Dedikasi KBJ: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 2 (1), 2024 Edisi Desember 2024, Page 35-41
https://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/dedikasi-kbj

BUNGA TELANG MENGATASI HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PENEROKAN

Rosa Riya [1]
Olivia Tri Monica [2]
Hasvia Berliani [3]

[1)] Program Studi Kebidanan Program Diploma, STIKes Keluarga Bunda Jambi
[2)] Program Studi Kebidanan Program Diploma, STIKes Keluarga Bunda Jambi
[3)] Program Studi Profesi Bidan Program Profesi, STIKes Keluarga Bunda Jambi

Abstrak

Bunga telang (Clitoria ternatea L.) sesuai dengan nama tengahnya Clitoria ternatea L. berasal asal daerah Ternate, Maluku. Bunga telang pula dikenal dengan aneka macam nama seperti Butterfly pea Inggris), bunga telang (Jawa), dan Mazerion Hidi dari Arab (Budiasih, 2017). Bunga telang (Clitoria ternatea L.) memiliki khas dengan kelopak tunggal berwarna ungu. Bunga telang (Clitoria ternatea L.) dikenal dengan tumbuhan merambat yang seringkali ditemukan di pekarangan atau tepi persawahan. Bunga telang (Clitoria ternatea L.) mempunyai kelopak berwarna ungu, batang bulat, daunnya berupa daun beragam degan jumlah anak daun tiga-lima buah. Bunga telang (Clitoria ternatea L.) adalah bunga beragam terbentuk di ketiak daun dengan tangkai silinder yang mempunyai panjang ± 1,5 cm, pada kelopak bunga yang dimilikinya berbentuk corong dengan mahkota yang berbentuk kupu-kupu (Apriani S, dkk 2021) (BAB
II Tinjauan Pustaka 2.1 Definisi Tanaman Bunga Telang (Clitoria Ternatea L.), n.d.)

Bunga telang (Clitoria ternatea L.) mempunyai manfaat kesehatan bagi manusia sebagai antioksidan, antidiabetes, anti-obesitas, anti-inflamasi, antimikroorganisme, dan beberapa manfaat fungsional lainnya. Daun pada bunga telang (Clitoria ternatea L.) yang ditumbuk bermanfaat untuk mempercepat pematanagan bisul, serta sebagai obat batuk apabila diformulasikan dengan penambahan bawang merah dan adas pulosari (Herman, 2005). Kandungan senyawa metabolit sekunder flavonoid dalam bunga telang (Clitoria ternatea L.) bisa dikembangkan di industri pangan sebagai meningkatkan mutu terhadap warna dan memberikan dampak terhadap kesehatan (Makansana, et al 2017). Selain itu senyawa metabolit sekunder flavonoid juga berperan untuk sumber antioksidan. Antioksidan bunga telang (Clitoria ternatea L.) yang mampu menghambat penuaan dini pada kulit diakibatkan oleh radikal bebas.

Hipertensi dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok usia dan status ekonomi sosial. Secara umum, Hipertensi merupakan suatu kondisi tanpa gejala dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatknya risiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal jantung dan kerusakan ginjal(Sutanto, 2020). Walaupun penyakit ini dianggap tidak memiliki gejala awal, sebenarnya terdapat beberapa gejala yang tidak terlalu tampak ehingga tidak dihiraukan oleh penderita. Gejala tersebut mulai dapat dirasaakan oleh para penderita Hipertensi dengan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi atau tekanan darahtinggi sering disebut sebagai the silentkiller (pembunuh diam - diam) karenapenderita tidak tahu bahwa dirinya sudahterkena hipertensi. Hipertensi dapat menyerang siapa saja dari berbagaikelompok umur, sosial, dan ekonomi.Hipertensi juga merupakan faktor risikoketiga terbesar yang menyebabkankematian dini karena dapat memicuterjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovaskuler (Triwibowo, 2013). (Yulandasari et al., 2023)

