaraf pusat. Tujuan dilaksanakannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman pada Masyarakat khususnya remaja terkait gizi seimbang dan pemanfaatan bunga telang sebagai minuman sehat bagi remaja. Metode yang dilakukan pada pelaksanaan pengabdian meliputi penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang remaja dan pemanfaatan bunga telang. Hasil dari adanya program ini berupa pemahaman dan meningkatnya pengetahuan remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan bunga telang sebagai minuman sehat bagi remaja, serta masyarakat menjadi mengetahui cara pengolahan bunga telang.

Kata kunci: Bunga telang, Minuman sehat, Remaja, Herbal, Gizi Remaja

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja memiliki Batasan usia menurut WHO yaitu 12 – 24 tahun. Permulaan masa remaja terjadi saat perubahan fisik yang cepat, ditandai pertambahan tinggi dan berat badan yang signifikan, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan ciri seksual seperti pembesaran pinggang dan buah dada, tumbuhnya kumis dan dalamnya suara. Perubahan fisik yang terjadi ini akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan dan kecukupan dapat mengakibatkan masalah gizi, masalah tersebut dapat berupa kekurangan gizi atau kelebihan gizi. [1] Masa pertumbuhan yang dialami remaja, aktivitas fisik dan aktivitas otak yang tinggi harus diimbangi dengan konsumsi makanan yang cukup dan bergizi. Makanan merupakan kebutuhan primer bagi seluruh manusia. Makanan yang disiapkan dan disajikan harus merupakan makanan yang bergizi dan seimbang karena tanpa disadari, makanan yang dikonsumsi setiap hari dapat menyebabkan masalah kesehatan. [2] Dampak negatif dari masalah gizi remaja diantaranya penurunan kesehatan fisik, penurunan konsentrasi belajar. Banyak penelitian telah membuktikan banyak sekali remaja yang mengalami masalah

gizi, masalah tersebut antara lain Anemia (berkisar 40%) dan IMT kurang dari batas normal atau kurus (berkisar 30%). Banyak faktor yang bisa menyebabkan hal ini terjadi, tetapi dengan mengetahui faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi hal ini dapat membantu upaya penanggulangannya. [3] Kebiasaan remaja jaman sekarang memiliki kecenderungan pola makan yang tidak seimbang nilai dari zat gizinya [4] Makanan yang dikonsumsi remaja harus terdapat berbagai unsur gizi, tetapi pada remaja masih ditemukan pola makan yang asal kenyang dan tidak mempertimbangkan unsur dan nilai gizi didalamnya dapat mengarah ke perilaku makan yang tidak sehat yang akan berdampak pada status gizi. [5]

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) memiliki nama lain butterfly pea merupakan bunga kelompok Tunggal yang berwarna ungu. Tanaman telang merupakan tanaman rambat yang banyak ditemukan di Perkebunan, pekarangan atau tepi persawahan. [6] Bunga telang memiliki manfaat yang luas dan saat ini banyak dari masyarakat yang sudah menyadari untuk menjaga kesehatan tubuh, selain dengan mengkonsumsi obat dan vitamin juga dapat mengkonsumsi minuman herbal, misalnya dengan mengkonsumsi jamu atau rutin meminum ramuan seduh seperti teh herbal. [7] Khasiat bunga telang diantaranya menjaga kesehatan mata dengan membantu mencegah kerusakan pada mata dan memperbaiki penglihatan, meningkatkan imunitas, mengatasi gejala depresi dan meningkatkan mood, menjaga kesehatan otak, menurunkan risiko penyakit jantung, mengatasi diabetes, menjaga Kesehatan kulit, membantu mengatasi insomnia, menjaga Kesehatan pencernaan dan masalah pernapasan. [8] Selain memiliki banyak khasiat, bunga telang juga mudah dibudidayakan. Budidaya bunga telang dimulai dengan menyiapkan bibit bunga telang. Untuk mengecek bibit bunga yang layak untuk ditanam, rendam bibit pada air dan diamkan sekitar 5 menit. Jika benih mengapung maka benih tersebut tidak layak ditanam. Selanjutnya bibit bunga atau bijinya ditanam, rutin disiram 2 kali sehari (pagi dan sore), jika bunga sudah tumbuh maka bunganya bisa dipetik Ketika sore. [9]

