

KAMPANYE EDUKASI GIZI DAN PENGOLAHAN BUNGA TELANG SEBAGAI MINUMAN KESEHATAN DI DESA GEULANGGANG GAMPONG

Sri Wahyuni¹, Mursyidah Alathief², Muakhir Syahputra³, Machfud⁴, Khalifa Humaira⁵,
Al Iqlima⁶

^{1,2,3,4} Dosen Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

^{5, 6} Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

e-mail: ayoeni82@gmail.com

Abstrak

Terkait dengan beberapa Tujuan SDGs (Sustainable Development Goals) yaitu mengakhiri kemiskinan dalam segala bentuk dimanapun, mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan nutrisi yang lebih baik, mendukung pertanian berkelanjutan, memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi masyarakat, serta berkaitan dengan upaya pemerintah dalam menetapkan kebijakan di bidang gizi untuk perbaikan status gizi masyarakat serta keinginan peneliti untuk menumbuhkan jiwa sosio entrepreneur masyarakat desa. Belakangan ini bunga telang (*Clitoria ternatea*) semakin populer di Indonesia sebagai bunga yang memberikan banyak manfaat kesehatan. Minuman bunga telang atau dalam bentuk panganan lain semakin mudah dijumpai di restoran dan café. Bunga telang, segar ataupun kering, kini relatif semakin ramai dipasaran untuk diperjual belikan dan dikonsumsi oleh masyarakat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi gizi dan cara pengolahan bunga telang sebagai minuman yang berkhasiat untuk Kesehatan. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 13 Januari 2024 di Desa Geulanggang Gampong Kabupaten Bireuen dengan cara memberikan edukasi gizi dengan metode penyuluhan dan memberikan informasi tentang cara pengolahan bunga telang sebagai minuman kesehatan melalui metode demonstrasi. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pengetahuan masyarakat tentang gizi meningkat dan masyarakat dapat memiliki alternatif usaha minuman dan makanan sehat dari sumber alami sehingga konsumen terbebas dari minuman yang mengandung pewarna kimia berbahaya.

Kata kunci: Bunga Telang, Edukasi, Gizi, Kesehatan, Masyarakat

Abstract

Related to several SDGs (Sustainable Development Goals), namely ending poverty in all forms everywhere, ending hunger, achieving food security and better nutrition, supporting sustainable agriculture, ensuring healthy lives and supporting welfare for the community, and related to government efforts in establishing policies in the field of nutrition to improve the nutritional status of the community as well as the desire of researchers to foster the socio-entrepreneurial spirit of village communities. Recently, butterfly pea flowers (*Clitoria ternatea*) have become increasingly popular in Indonesia as flowers that provide many health benefits. Butterfly flower drinks or other forms of snacks are increasingly easy to find in restaurants and cafes. Butterfly pea flowers, fresh or dried, are now relatively increasingly popular on the market for sale and consumption by the public. The aim of this community service is to provide nutritional education and how to process telang flowers as a drink that is beneficial for health. This activity took place on January 13 2024 in Geulanggang Gampong Village, Bireuen Regency by providing nutritional education using the counseling method and providing information about how to process butterfly pea flowers as a health drink through demonstration methods. With this activity, it is hoped that public knowledge about nutrition will increase and the community can have an alternative business for healthy drinks and food from natural sources so that consumers are free from drinks that contain dangerous chemical dyes.

Key words: Butterfly Flower, Community, Education, Health, Nutrition

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals (SDGs) berkomitmen kepada semua pemerintah untuk melakukan transformasi secara menyeluruh, termasuk mengakhiri kelaparan dan defisiensi gizi pada tahun 2030. Negara-negara akan mengintervensi untuk mengakhiri segala bentuk kemiskinan, memerangi kesenjangan dan mengantisipasi perubahan iklim, memastikan bahwa tidak ada satu negara pun yang akan mengalami krisis dan tertinggal. Tanpa investasi yang memadai dan berkesinambungan dalam bidang gizi yang baik, maka SDGs tidak akan terwujud. Fokus pada upaya 'Mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan peningkatan gizi serta mendorong pertanian berkelanjutan' tertuang

