Perpustakaan IIK Bhakti Wiyata

“TELANG TEA TIME”, MINUMAN SEHAT PENANGKAL HIPERTENSI

RUANG 9

PERPUSTAKAAN

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:2988523860

Submission Date

Aug 23, 2024, 10:52 AM GMT+7

Download Date

Aug 23, 2024, 10:55 AM GMT+7

File Name

an_Sehat_Penangkal_Hipertensi_-_Arshy_Prodyanatasari_Kediri.docx

File Size

11.9 MB

6 Pages

1,948 Words

12,748 Characters

13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Exclusions

- 1 Excluded Source
- 2 Excluded Matches

Top Sources

13% Internet sources
9% Publications
5% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

13% Internet sources
9% Publications
5% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
www.researchgate.net		5%
2	Internet	
eprints.poltekkesjogja.ac.id		1%
3	Internet	
jurnal.syedzasaintika.ac.id		1%
4	Internet	
mathjournal.unram.ac.id		1%
5	Internet	
repository.uinbanten.ac.id		1%
6	Internet	
repository.uhamka.ac.id		1%
7	Publication	
Ida Ayu Agung Laksmi, A.A Ngurah Nara Kusuma. "PENINGKATAN PERAN IBU PK...		1%
8	Internet	
conference.trunojoyo.ac.id		1%
9	Internet	
journal.unugiri.ac.id		1%
10	Internet	
media.neliti.com		1%
11	Internet	
papyrus.bib.umontreal.ca		1%

12 Publication

Dita Ayulia Dwi Sandi, Aristha Novyra Putri, Rahmi Muthia, Depy Oktapian Akbar,... 0%

13 Internet

altifani.org 0%

14 Internet

id.scribd.com 0%

15 Internet

jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id 0%

16 Internet

jurnal.ut.ac.id 0%

"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], Muhammad Syam Hidayat[7],
[1,2]D3 Fisioterapi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
[3,4,5,6,7]S1 Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
Email: [1]arshy.prodyanatasari@iik.ac.id

Abstrak

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 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 PkM was carried out using the Participatory Action Research (PAR) method with a total of 238 participants. PkM was carried out in July-August 2024. It was divided into three activity groups. In each implementation, the activity is divided into six stages, namely: health screening, pretest, hypertension education, demonstration of making telang flower tea, tester and testimony, then closed with a post-test. The results obtained in the implementation of PKM activities, namely: there is an increase in residents' knowledge about hypertension, the benefits of bayang flowers for health, and how to process bayang flowers into bayang flower tea herbal drinks that are efficacious for health. Processing flowers into herbal drinks can be combined with other herbal ingredients to obtain other properties and a more delicious taste.

Kata Kunci: *telang flower, hypertension, herbal drink, silent killer, telang flower tea*

PENDAHULUAN

Hipertensi ditandai dengan tekanan darah systole dan diastole di atas 140/90 mmHg. (Telaumbanua, 2021). Terjadinya hipertensi merupakan alarm tubuh yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan hemodinamik pada sistem kardiovaskuler yang dapat disebabkan oleh multi faktor (Setiati, 2014). Hipertensi tergolong penyakit *silent killer* (RI, 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, 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; Rebar, 2011). 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 resiko penyakit lain yang disebabkan oleh penyakit hipertensi. Selain upaya pemeriksaan kesehatan secara berkala, penderita hipertensi dapat mengontrol terjadinya peningkatan tekanan darah dengan mengkonsumsi 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 dan antioksidan yang tinggi dapat dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan. Selain tinggi antioksidan, bunga telang juga dapat dimanfaatkan sebagai antikanker, antiinflamasi, antielmintik, dan hepatoprotektor (Wahyuningsih, 2024; Kusuma I. A., 2022; Swathi, 2021; Jacob; Salhan, 2011).

Berdasarkan manfaat tersebut, bunga telang dipercaya memiliki efek stun untuk kondisi medis, antara lain: mengobati gangguang tidur (insomnia), epilepsi, disentri, keputihan, gonorrhea, rematik, bronkitis, asma,