Desa Mayung Kecamatan Gunung Jati Kabupaten Cirebon memiliki potensi Dimana banyak ditemukannya tanaman bunga telang akan tetapi tidak banyak Masyarakat yang paham terkait pemanfaatannya, khususnya manfaat bunga telang sebagai alternatif minuman sehat bagi remaja yang dapat menggantikan minuman tinggi gula yang biasa dikonsumsi remaja saat ini di daerah tersebut. Berdasarkan dari permasalahan mengenai kurangnya pemahaman terkait gizi remaja dan pemanfaatan sumber daya alam berupa tanaman bunga telang, maka dibutuhkan kerja sama dari masyarakat setempat dengan melakukan beberapa kegiatan yang mendukung terkendalinya permasalahan tersebut.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode partisipatif yang melibatkan komunitas dan kelompok Masyarakat khususnya remaja. Dalam kegiatan ini masyarakat berperan sebagai penerima manfaat dan sebagai mitra aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

Kegiatan ini melibatkan 20 remaja dari RW 4 Desa Mayung Kecamatan Gunung Jati Kabupaten Cirebon pada tanggal 20 September 2024 dalam penyuluhan dan demo pemanfaatan bunga telang sebagai minuman sehat untuk remaja. Adapun beberapa tahapan kegiatan yaitu identifikasi kebutuhan, Penyuluhan dan Pelatihan /demo pemanfaatan bunga telang, evaluasi.

2.1 Identifikasi kebutuhan

Identifikasi kebutuhan dilakukan melalui observasi dan wawancara. Identifikasi kebutuhan bertujuan untuk menjelaskan masalah (problem) dan membuat masalah tersebut bisa diukur (measurable) sebagai langkah pertama untuk memahami kondisi nyata di Desa Mayung.

Berdasarkan hasil observasi di Desa Mayung RW 04 Kecamatan Gunung Jati Kabupaten Cirebon pada tanggal 17 September 2024 permasalahan yang paling banyak ditemukan adalah masalah dikelompokkan usia remaja, dimana kurangnya pengetahuan tentang gizi pada remaja menjadikan banyak remaja yang jajan sembarangan dan tinggi nya angka

anemia serta KEK pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian literatur review dari beberapa jurnal yang menyebutkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja, karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi. [10]

Dalam tahapan identifikasi kebutuhan, tim pengabdian melakukan kemitraan bersama beberapa pihak untuk mendukung keberhasilan program. Mitra dalam program ini terdiri dari masyarakat dan pemerintah Desa Mayung sebagai pihak utama dalam pelaksanaan.



Gambar 1 Identifikasi Kebutuhan Masyarakat Desa Mayung

2.2 Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai gizi pada remaja dan pemanfaatan bunga telang sebagai minuman sehat. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman bunga telang. Selain pemaparan berupa materi, pada kegiatan ini juga melakukan dilakukan pelatihan atau demo pembuatan minuman sehat dari bunga telang bersama remaja yang hadir.

Tabel 1 Rencana dan Hasil yang diharapkan

| No | Rencana | Hasil yang diharapkan |
|----|---|---|
| 1 | Penyuluhan gizi seimbang dan pemanfaatan bunga telang | Kegiatan berlangsung lancar dan ada perubahan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang dan pemanfaatan bunga telang |
| 2 | Pemberian leaflet | Remaja bisa Kembali mempelajari gizi seimbang dan pemanfaatan bunga telang Ketika dirumah |
| 3 | Pemberian minuman sehat bunga telang | Remaja bisa menikmati minuman yang lebih sehat dan bisa membuatnya di rumah |

2.3 Evaluasi

Selain tahapan pelaksanaan, tim pengabdian juga melakukan evaluasi untuk menilai efektivitas Penyuluhan dan pelatihan. Evaluasi ini dilakukan melalui wawancara setelah pelatihan dengan beberapa peserta untuk mendapatkan umpan balik lebih mendalam mengenai manfaat pelatihan dan kendala yang mungkin dihadapi dalam penerapan keterampilan yang diperoleh.