dalam SDG 2, namun setidaknya 12 dari 17 tujuan mencakup indikator yang sangat relevan dengan gizi. Pemenuhan Nutrisi yang salah merupakan hambatan yang sering kali tidak terlihat dalam keberhasilan pencapaian SDGs. Hal ini tidak hanya disebabkan oleh kurangnya makanan yang cukup, aman dan bergizi, namun juga disebabkan oleh sejumlah faktor yang saling berhubungan terkait kesehatan, layanan, pendidikan, air, sanitasi dan kebersihan, akses terhadap makanan dan sumber daya, pemberdayaan perempuan dan sebagainya. Multifaktor tersebut antara lain berkaitan erat dalam bidang gizi dan kesehatan. Masyarakat yang produktif dan sehat akan menciptakan keadaan masyarakat atau warga negara yang sehat.

Dewasa ini keadaan kesehatan masyarakat banyak disebabkan oleh adanya radikal bebas di lingkungan yang dapat membahayakan kesehatan. Selain itu pola makan dan minum yang tidak sehat seringkali dilakukan oleh masyarakat yang tidak mengetahui tentang pendidikan kesehatan dan gizi yang baik bagi tubuh manusia. Radikal bebas adalah atom, molekul atau senyawa yang dapat berdiri sendiri mempunyai elektron tidak berpasangan, oleh karena itu bersifat sangat reaktif dan tidak stabil, sehingga dapat menimbulkan kerusakan sel atau jaringan. Upaya mencegah bahaya dari radikal bebas maka diperlukan zat antioksidan. Antioksidan adalah senyawa yang dapat menetralkan radikal bebas dengan cara menyumbangkan elektronnya pada senyawa radikal bebas. Senyawa antioksidan dapat mencegah kerusakan yang ditimbulkan oleh radikal bebas terhadap sel normal, protein, dan lemak (Apriani & Pratiwi, 2021)

Si Biru atau Ungu yang memiliki bentuk yang cantik dan disebut dengan Bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) semakin dikenal di Indonesia sebagai bunga yang memberikan banyak manfaat dan mengandung antioksidan yang sangat tinggi. Bunga telang adalah salah satu jenis tanaman yang hidup dengan baik di Indonesia. Bunganya memiliki warna biru, ungu muda, dan putih, benang sari dan putik tersembunyi. Bunga telang merupakan tanaman asli Asia tropis termasuk wilayah di anak benua India dan Asia Tenggara (Indonesia, Bangladesh, Malaysia, dan Thailand) yang saat ini juga menyebar di Amerika Serikat, Australia dan Africa dan dikenal dengan nama butterfly pea. Semua bagian tanaman ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan dan juga pada bidang kesehatan. Bunga ini sering dimanfaatkan sebagai pewarna makanan dan minuman alami seperti nasi biru telang, beragam kue berbahan telang, pudding telang dan sebagai minuman yaitu teh telang. Bunga telang kaya akan kandungan fitokimia yang memberikan manfaat dalam bidang kesehatan seperti antioksidan, antibakteri, anti inflamasi, analgesik, antiparasit, antihistamin, dan meningkatkan sistem imun. (Apriani & Pratiwi, 2021)

Tanaman bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) memiliki potensi pengobatan atau farmakologis yang yaitu sebagai antioksidan, antibakteri, antiinflamasi atau anti radang, analgetik atau meredakan nyeri, antidiabetes, antikanker, dan antihistamin. Metabolit sekunder atau disebut juga senyawa metabolit yang tidak esensial bagi pertumbuhan organisme dapat sebagai antioksidan yang dapat menghambat reaksi oksidasi akibat radikal bebas. Metabolit sekunder pada tumbuhan berupa fenolik, alkaloid, dan flavonoid. Antioksidan yang terdapat dalam tubuh maupun dari luar tubuh sebagai inhibitor yang bekerja menghambat oksidasi dengan cara bereaksi dengan radikal bebas reaktif membentuk radikal radikal bebas tak reaktif yang lebih stabil sehingga dapat melindungi sel dari efek berbahaya radikal bebas (Apriani & Pratiwi, 2021). Antioksidan yakni molekul yang mampu memperlambat atau mencegah proses oksidasi atau penggabungan molekul lain.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka masyarakat layak mendapatkan pengetahuan yang baik dan benar mengenai gizi dan mengetahui manfaat minuman telang bagi kesehatan tubuh. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi gizi dan cara pengolahan bunga telang sebagai minuman yang berkhasiat untuk Kesehatan

