Abdimas Altruis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
e-ISSN 2620-5513, p-ISSN 2620-5505, Vol. 7, No. 2, Oktober 2024, hal. 120-125
http://e-journal.usd.ac.id/index.php/ABDIMAS
Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

"TELANG TEA TIME", MINUMAN SEHAT PENANGKAL HIPERTENSI

Arshy Prodyanatasari[1*], Wahyu Nur Pratiwi[2], Sherly Herdiana Christianti[3], Debby Novitasari[4], Natasya Tian Harnum Santoso[5], Berliana Putri Hardianti[6], dan Muhammad Syam Hidayat[7],
[1-7]Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
*email penulis korespondensi: arshy.prodyanatasari@iik.ac.id
https://doi.org/10.24071/aa.v7i2.9618
diterima 23 Agustus 2024; diterbitkan 29 Oktober 2024

Abstract

Hypertension is characterized by blood pressure above 140/90 mmHg and is an alarm of hemodynamic imbalance in the body. Hypertension is a silent killer. One of the efforts that can be made to stabilize blood pressure is by consuming *telang* (*Clitoria ternatea* L.) flower herbal drinks. The high antioxidant content in *telang* flowers is beneficial for health. To introduce the benefits of flowers to the community, community service activities were carried out in Tunge Village, Kediri Regency. This community service was carried out using the Participatory Action Research (PAR) method with a total of 238 participants. The community service was carried out in July-August 2024. It was divided into three activity groups. In each implementation, the activity was divided into six stages, namely: health screening, pretest, hypertension education, demonstration of making *telang* flower tea, tester, and testimony, then was closed with a post-test. There were several results obtained from the implementation of the community service activities, which were the increase in residents' knowledge about hypertension, the benefits of *Clitoria ternatea* L. flowers for health, and how to process *Clitoria ternatea* L. flowers into herbal drinks that are efficacious for health. In the processing into herbal drinks, the flower can be combined with other herbal ingredients to obtain other properties and a more delicious taste.

Keywords: herbal drink, hypertension, silent killer, *telang* flower, *telang* flower tea

PENDAHULUAN

Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sisteol dan diastole di atas 140/90 mmHg (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Terjadinya hipertensi merupakan alarm tubuh yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan hemodinamik pada sistem kardiovaskuler yang dapat disebabkan oleh multi faktor (Setiati et al., 2014). Hipertensi tergolong penyakit *silent killer* (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hipertensi terbagi menjadi hipertensi esensial (primer) dan hipertensi sekunder. Penyebab hipertensi esensial tidak dapat diidentifikasi secara klinis karena bersifat multifaktor. Hipertensi esensial tidak bisa disembuhkan tetapi dapat dikontrol dengan pemberian terapi yang tepat (Bell, Twiggs, & Olin, 2015) Hipertensi esensial 90-95% dialami oleh orang dewasa. Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi sekunder disertai penyebab yang spesifik, seperti adanya penyempitan arteri renalis, kehamilan, medikasi tertentu, dan penyebab lainnya (Kamila, 2017; Ignatavicius, Workman, & Rebar, 2018). Kedua jenis hipertensi ini dapat terjadi pada setiap orang.

Pemeriksaan kesehatan secara berkala sangat disarankan bagi penderita hipertensi. Hal ini bertujuan untuk memantau kondisi kesehatan, khususnya tekanan darah agar dapat mengontrol tekanan darah yang dimiliki serta mencegah terjadinya keparahan penyakit hipertensi yang berdampak pada penurunan kesehatan maupun peningkatan risiko penyakit lain yang disebabkan oleh penyakit hipertensi. Selain upaya pemeriksaan kesehatan secara berkala, penderita hipertensi dapat mengontrol terjadinya peningkatan tekanan darah dengan mengonsumsi minuman yang kaya akan antioksidan, salah satunya adalah teh bunga telang.

Bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) tumbuh merambat dan termasuk tanaman tahunan. Tanaman ini masuk dalam keluarga *Fabaceae* atau polong-polongan dan mudah tumbuh di daerah tropis. Bunga telang termasuk tanaman herbal yang dianggap istimewa karena semua bagian dari akar hingga bunga dipercaya memiliki khasiat untuk mengobati dan memperkuat kinerja organ tubuh (Marpaung, 2020). Tanaman ini sudah dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional, seperti di Asia dan Amerika. Bunga telang mengandung polifenol

This work is licensed under CC BY-SA.
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

dan antioksidan yang tinggi dapat dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan. Selain tinggi antioksidan, bunga telang juga dapat dimanfaatkan sebagai antikanker, antiinflamasi, antielmintik, dan hepatoprotektor (Wahyuningsih et al., 2024; Anisyah, Kusuma, & Tindaon 2022; Swathi et al., 2021; Jacob & Latha, 2012; Salhan, 2011).

Berdasarkan manfaat yang dimiliki oleh bunga telang, maka bunga telang dapat digunakan sebagai minuman herbal yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Beberapa kandungan kimia utama pada bunga telang yang mendukung manfaat tersebut. Yang pertama adalah flavonoid, dimana flavonoid merupakan antioksidan kuat yang dapat membantu melindungi pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah serta berpotensi membantu menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi peradangan dan oksidasi. Selain kandungan flavonoid, bunga telang juga mengandung antosianin yang merupakan pigmen biru-ungu yang berperan memberikan warna khas pada bunga telang. Antosianin pada bunga telang bermanfaat untuk memperbaiki fungsi pembuluh darah dan mendukung elastisitas pembuluh darah, serta dapat memperbaiki tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung. Kandungan berikutnya yang dimiliki oleh bunga telang adalah asam fenolik yang bermanfaat sebagai antioksidan dan antiradang yang membantu menjaga kesehatan pembuluh darah dan mencegah peningkatan tekanan darah. Kandungan keempat yang dapat menurunkan tekanan darah adalah peptida. Peptida pada bunga telang bermanfaat untuk menghambat enzim pengonversi angiotensin (ACE), yaitu enzim yang berperan dalam pengaturan tekanan darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Saras, 2023; Putri, Prodyanatasari, & Purnadianti, 2023; Anisyah, 2022; Ikhwan, 2022; Marpaung, 2020).

Masyarakat Desa Tunge mengenal bunga telang sebagai tanaman merambat dengan bunga berwarna ungu. Bunga telang belum dimanfaatkan sebagai minuman herbal yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan. Bunga telang dianggap tanaman liar dan sering digunakan mainan oleh anak-anak. Berdasarkan manfaat yang dimiliki oleh bunga telang, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini mengenalkan bunga telang dan manfaatnya kepada masyarakat Desa Tunge. Pemanfaatan bunga telang dibuat menjadi *Telang Tea Time.*

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode *Participatory Action Research (PAR).* Kegiatan PkM dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2024 di Desa Tunge, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri. Desa Tunge memiliki tiga dusun, yaitu Dusun Jambu, Dusun Tunge, dan Dusun Tanjung Anom. Sasaran kegiatan adalah seluruh warga desa Tunge. Kegiatan dilaksanakan menjadi 3 kelompok berdasarkan dusun tempat tinggal. Pembagian Lokasi kegiatan PkM dilakukan dengan pertimbangan jumlah peserta kegiatan yang banyak dan efektivitas kegiatan PkM agar informasi dan tujuan PkM lebih mudah tercapai. Kegiatan PkM dilaksanakan dengan enam tahapan seperti tampak pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Pada kegiatan PkM ini, pembuatan teh bunga telang memanfaatkan tanaman bunga telang yang tumbuh subur di Desa Tunge, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri. Sebelum dibuat *Telang Tea Time*, bunga telang yang sudah mekar dipetik, kemudian diangin-anginkan hingga kering. Proses pengeringan bunga telang tidak boleh di bawah terik matahari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus 2024 di Desa Tunge, Kabupaten Kediri dengan jumlah peserta sebanyak 238 orang yang terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok Dusun Jambu, Dusun Tunge, dan Dusun Tanjung Anom. Pada pelaksanaan kegiatan, peserta dibagi menjadi 3 kelompok sesuai dusun dimana warga bertempat tinggal mengingat luas desa Tunge dan jumlah peserta yang banyak yang tidak