Evaluasi ini sangat penting untuk mengetahui apakah pelatihan memiliki dampak nyata dalam peningkatan keterampilan dan peluang usaha masyarakat. Wawancara akan digunakan

sebagai dasar untuk meningkatkan program pengabdian di masa mendatang serta memastikan bahwa kegiatan tersebut benar-benar memberikan manfaat bagi remaja di Desa Mayung. Indikator keberhasilan dilihat dari perubahan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada penyuluhan gizi remaja dan pemanfaatan bunga telang sebagai minuman sehat bagi remaja. Acara dimulai dengan pembukaan dan dilanjutkan apersepsi mengenai gizi remaja. Setelah itu penyampaian materi mengenai gizi remaja dan pemanfaatan bunga telang.



Gambar 2 penyuluhan gizi sehat pada Remaja

Setelah pemberian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan langsung yang bertujuan untuk memberdayakan remaja agar dapat membuat minuman sehat dari bunga telang. Remaja dijelaskan dan dilakukan demo cara membuat minuman sehat dari bunga telang yang bisa juga ditambahkan esbata dan madu yang dapat menambahkan rasa yang lebih enak untuk dikonsumsi. Setelah itu para remaja diminta untuk mencoba minuman sehat dari bunga telang. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini bisa dilihat dari perubahan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang dan pemanfaatan bunga telang, selain itu leaflet juga dibagikan agar remaja bisa membaca Kembali materi terkait gizi seimbang pada remaja dan pemanfaatan bunga telang.



Gambar 2 Pemberian leaflet dan pemberian minuman sehat bunga telang

Bunga telang sejak dahulu dikenal sebagai tanaman hias juga sebagai obat tradisional untuk Kesehatan mata dan pewarna makanan alami. Bunga telang jika dilihat dari fitokimianya, memiliki beberapa bahan aktif yang berpotensi secara farmakologi. [11] Potensi farmakologi bunga telang antara lain sebagai antioksidan, anti peradangan dan anti nyeri, antiparasit dan antisida, anti diabetes, antibiotik, antikanker, antihistamin immunomodulator, dan potensi berperan dalam susunan syaraf pusat. Saat ini potensi tanaman bunga telang sudah banyak

dimanfaatkan oleh masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh, bukan hanya dengan konsumsi obat dan vitamin saja melainkan dengan turut mengkonsumsi minuman herbalnya. [12]

Minuman sehat dari bunga telang yang dikonsumsi oleh remaja diharapkan memberikan manfaat diantaranya menjaga kesehatan otak remaja dimana bunga telang mengandung senyawa anthocyanin yang bermanfaat menjaga Kesehatan otak dan dapat mencegah penyakit Alzheimer, selain untuk Kesehatan otak remaja bunga telang yang dikonsumsi oleh remaja juga diharapkan bisa meningkatkan sistem imun, mencegah diabetes dan hipertensi pada remaja serta manfaat-manfaat lainnya yang dimiliki oleh bunga telang. [13] Dalam jangka Panjang, minuman sehat dari bunga telang ini bisa disediakan dalam kegiatan posyandu remaja agar bisa lebih didapatkan manfaat nya dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di Desa Mayung.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini berhasil mengidentifikasi dan mengembangkan potensi kreativitas masyarakat dan remaja pada khususnya melalui pengolahan tanaman bunga telang menjadi minuman sehat bagi remaja. Kegiatan ini meliputi identifikasi kebutuhan, penyuluhan dan pelatihan serta evaluasi. Berdasarkan hasil survei kuisioner wawancara singkat dengan remaja setelah penyuluhan, diperoleh beberapa hasil berikut:

