

Pemanfaatan Bunga Telang Sebagai Minuman Kesehatan Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi di Kelurahan Pagesangan

Dwi Rinaldi¹, Dhida Joan Lesmana², Nafillah³, Yuliana Rubianti⁴, Yasril Umam Tantowi⁵, Tin Yuliana⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Muhammadiyah Mataram

*Corresponding Authors

E-mail: nafillahnafillah@gmail.com*

Article History:

Received: Sep, 2024

Revised: Sep, 2024

Accepted: Sep, 2024

Abstract: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat di Kelurahan Pagesangan, dan upaya penanganannya sering kali bergantung pada obat-obatan kimia yang berbiaya tinggi dan memiliki potensi efek samping. Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan fokus pada edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pemanfaatan bunga telang sebagai minuman kesehatan alami yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui sosialisasi kepada masyarakat setempat tentang cara pengolahan bunga telang menjadi minuman kesehatan, seperti teh dan jus, yang mudah diolah dan dikonsumsi. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme masyarakat dalam memanfaatkan bunga telang dan meningkatnya pemahaman tentang khasiatnya dalam menurunkan tekanan darah. Kesimpulannya, program pengabdian ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bunga telang sebagai minuman kesehatan untuk mengatasi hipertensi.

Keywords:

Bunga Telang, Hipertensi, Minuman

Pendahuluan

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus selama lebih dari satu periode (dalam Adam et al., 2019) Hipertensi ini juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang umum di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke.

Kelurahan Pagesangan tidak terkecuali, dengan jumlah penderita hipertensi yang terus meningkat seiring dengan gaya hidup modern yang kurang sehat, seperti

pola makan tinggi garam, stres, dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan pengobatan yang efektif serta terjangkau. Salah satu solusi yang mulai mendapat perhatian adalah pemanfaatan tanaman herbal, khususnya bunga telang (*Clitoria ternatea*).



Gambar 1. Bunga Telang

Bunga telang dikenal sebagai tanaman dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk sebagai antioksidan dan antihipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ekstrak bunga telang memiliki kemampuan menurunkan tekanan darah karena kandungan flavonoid dan senyawa aktif lainnya yang berperan dalam melebarkan pembuluh darah dan mengurangi tekanan pada dinding arteri.

Di Kelurahan Pagesangan, pemanfaatan tanaman herbal lokal ini belum sepenuhnya dimaksimalkan, meskipun bunga telang cukup mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Penggunaan bunga telang sebagai minuman kesehatan tidak hanya alami dan minim efek samping, tetapi juga berpotensi menjadi solusi yang ekonomis dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi.

Selain itu, pengolahan bunga telang menjadi minuman kesehatan dapat membuka peluang usaha bagi masyarakat setempat, sehingga turut meningkatkan perekonomian local. Dengan latar belakang tersebut, inisiatif untuk memanfaatkan bunga telang sebagai minuman kesehatan dalam upaya menurunkan tekanan darah tinggi di Kelurahan Pagesangan menjadi penting.

Upaya ini diharapkan dapat memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan

kesehatan masyarakat serta memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan ekonomi lokal.

Metode

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan fokus pada edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bunga telang (*Clitoria ternatea*) sebagai minuman kesehatan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Pagesangan, di mana terdapat prevalensi hipertensi yang tinggi dan akses mudah ke bunga telang. Target peserta adalah masyarakat setempat

Tahapan pelaksanaan sosialisasi:

1. Ceramah dan Presentasi: Mengadakan sesi ceramah dengan presentasi visual untuk menjelaskan hipertensi, faktor risikonya, dan manfaat bunga telang.
2. Diskusi Interaktif: Mengadakan sesi tanya jawab untuk mengatasi keraguan dan memperdalam pemahaman peserta.
3. Penyuluhan Terfokus: Menargetkan Ibu-ibu rumah tangga dan lansia, yang berperan dalam pengolahan makanan dan minuman di rumah.