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah

a) Penyuluhan

Penyuluhan bertujuan memberikan edukasi tentang gizi, manfaat dan khasiat bunga telang bagi kesehatan tubuh.

b) Demonstrasi

Metode demonstrasi yang dilakukan yaitu mempraktekkan cara membuat minuman telang yang enak dan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dosen bersama mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

melakukan kunjungan ke desa Geulanggang Gampong. Desa Geulanggang Gampong merupakan desa yang berjarak sekitar 500 Meter dari pusat kota Bireuen dan merupakan wilayah strategis yang biasanya dilalui oleh masyarakat dari desa lainnya dikarenakan berdekatan dengan pasar induk. Sebagian masyarakat desa bekerja sebagai petani dan pedagang. Kepadatan penduduk dan kendaraan bermotor yang sering lalu lalang di wilayah desa Geulanggang Gampong mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan masyarakat.

Pemerintah gampong dalam hal ini kepala desa dan seluruh perangkat desa, ibu PKK dan kader kesehatan semestinya mengambil tindakan preventif terutama untuk meningkatkan imunitasarganya. Berdasarkan hasil koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan serta pengamatan yang dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa maka pada hari Sabtu tanggal 13 Januari 2024 dilaksanakan edukasi tentang gizi dan demostrasi cara pengolahan bunga telang sebagai minuman kesehatan.

Tahap Edukasi Gizi dan kesehatan

Pada tahap ini Dosen dan mahasiswa melakukan penyuluhan tentang gizi dan manfaat bunga telang untuk kesehatan.

Makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap harinya sangat mempengaruhi kesehatan tubuh. Pola makan yang sehat akan memberikan tubuh energi untuk beraktivitas serta zat gizi untuk menjalankan berbagai fungsinya. Sebaliknya, pola makan yang tidak tepat bisa saja menyebabkan masalah pencernaan, membuat berat badan naik-turun, dan meningkatkan risiko penyakit. Kebutuhan gizi ini dipenuhi dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal. Hal ini dilakukan untuk mencegah gangguan gizi. (Nunung Cipta Daini, 2023).

Selain dari banyak kegunaan kulinernya, bunga telang juga telah digunakan dalam Ayurveda serta pengobatan tradisional Asia dan Timur Tengah selama berabad-abad. Bunga telang dikenal juga untuk meningkatkan vitalitas dan proses penuaan yang sehat. Bunga ini penuh dengan antioksidan, termasuk pro antosianidin (yang mendukung kolagen dan elastisitas kulit) dan antosianin (mendukung kesehatan rambut dan mata). Bunga telang memiliki antosianin 10 kali lebih banyak dari tanaman yang lain, disebut sebagai ternatin dan kandungan inilah yang membuat bunga telang menjadi warna biru cerah, namun warna akan berubah saat tingkat keasaman meningkat. Kandungan nutrisi di dalamnya, antara lain mengandung vitamin A, C, dan E yang dapat menahan oksidasi, mempercantik kulit, memperbaiki selaput lendir mata, meningkatkan kekebalan tubuh, dan melancarkan peredaran darah. Bunga telang memiliki banyak manfaat antara lain: Mencegah penyakit mata (miopia, rabun senja, retinopati, kerapuhan kapiler), memperbaiki selaput lendir mata. Bermanfaat untuk kecantikan, seperti anti penuaan, mempercantik kulit, meningkatkan produksi kolagen yang dijadikan serum. Menjaga bentuk badan, dengan dapat menurunkan berat badan, mencegah obesitas, menghambat akumulasi lemak visceral dan pembentukan sel lemak. Menjaga kesehatan tubuh dengan meningkatkan imunitas tubuh, melancarkan peredaran darah, menahan oksidasi, menstabilkan kadar gula darah, menurunkan tekanan darah, mengurangi peradangan dan mencegah pertumbuhan sel kanker (Putri & Baharza, 2023)