1. Melalui program penyuluhan ini masyarakat khususnya remaja yang sebelumnya tidak memahami pentingnya gizi seimbang bagi remaja menjadi lebih bisa menyadari bahwa sebagai remaja yang nanti nya akan menjadi penerus bangsa, dibutuhkan kesiapan fisik dengan mengkonsumsi gizi seimbang sedari remaja.
2. Melalui program penyuluhan dan demo pembuatan minuman sehat dari bunga telang, Masyarakat menjadi lebih memahami pemanfaatan bunga telang sebagai minuman maupun pewarna makanan alami yang memiliki banyak khasiat.
3. Minuman sehat dari bunga telang dapat dijadikan alternatif minuman yang dikonsumsi remaja dibandingkan dengan konsumsi es atau minuman favorit remaja yang tinggi akan gula

5. SARAN

Diperlukan adanya evaluasi jangka panjang terhadap dampak kesehatan bagi remaja. Untuk penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada pengembangan produk-produk baru dari pemanfaatan tanaman bunga telang untuk menjangkau kelompok usia yang lebih luas. Dengan demikian, hasil pengabdian ini dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam pemanfaatan tanaman asli Indonesia.

Saran-saran untuk pengabdian lebih lanjut untuk menutup kekurangan pelaksanaan kegiatan atau pengembangan kegiatan ke depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih untuk STIKes Cirebon yang telah memberi dukungan financial dan fasilitas serta memberikan kontribusi lainnya sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Bantuan yang diberikan sangat berperan penting dalam seluruh proses kegiatan mulai tahap perencanaan hingga pelaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Haryani, Determinan Indeks Massa Tubuh pada Remaja, NEM, 2024.
- [2] L. S. Solikhah and N. E. Dyastuti, "Edukasi gizi seimbang pada remaja sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19," *Journal of Social Work and Empowerment*, pp. 15-22, 2022.
- [3] K. S. D. Batubara, "Penyuluhan Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Kelong," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, pp. 1-7, 2024.
- [4] M. A. Irawan and A. D. A. Dewi, "Hubungan berat badan berlebih, pemilihan makanan dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur," *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 2022.
- [5] M. A. I. Arundhana and Asriadi, *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*, Depok: Edugizi Pratama Indonesia., 2021.
- [6] L. Fikayuniar, A. N. Zulfa, N. Nurlelah, A. Nurjanah, A. K. Nissa, K. Haniatin and N. Andriyani, "A Review : Penapisan Fitokimia Simplisia Bunga Telang Untuk Identifikasi Golongan Senyawa Metabolit Sekunder," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 5, 2024.
- [7] A. S. S. Widyantari, "Potensi Aktivitas Antioksidan Pada Bunga Telang," in *Prosiding Seminar Nasional Agro-Ekosistem: Manajemen Pemanfaatan Sumber Daya Alam Secara Bijaksana*, Bali, 2019.
- [8] S. Tresno, *Bunga telang: Khasiat, manfaat, dan budidaya tanaman*, Tiram Media, 2023.
- [9] N. Utami, D. Puspitasari, D. Andriani, P. N. Damayanti, A. P. Budiyan, A. C. Andreas, C. P. Ardani and E. Ernawati, "Pemberdayaan masyarakat melalui budidaya dan pengolahan bunga telang (*Clitoria Ternatea* L.) menjadi bahan fungsional di Desa Menuran, Sukoharjo," *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, vol. 7, 2023.
- [10] P. Y. Lestari, L. N. Tambunan and R. M. Lestari, "Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja," *Jurnal Surya Medika (JSM)*, vol. 8, 2022.
- [11] N. M. Putri, N. S. Slamet, P. S. Wicita and A. K. Imran, "Granul effervescent kombinasi bunga telang (*Clitoria ternatea*) dan jeruk kalamansi (*Citrus microcarpa*) sebagai alternatif minuman kesehatan," *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy*, vol. 1, 2021.
- [12] A. D. Kusuma, "Potensi teh bunga telang (*Clitoria ternatea*) sebagai obat pengencer dahak herbal melalui uji mukositas," *Risenologi*, vol. 4, no. 2, 2019.
- [13] T. Saras, *Bunga telang: Khasiat, manfaat, dan budidaya tanaman*, Tiram Media, 2023.