memungkinkan dilaksanakan pada satu tempat. Pada tiap kelompok, kegiatan PkM dibagi menjadi 6 (enam) tahapan seperti tampak pada Gambar 1.

Pada pelaksaan PkM sesi pertama, dilakukan skrinning kesehatan berupa cek tekanan darah peserta. Semua peserta kegiatan diukur tekanan darah sistole dan diastole, kemudian dicatat pada lembar yang telah disediakan. Pencatatan hasil tekanan darah ini digunakan untuk memantau kondisi kesehatan, khususnya tekanan darah peserta sebagai upaya memantau apakah peserta berpotensi mengalami hipertensi.



Gambar 2. Skrining Kesehatan

Setelah semua peserta diukur tekanan darahnya, selanjutnya peserta diberikan lembar *pretest*. Lembar *pretest* ini digunakan untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang penyakit hipertensi dan pentingnya melakukan cek kesehatan secara rutin. Lembar *pretest* berisi 20 butir pertanyaan yang berkaitan dengan penyakit hipertensi. Daftar pertanyaan pada lembar pretes seperti tampak pada Gambar 3 berikut.

KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI

Petunjuk: Berilah tanda ceklis (√) pada kolom Benar atau Salah yang sesuai dengan pernyataan di bawah ini!

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Hipertensi merupakan peningkatan tekan an darah tinggi		
2.	Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg		
3.	Semakin tua usia, maka tekanan darah semakin meningkat		
4.	Hipertensi merupakan penyakit awal dari stroke		
5.	Kelebihan berat badan (obesitas) dapat meningkatkan resiko hipertensi		
6.	Pola makan rendah lemak baik untuk mengontrol tekanan darah		
7.	Penggunaan garam berlebihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah		
8.	Stress merupakan salah satu penyebab hipertensi		
9.	Sakit kepala, rasa berat di tengkuk, dan mata berkunang-kunang merupakan tanda gejala terjadinya hipertensi		
10.	Hipertensi merupakan *silent killer*		
11.	Merokok dapat menyebabkan hipertensi		
12.	Mengkonsumsi alkohol dapat menyebabkan hipertensi		
13.	Hipertensi dapat mengakibatkan gangguan gangguan jantung dan ginjal		
14.	Minum kopi dapat menurunkan tekanan darah		
15.	Umur, jenis kelamin, dan keturunan termasuk factor resiko hipertensi yang tidak dapat diubah		
16.	Malas berolahraga menjadi pemicu hipertensi		
17.	Semua penderita hipertensi pasti merasakan keluhan		
18.	Dalam memasak sebaiknya menggunakan mentega untuk mengurangi konsumsi lemak jenuh		
19.	Konsumsi garam minimal 5 sendok the per hari		
20.	Komplikasi hipertensi akan muncul jika kita rajin mengontrol tekanan darah		

Gambar 3 Kuesioner Pengetahuan tentang Hipertensi



Gambar 4. Pembagian dan Pengisian Kuesioner oleh Peserta

Pada sesi edukasi, peserta diberikan informasi tentang penyakit hipertensi yang meliputi gejala, penyebab, dan cara pencegahannya. Setelah edukasi selesai dilakukan, kemudian dilakukan tanya jawab. Pada sesi tanya jawab terlihat peserta antusias untuk bertanya dan berdiskusi. Pada sesi edukasi ini juga diperoleh informasi bahwa selama ini masyarakat menganggap penyakit hipertensi disebabkan konsumsi garam atau makanan asin yang berlebihan. Masyarakat belum terbiasa untuk memeriksakan diri ke instansi kesehatan seperti Puskesmas ketika mengalami tidak enak badan, meriang, atau pusing. Masyarakat lebih cenderung membeli obat di toko obat.