Hasil

Hipertensi di Kelurahan Pagesangan, merupakan salah satu masalah kesehatan yang mendesak. Tekanan darah tinggi tidak hanya meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke, tetapi juga menjadi beban bagi masyarakat yang harus mengandalkan pengobatan medis dengan biaya yang tidak selalu terjangkau. Mengingat dampak sosial dan ekonomi dari hipertensi, diperlukan intervensi yang tidak hanya menekankan aspek kesehatan, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk terlibat dalam upaya pencegahan dan pengobatan.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memanfaatkan bunga telang (*Clitoria ternatea*), tanaman herbal lokal yang belum dimaksimalkan penggunaannya di Kelurahan Pagesangan, sebagai solusi alternatif dalam penanganan hipertensi. Bunga telang juga dapat menjadi bahan dasar dalam sediaan

teh herbal yang aman untuk lansia (dalam Anisyah et al., 2022)

Bunga telang diketahui memiliki berbagai manfaat kesehatan, khususnya sebagai antioksidan dan antihipertensi, yang dapat menurunkan tekanan darah dengan cara melebarkan pembuluh darah dan mengurangi tekanan pada dinding arteri. Pemanfaatan bunga telang tidak hanya sebagai solusi kesehatan alami yang minim efek samping, tetapi juga sebagai sarana peningkatan ekonomi lokal melalui pengolahan dan pemasaran produk herbal.

Sosialisasi merupakan langkah awal dan penting dalam program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memanfaatkan bunga telang (*Clitoria ternatea*) sebagai minuman kesehatan alami dalam mengatasi hipertensi di Kelurahan Pagesangan.

Kegiatan sosialisasi dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pengobatan alami yang terjangkau serta memanfaatkan sumber daya lokal yang sudah ada. Sosialisasi ini bertujuan untuk memperkenalkan manfaat bunga telang sebagai alternatif alami yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi serta menjelaskan cara-cara pengolahan yang praktis dan aman.

1. Tahapan Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan dalam beberapa tahapan, dimulai dari persiapan materi hingga pelaksanaan kegiatan di lapangan, dengan menargetkan berbagai kelompok masyarakat, seperti ibu rumah tangga, kader kesehatan, dan masyarakat umum.

a. Penyusunan Materi Sosialisasi

Materi sosialisasi disusun berdasarkan literatur ilmiah yang ada mengenai manfaat kesehatan bunga telang, khususnya dalam menurunkan tekanan darah. Informasi ini mencakup:

- 1) Pengertian hipertensi dan faktor-faktor risikonya.
- 2) Dampak jangka panjang dari hipertensi yang tidak tertangani.
- 3) Kandungan bioaktif dalam bunga telang, seperti flavonoid, antosianin, dan antioksidan, yang terbukti memiliki manfaat antihipertensi.
- 4) Cara kerja bunga telang dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pelebaran pembuluh darah dan pengurangan tekanan arteri.



Gambar 2. Proses Penyusunan Materi Untuk Sosialisasi

Materi ini dipersiapkan dalam bentuk presentasi visual (seperti slide) dan brosur yang mudah dipahami oleh masyarakat awam.

b. Pelaksanaan Sosialisasi

Pelaksanaan sosialisasi dilakukan dengan mengundang warga setempat melalui koordinasi dengan perangkat kelurahan dan tokoh masyarakat. Kegiatan ini diadakan di balai kelurahan atau tempat umum yang mudah dijangkau oleh warga, dengan beberapa pendekatan:

- 1) Ceramah dan Presentasi Visual: Pada awal sesi sosialisasi, tim pengabdian menjelaskan secara detail tentang hipertensi, penyebabnya, serta bagaimana pola hidup sehat dapat membantu mencegah dan mengelola tekanan darah tinggi. Selain itu, manfaat bunga telang diperkenalkan sebagai alternatif alami yang bisa diolah menjadi minuman kesehatan sehari-hari.



Gambar 3. Penyampaian Materi Melalui Presentasi Visual

- 2) Diskusi Interaktif: Setelah ceramah, diadakan sesi diskusi interaktif di mana warga dapat mengajukan pertanyaan terkait hipertensi dan manfaat bunga telang. Diskusi ini penting untuk menghilangkan keraguan dan memperdalam pemahaman masyarakat tentang penggunaan herbal dalam pengobatan.