maagh, tuberkolosis paru, demam, sakit telinga, penyakit kulit (seperti eksim, impetigo, dan prurigo), sendi bengkak, kolil, sembelit, infeksi pada rongga perut, gangguan penglihatan, sakit tenggorokan, bisul, memperlancar menstruasi, melawan bisa ular dan sengatan kalajengking, sebagai antiperiodik (obat untuk mencegah terulangnya penyakit kambuhan seperti malaria), obat cacing, pencahar, diuretan, pendingin, pemicu mual, dan muntah sehingga dapat membantu mengeluarkan dahak bronkitis kronis, stimulant seksual, dan lain sebagainya (Saras, 2023; Putri, 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 telah dianggap tanaman liar dan sering dibuat mainan oleh anak-anak. Berdasarkan manfaat yang luar biasa yang dimiliki oleh bunga telang, maka pada 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 menggunakan metode *Participatory Action Research (PAR).* Kegiatan PkM dilaksanakan pada buan 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 dengan 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 dibagi menjadi 3 kelompok sesuai dusun dimana warga bertempat tinggal karena 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, di sesi pertama dilakukan skrinning kesehatan berupa cek tekanan darah peserta. Semua peserta kegiatan diukur tekanan darah sistole dan diastole, kemudian dicatatan pada lembar yang telah disediakan. Pencatatan hasil tekanan darah ini akan 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 pretes. Lembar pretes ini digunakan untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang penyakit hipertensi dan pentingnya melakukan cek kesehatan secara rutin. Lembar pretes 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 ini, 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 kerja membuat teh bunga telang, terlebih dahulu diberikan informasi tentang bunga telang, antara lain: ciri, bentuk, dan warna bunga telang, kandungan, serta manfaat bunga telang.



Gambar 6 Penyampaian informasi tentang manfaat bunga telang

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



Gambar 7 Proses pembuatan teh bunga telang dan tester produk

Setelah selesai pembuatan teh bunga telang, teh diberikan kepada semua peserta untuk dicicpi. Kemudian peserta memberikan respon terhadap rasa, aroma, dan tampilan teh bunga telang yang dibuat. Tanggapan peserta terhadap teh bunga telang, antara lain: warnanya yang menarik, aroma yang harum, rasa yang segar ketika dikonsumsi. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, pada tahap akhir semua peserta diberikan postes untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Pada pengolahan nilai pretes dan postes diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 34,71 dan 94,56. Berdasarkan nilai rerata pretes dan postes dapat diketahui bahwa pemberian edukasi tentang penyakit hipertensi dapat meningkatkan pemahaman peserta PkM tentang penyebab, tanda-tanda, dan pencegahan penyakit hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

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

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) dan postes (94,56) 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 respon 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 teah dilaksanakan dapat dikembangkan menjadi kegiatan PkM berkelanjutan dengan mengkombinasikan pembuatan the bunga telang dengan bahan herbal lainnya untuk mendapatkan khasiat yang lebih baik dengan cita rasa yang nikmat.

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)*, pp. 175-179.

Bell, K. T. (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)*, pp. 1-7.

Jacob, L. a. (n.d.). Anticancer activity of Clitoria ternatea Linn. against Dalton's lymphoma. *International Journal of Pharmacognosy and Phytochemical Research, 4(4)*, pp. 207-212.

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).

Kusuma, I. A. (2022). Suhu dan Waktu Optimum Penyeduhan Simplisia Bunga Telang (Clitoria Ternatea L) Terhadap Kandungan Antioksidan. *Media Farmasi, 18(1)*, pp. 16-19.

Marpaung, A. (2020). Journal of Functional Food and Nutraceutical. *Tinjauan Manfaat Bunga Telang (clitoria ternatea l.) bagi Kesehatan Manusia.*, pp. 63-85.

Putri, M. P. (2023). Penyuluhan Pembuatan Minuman Herbal Wedang Telang pada Masyarakat Desa Kraton Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS, 1(6)*, pp. 999-1006.

Rebar, C. 2.-s.-C.-H. (2011). omparative anthelmintic activity of aqueous and ethanolic leaf extracts of Clitoria ternatea. . *Int J Drug Dev Res*, pp. 3(1), pp.62-9.

RI, K. K. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. *Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Januari 2019 dari http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/ProfilKesehata -Indonesia-tahun-2017.pdf*.

Salhan, M. K. (2011). Comparative anthelmintic activity of aqueous and ethanolic leaf extracts of Clitoria ternatea. *Int J Drug Dev Res, 3(1)*, pp. 62-9.

Saras, T. (2023). Bunga Telang: Khasiat, Manfaat, dan Budidaya Tanaman. *Tiram Media*.

Setiati, S. I. (2014). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi VI. *Intrna Publishing*.

Swathi, K. J. (2021). Evaluation of anti-inflammatory and anti-arthritic property of ethanolic extract of Clitoria ternatea. *Chinese Herbal Medicines, 13(2)*, pp. 243-249.

Telaumbanua, A. C. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 119.

Wahyuningsih, E. G. (2024). Manfaat Minum Teh Bunga Telang dan Teh Putih Sebagai Antioksidan Kepada Masyarakat Karawang. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 4(1)*, pp. 73-78.