Tahap Pengolahan Bunga Telang

Pada tahap ini masyarakat diberikan informasi melalui metode demonstrasi.

a. Cara membuat teh bunga telang:

- 1 genggam bunga telang segar atau kering
- 1 liter air
- 2 sendok makan madu (optional)
- Lemon/ jeruk nipis

b. Langkah- Langkah yang perlu dilakukan:

1. Membersihkan bunga telang
2. Merebus bunga telang atau menyeduh bunga telang dengan air panas
3. Menyajikan minuman telang kedalam satu gelas sesuai kebutuhan
4. Menambahkan madu (optional)
5. Menambahkan lemon atau jeruk nipis sesuai selera. Penambahan lemon atau jeruk nipis kedalam minuman telang original akan menciptakan variasi rasa dan warna minuman berubah yang semula biru menjadi ungu.



Gambar 1. Bunga Telang Segar dan Bunga Telang Kering



Gambar 2. Teh Telang berwarna ungu dan biru



Gambar 3. Lokasi Kegiatan PKM di Desa Geulanggang Gampong



Gambar 4. Lokasi Rumah Warga yang mempunyai tanaman Bunga Telangdi Desa Geulanggang Gampong



Gambar 4. kegiatan penyuluhan di salah satu warung makan atau café di Desa Geulanggang Gampong



Gambar 5. Kegiatan Demonstrasi Pengolahan Bunga Telang sebagai Minuman Kesehatan

SIMPULAN

Masyarakat Desa Geulanggang Gampong khususnya beberapa warga yang memiliki tempat usaha di desa telah mendapatkan edukasi gizi dan cara pengolahan bunga telang sebagai minuman kesehatan. Masyarakat telah mengetahui bahwa ternyata banyak sekali manfaat dari bunga telang sehingga sebagian masyarakat dapat memanfaatkan tanaman tersebut sebagai peluang bisnis yang menjanjikan. Masyarakat sangat berterima kasih kepada dosen dan mahasiswa yang telah melakukan pengabdian di desa mereka. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, masyarakat mendapatkan pemahaman tentang makanan dan minuman bergizi yang aman untuk kesehatan serta membantu peningkatan kesejahteraan masyarakat desa melalui ide alternatif usaha serta menjaga kesehatan konsumen agar terhindar dari zat pewarna kimia yang berbahaya.

SARAN

Kader Kesehatan desa sebaiknya dibekali dengan pelatihan-pelatihan kesehatan dan gizi agar dapat memberikan edukasi dan informasi kepada masyarakat desa serta masyarakat dihimbau untuk membudidayakan tanaman telang yang terbukti sangat bermanfaat bagi kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik moril dan materil terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Apriani, S., & Pratiwi, F. D. (2021). Aktivitas antioksidan ekstrak bunga telang (*clitoria ternatea* l.) Menggunakan metode dpph (2,2 diphenyl 1-1 pickrylhydrazyl). *Jurnal ilmiah kohesI*, 5(3), Article 3.

Nunung Cipta Daini. (2023). Pentingnya Memahami Asupan Gizi Pada Tubuh. *Universitas*

Muhammadiyah Jakarta. <https://umj.ac.id/opini-1/pentingnya-memahami-asupan-gizi-pada-tubuh/>
Putri, D. U. P., & Baharza, S. N. (2023). Pengaruh Konsumsi Teh Bunga Telang (Clitoria Ternatea) sebagai Alternatif Antioksidan dan Booster Imunitas pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), Article 1.