Gambar 5 Proses Tanya Jawab

Setelah sesi ke 3, yaitu edukasi tentang penyakit hipertensi, selesai dilaksanakan, selanjutnya dilakukan unjuk kerja pembuatan teh bunga telang. Sebelum peserta kegiatan diajak unjuk membuat teh bunga telang, terlebih dahulu peserta diberikan informasi tentang bunga telang antara lain ciri, bentuk, dan warna bunga telang, serta kandungan dan manfaat bunga telang.



Gambar 6 Penyampaian Informasi tentang Manfaat Bunga Telang

Setelah penyampaian informasi tentang bunga telang, kegiatan dilanjutkan dengan unjuk kerja pembuatan teh bunga telang.



Gambar 7 Proses Pembuatan Teh Bunga Telang dan Tester Produk

Setelah selesai pembuatan teh bunga telang, teh diberikan kepada semua peserta untuk dicicipi. Kemudian, peserta memberikan respons terhadap rasa, aroma, dan tampilan teh bunga telang yang dibuat. Tanggapan peserta terhadap teh bunga telang, antara lain warnanya yang menarik, aroma yang harum, dan rasanya yang segar ketika dikonsumsi. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, pada tahap akhir semua peserta diberikan *post test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Pada pengolahan nilai *pretest* dan *post test* diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar (34,71±5,81) dan (94,56±3,93). Berdasarkan nilai rerata *pretest* dan *post test* dapat diketahui bahwa pemberian edukasi tentang penyakit hipertensi dapat meningkatkan pemahaman peserta PkM tentang penyebab, tanda-tanda, dan pencegahan penyakit hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan PkM yang diselenggarakan dengan melakukan edukasi penyakit hipertensi, informasi tentang ciri dan karakteristik bunga telang, manfaat bunga telang, serta pengolahan bunga telang menjadi minuman herbal teh bunga telang. Pada kegiatan edukasi penyakit hipertensi diperoleh informasi bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini diketahui dari rerata nilai pretes (34,71±5,81) dan postes (94,56±3,93) serta dari sesi tanya jawab yang dilakukan dengan peserta terlihat peserta sudah memahami informasi yang diberikan tentang penyakit hipertensi. Setelah kegiatan edukasi penyakit hipertensi dilanjutkan dengan unjuk kerja pembuatan teh bunga telang. Berdasarkan respons peserta tentang teh bunga telah yang dibuat adalah warnanya yang menarik aromanya yang harum, rasa yang segar ketika dikonsumsi. Teh bunga telang dapat dikonsumsi oleh penderita hipertensi sesuai dengan takaran yang ditentukan. Pada kegiatan PkM selanjutnya, pembuatan bunga telang dapat dikombinasikan dengan bahan-bahan herbal lain untuk meningkatkan khasiat, rasa, dan aroma teh.

Saran

Pada kegiatan PkM yang telah dilaksanakan dapat dikembangkan menjadi kegiatan PkM berkelanjutan dengan mengombinasikan pembuatan teh bunga telang dengan bahan herbal lainnya untuk mendapatkan khasiat yang lebih baik dengan cita rasa yang nikmat.

Ucapan Terima Kasih

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan PkM ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama yang baik antara tim kegiatan PkM, perangkat desa, dan seluruh warga Desa Tunge, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri. Berkaitan dengan hal tersebut, kami mengucapkan banyak terima kasih dan semoga kegiatan PkM ini bermanfaat untuk kita semua serta dapat dikembangkan menjadi kegiatan-kegiatan lanjutan yang lebih bermanfaat lagi.