Gambar 4. Diskusi Bersama

- 3) Penyuluhan Terfokus pada Kelompok Ibu-ibu dan Semua Kalangan Lansia: Ibu-ibu rumah tangga dan Lansia adalah dua kelompok utama yang menjadi target sosialisasi karena mereka memiliki peran penting dalam menyiapkan makanan dan minuman bagi keluarga. Dengan melibatkan Ibu-ibu dan, diharapkan pengolahan bunga telang bisa diterapkan secara langsung di rumah tangga masing-masing.
- c. Demonstrasi Pengolahan Bunga Telang

Untuk lebih meyakinkan masyarakat, sosialisasi dilengkapi dengan demonstrasi langsung mengenai cara mengolah bunga telang menjadi minuman kesehatan seperti teh dan jus. Langkah-langkah yang diajarkan meliputi:

- 1) Pembuatan Teh Bunga Telang: Bunga telang yang dikeringkan diseduh dengan air panas untuk menghasilkan teh yang kaya manfaat. Dosis yang dianjurkan dan cara penyimpanan juga dijelaskan secara rinci kepada masyarakat.



Gambar 5. Bunga Telang Yang akan dijemur



Gambar 6. Teh Bunga Telang

- 2) Pembuatan Jus Bunga Telang: Selain teh, masyarakat diajari membuat jus bunga telang dengan mencampurkan bunga telang segar dengan buah-buahan yang dapat menambah nilai gizi dan rasa, seperti lemon atau jeruk nipis. Ini memberikan variasi dalam cara konsumsi bunga telang sehingga masyarakat tidak bosan dengan satu jenis minuman saja.

Demonstrasi ini dilakukan dengan menggunakan bahan dan peralatan yang mudah diakses oleh masyarakat, sehingga mereka bisa langsung mempraktikkannya di rumah.

2. Tujuan Sosialisasi

Sosialisasi bertujuan untuk mencapai beberapa hal, antara lain:

- a. Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Masyarakat: Dengan memahami risiko hipertensi dan manfaat tanaman herbal, diharapkan masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan mereka, terutama dalam mengelola tekanan darah secara alami dan preventif.
- b. Mengurangi Ketergantungan pada Obat Kimia: Banyak penderita hipertensi yang bergantung pada obat-obatan kimia dengan biaya yang tinggi dan efek samping yang berisiko. Dengan memanfaatkan bunga telang sebagai alternatif alami, masyarakat bisa mengurangi penggunaan obat kimia, terutama bagi mereka yang belum mengalami hipertensi parah.
- c. Memberdayakan Masyarakat dalam Pemanfaatan Sumber Daya Lokal: Sosialisasi ini juga mendorong masyarakat untuk melihat potensi ekonomi dari bunga telang. Tidak hanya dikonsumsi untuk keperluan kesehatan keluarga, pengolahan bunga telang dapat dikembangkan menjadi produk lokal yang memiliki nilai jual.

Diskusi

1. Dampak Sosialisasi Terhadap Masyarakat

Sosialisasi yang dilakukan di Kelurahan Pagesangan berhasil membangkitkan antusiasme masyarakat, terutama setelah mengetahui manfaat dan cara pengolahan yang sederhana dari bunga telang. Berikut adalah dampak yang diamati:

- a. Peningkatan Pemahaman tentang Hipertensi dan Bunga Telang: Warga yang mengikuti sosialisasi lebih memahami pentingnya menjaga tekanan darah serta mulai beralih ke penggunaan bunga telang sebagai minuman kesehatan alami.
- b. Penerapan di Rumah Tangga: Banyak ibu-ibu rumah tangga yang mulai mempraktikkan pembuatan teh atau jus bunga telang di rumah, baik untuk dikonsumsi sendiri maupun dibagikan kepada keluarga mereka.



Gambar 7. Teh Bunga Telang Untuk Konsumsi Sendiri

- c. Potensi Pengembangan Usaha: Beberapa warga menunjukkan minat untuk menjadikan produk olahan bunga telang sebagai peluang usaha kecil-kecilan, baik dalam bentuk produk siap minum atau bahan kering yang dijual di pasar lokal.