Kata Kunci : Pembuatan Inovasi, Bunga Telang, Lansia, Tekanan Darah

Abstract

The telang flower (Clitoria ternatea L.) as its middle name Clitoria ternatea L. comes from the Ternate area, Maluku. The butterfly pea flower is also known by various names such as the English Butterfly pea, the Javanese butterfly pea flower, and the Arabic Mazerion Hidi (Budiasih, 2017). The butterfly pea flower (Clitoria ternatea L.) is distinctive with single purple petals. The telang flower (Clitoria ternatea L.) is known as a climbing plant which is often found in yards or on the edges of rice fields. The telang flower (Clitoria ternatea L.) has purple petals, round stems, the leaves are various leaves with three to five leaflets. The telang flower (Clitoria ternatea L.) is a diverse flower formed in the leaf axils with a cylindrical stem that is ± 1.5 cm long. The flower petals are funnel-shaped with a butterfly- shaped crown (Apriani S, et al. 2021) (BAB II Literature Review

2.1 Definition of the Telang Flower Plant (Clitoria Ternatea L.), n.d.)

Butterfly flower (Clitoria ternatea L.) has health benefits for humans as an antioxidant, antidiabetic, anti-obesity, anti-inflammatory, antimicroorganism, and several other functional benefits. The crushed leaves of the butterfly pea flower (Clitoria ternatea L.) are useful for accelerating the healing of boils, as well as as a cough medicine when formulated with the addition of

shallots and pulosari fennel (Herman, 2005). The content of flavonoid secondary metabolite compounds in butterfly pea flowers (Clitoria ternatea L.) can be developed in the food industry to improve color quality and have an impact on health (Makansana, et al 2017). Apart from that, secondary metabolite compounds of flavonoids also play a role as a source of antioxidants. The antioxidant of butterfly pea flower (Clitoria ternatea L.) is able to prevent premature aging of the skin caused by free radicals.

Hypertension can attack anyone from various age groups and socio-economic status. In general, hypertension is a condition without symptoms where high blood pressure in the arteries causes an increased risk of cardiovascular-related diseases such as stroke, heart failure and kidney damage (Sutanto, 2020). Even though this disease is thought to have no initial symptoms, in fact there are several symptoms that are not very visible so sufferers ignore them. These symptoms can begin to be felt by hypertension sufferers with blood pressure of more than 140/90 mmHg. Hypertension or high blood pressure is often referred to as the silent killer because sufferers do not know that they have hypertension. Hypertension can attack anyone from various age, social and economic groups. Hypertension is also the third biggest risk factor that causes premature death because it can trigger congestive heart failure and cerebrovascular disease (Triwibowo, 2013). (Yulandasari et al., 2023)

Keywords: Innovation Creation, Telang Flower, Elderly, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Bunga telang (Clitoria ternatea) ini merupakan tumbuhan merambat yang biasanya ditemukan dipekarangan atau tepi hutan, namun bunga telang pada saat ini sudah banyak ditanam untuk hiasan. Bunga telang ini memiliki beragam warna yaitu ada warna putih, biru, dan ungu. Dilihat dari proses pembudidayaannya dapat dibilang cukup mudah hanya dengan menaburkan bijinya pada tanah dan menyiramnya agar menjaga kelembapan tanah maka bunga telang akan tumbuh dengan baik dan selain itu bunga telang ini juga memiliki banyak sekali manfaatnya terhadap kesehatan, seperti menunjang kesehatan kulit, meningkatkan kesehatan rambut, menjaga kesehatan otak dan lain sebagainya. Bunga telang mengandung tanin, karbohidrat, saponin, triterpenoid, polifenol, flavanol glikosida, protein, alkaloid, antrakuinon, antosianin, stigmasit 4- ena-3,6 dion, minyak volatil dan steroid (Budiasih, 2017).dalam (Angelina & Syuhada, 2022)

Bunga telang juga mengandung antioksidan lainnya seperti kaemphferol, asam p-coumaric, dan delphinidin 3,5-glukosida. Kaya akan antioksidan, bunga telang dipercaya memberikan banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya menurunkan berat badan. Sebuah penelitian tabung menunjukkan bahwa ekstrak bunga telang bisa memperlambat pembentukan sel-sel lemak dengan mengatur jalur tertentu yang terlibat dalam perkembangan sel. Beberapa penelitian tabung dan hewan yang lebih lama menunjukkan kandungan ternatin dalam bunga telang bisa memblokir sistesis sel-sel lemak di dalam tubuh. Cukup minum teh bunga telang secara rutin bila ingin menurunkan berat badan. Perlu Anda ketahui, Anda sebaiknya minum teh bunga telang sekitar satu jam sebelum makan atau satu jam setelah makan. Selain minum teh bunga telang, Anda sebaiknya juga menjaga pola makan dan olahraga secara teratur.(Sari, 2023)