DAFTAR REFERENSI

Anisyah, L. H. (2022). Pemberdayaan kelompok PKK Kelurahan Kauman Kota Malang dalam pemanfaatan bunga telang sebagai teh herbal di masa pandemi COVID 19. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *6*(1), 175-179. https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.7321

Bell, K., Twiggs, J., Olin, B. R. (2015). The silent killer: Updated JNC-8 guideline recommendations. *Alabama Pharmacy Association*, 1–8.

Ikhwan, A. H. (2022). Pemanfaatan teh bunga telang (clitoria ternatea) sebagai minuman kesehatan dan meningaktkan UMKM di masa pandemi COVID 19 kepada masyarakat di Desa Simonis Kecamatan Aek Natas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(1), 1-7. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2869

Jacob, L., Latha, M. S. (2012). Anticancer activity of Clitoria ternatea Linn. against Dalton's lymphoma. *International Journal of Pharmacognosy and Phytochemical Research*, *4*(4), pp. 207-212. http://impactfactor.org/PDF/IJPPR/4/IJPPR,Vol4,Issue4,Article8.pdf

Kamila, M. (2017). *Efektifitas latihan slow deep breathing dan pemberian aromaterapi kenanga (cananga odorata) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Karangdoro* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia 2017*. Diakses pada Januari 31, 2019, dari Kemenkes: https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2017

Aisyah, L., Kusuma, I. A. P., Tindaon, L. V. (2022). Suhu dan waktu optimum penyeduhan simplisia bunga telang (clitoria ternatea l) terhadap kandungan antioksidan. *Media Farmasi*, *18*(1), 16-19. http://dx.doi.org/10.32382/mf.v18i1.2586

Marpaung, A. M. (2020). Tinjauan manfaat bunga telang (clitoria ternatea l.) bagi kesehatan manusia. *Journal of Functional Food and Nutraceutical*, *1*(2), 63-85. https://doi.org/10.33555/jffn.v1i2.30

Putri, M. P., Prodyanatasari,A., Purnadianti, M. (2023). Penyuluhan pembuatan minuman herbal wedang telang pada masyarakat Desa Kraton Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, *1*(6), 999-1006. https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i6.247

Ignatavicius, D. D., Workman, M. L., & Rebar, C. R. (2018). *Medical-surgical nursing: Concepts for interprofessional collaborative care*. Elsevier

Salhan, M., Kumar, B., Tiwari, P., Sharma, P., Sandhar, H. K., Gautam, M. (2011). Comparative anthelmintic activity of aqueous and ethanolic leaf extracts of Clitoria ternatea. *International Journal of Drug Development & Research*, *3*(1), 62-69. https://www.itmedicalteam.pl/articles/comparative-anthelmintic-activity-of-aqueous-and-ethanolic-leaf-extracts-of-clitoria-ternatea.pdf

Saras, T. (2023). *Bunga telang: Khasiat, manfaat, dan budidaya tanaman*. Tiram Media.

Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A. W., Simadibrata, M., Setiyohadi, B., Syam, A. F. (2014). *Buku ajar: Ilmu penyakit dalam* Edisi VI. Interna Publishing.

Swathi, K. P., Sayaram, S., Sugumar, D., Rymbai, E. (2021). *Evaluation of anti-inflammatory and anti-arthritic property of ethanolic extract of clitoria ternatea*. *Chinese Herbal Medicines*, *13*(2), 243-249. https://doi.org/10.1016/j.chmed.2020.11.004

Telaumbanua, A. C., Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, *3*(1), 119-124. http://dx.doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069

Wahyuningsih, E. S., Gunarti, N. S., Fikayuniar, L., Agustina, P., Abriyani, E. (2024). Manfaat minum teh bunga telang dan teh putih sebagai antioksidan kepada Masyarakat Karawang. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, *4*(1), 3-78. https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/7957