Gambar 8. Minuman Bunga telang yang siap dijual

- d. Kendala Dalam Pelaksanaan Sosialisasi

Walaupun kegiatan sosialisasi ini mendapatkan respons positif, ada beberapa kendala yang dihadapi, antara lain:

- 1) Kurangnya Pengetahuan Awal tentang Herbal: Beberapa warga masih ragu menggunakan tanaman herbal karena kurangnya pengetahuan atau kepercayaan terhadap efektivitasnya

dibandingkan obat-obatan kimia.

- 2) Keterbatasan Akses ke Sumber Daya: Meskipun bunga telang mudah ditemukan di lingkungan sekitar, tidak semua warga memiliki akses atau lahan untuk menanam tanaman ini. Oleh karena itu, diperlukan solusi untuk meningkatkan ketersediaan bahan baku melalui penanaman bersama di lingkungan warga.

Dengan rangkaian sosialisasi yang menyeluruh ini, diharapkan bunga telang dapat menjadi solusi alternatif yang praktis dan berkelanjutan untuk mengatasi masalah hipertensi di Kelurahan Pagesangan serta memperbaiki taraf kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Kesimpulan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan serius yang banyak dihadapi oleh masyarakat di Kelurahan Pagesangan. Gaya hidup modern yang tidak sehat, seperti pola makan tinggi garam, stres, dan kurangnya aktivitas fisik, menjadi penyebab utama meningkatnya angka penderita hipertensi. Penanganan hipertensi umumnya mengandalkan obat-obatan kimia yang mahal dan memiliki efek samping jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan solusi alternatif yang alami, aman, dan terjangkau untuk mencegah serta mengatasi hipertensi.

Pemanfaatan bunga telang (*Clitoria ternatea*), yang dikenal sebagai tanaman herbal dengan kandungan flavonoid, antosianin, dan antioksidan, menawarkan solusi yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Program pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui sosialisasi, pelatihan, dan pemberdayaan ekonomi berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat kesehatan bunga telang dan cara pengolahannya menjadi minuman kesehatan seperti teh dan jus.

Antusiasme masyarakat terhadap penggunaan bunga telang menunjukkan bahwa pengobatan alami ini tidak hanya efektif dalam aspek kesehatan, tetapi juga memiliki potensi ekonomi yang dapat dikembangkan lebih lanjut. Dengan demikian, program ini berkontribusi ganda dalam meningkatkan kesehatan masyarakat sekaligus membuka peluang usaha berbasis produk herbal lokal. Ke depan, perlu dilakukan upaya lanjutan berupa pendampingan, monitoring, dan evaluasi yang lebih intensif untuk memastikan penggunaan bunga telang secara berkelanjutan serta mengukur dampaknya dalam jangka panjang terhadap penurunan tekanan darah dan kesejahteraan masyarakat.

Pengakuan/Acknowledgement

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya pengabdian ini. Terutama kepada Ibu Tin Yuliana selaku dosen pembimbing lapangan selama kami melakukan kegiatan ini. Kami ucapkan terima kasih juga kepada jajaran para Masyarakat di lingkungan pagesangan yang telah menerima kami dengan baik dalam melaksanakan pengabdian ini. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada diri kami sendiri yang sudah berjuang dengan Ikhlas dalam melakukan kegiatan dan penulisan ini.

Daftar Referensi

- Adam, Lusiane., (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Health and Sport Journal*, 1(2), 82-89
- Anisyah, L., Hasanah, A, R., Tindaon, S, L, V. (2022). Pemberdayaan Kelompok PPK Kelurahan Kauman Kota Malang Dalam Pemanfaatan Bunga Telang Sebagai Teh Herbal Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 175-179.
- Nurhayati, N., & Prasetyo, E. (2020). Efektivitas ekstrak bunga telang (*Clitoria ternatea*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 121–129.
- Santoso, A., Haryanto, T., & Setyawan, H. (2021). Potensi bunga telang (*Clitoria ternatea*) sebagai antioksidan dan antihipertensi. *Jurnal Ilmu Farmasi Indonesia*, 19(3), 44–52.
- Soetikno, V., & Putri, A. P. (2019). Teh bunga telang sebagai alternatif minuman kesehatan untuk penderita hipertensi. *Jurnal Herbal Indonesia*, 5(1), 23–28.
- Widodo, H. (2017). Penggunaan tanaman herbal dalam pengobatan hipertensi: Studi kasus bunga telang. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 12(4), 67–72.