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) sebaiknya diminum dalam jumlah yang wajar untuk menghindari efek samping. Umumnya, konsumsi teh bunga telang sebanyak 1-2 cangkir per hari sudah cukup untuk mendapatkan manfaat kesehatannya, seperti meningkatkan relaksasi, melawan radikal bebas, dan mendukung sistem imun. Hindari mencampurkan bahan tambahan yang kurang sehat, seperti gula berlebih, jika baru pertama kali mencoba, mulailah dengan sedikit untuk melihat reaksi tubuh. Secara umum, bunga telang sangat bermanfaat jika dikonsumsi dengan porsi yang wajar, jika Anda merasa ada efek samping setelah mengonsumsinya, hentikan penggunaannya dan pertimbangkan untuk berkonsultasi dengan profesional medis.

Bunga telang adalah bahan alami yang menawarkan banyak manfaat untuk mendukung kesehatan lansia. Dengan sifat antioksidan, nootropik, dan antiinflamasi, bunga ini membantu mencegah penyakit kronis, meningkatkan fungsi otak, dan menjaga kualitas hidup. Namun, tetap penting untuk mengonsumsinya dalam jumlah yang wajar dan berkonsultasi dengan dokter jika ada kondisi kesehatan tertentu.

METODE PELAKSANAAN

1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan pada masyarakat di Desa Penerokan kabupaten Batangahari yang dilakukan oleh Program Studi Kebidanan Program Diploma dan Program Studi Profesi Bidan Program Profesi STIKes Keluarga Bunda Jambi.

2. Kerangka Konsep Kegiatan

Pemberian materi penyuluhan oleh tim pelaksana pengabdian	Tanya Jawab kegiatan tentang Pembuatan dan pemanfaatan bunga telang untuk mengatasi hipertensi pada lansia	Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang Pembuatan dan pemanfaatan bunga telang untuk mengatasi hipertensi pada lansia

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pembuatan inovasi tentang bunga telang untuk menurunkan tekanan darah pada lansia ini dilaksanakan melalui penyuluhan di RT 22 Desa Penerokan, Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 12 Desember 2024. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para lansia yang berjumlah kurang lebih 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan.

Nama	Tugas
Rosa Riya	Pemateri
Olivia Tri Monica	Moderator
Hasvia Berliani	Tanya Jawab

Jadwal Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan	Metode	Narasumber
1	10 menit	- Pembukaan • Mengucap salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan	Ceramah	Olivia Tri Monica, M.Tr.Keb
2	30 menit	• Pelaksaan penyuluhan • Menjelaskan tentang pengertian bunga telang • Menjelaskan dampak, manfaat dan tujuan bunga telang • Menjelaskan macam-macam bunga telang beserta fungsinya	Ceramah dan Tanya Jawab	Rosa Riya, SKM., M.Kes
3	5 menit	-Penutup • Menyimpulkan materi bersama peserta penyuluhan • Membagikan Leaflet • Mengucapkansalam	ceramah	Bd. Hasvia Berlini, S.Tr.Keb., M.Keb

KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyrakat dalam bentuk inovasi pembuatan bunga telang untuk menurunkan tekanan darah pada lansia oleh Program Studi Kebidanan Program Diploma dan Program Studi Profesi Bidan Program Profesi STIKes Keluarga Bunda Jambi. Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka adapat dinyatakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pembuatan inovasi bunga telang untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang dilaksanakan oleh dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana StikesKeluarga Bunda Jambi. Sekian dan terimakasih.

DOKUMENTASI





DAFTAR PUSTAKA

Angelina, R., & Syuhada, F. A. (2022). *Jurnal Agriness MANFAAT BUNGA TELANG DAN PEMBUDIDAYAAN di CV. FARUQ FARM (BENEFITS OF TELANG FLOWER AND CULTIVATION AT CV. FARUQ FARM)*. https://doi.org/10.24036/agrnes.v1i1.12

Aprilia, E. N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Yogyakarta, N., Bener, J., & 26, N. (n.d.). *PENGARUH PEMBERIAN TEH BUNGA TELANG (CLITORIA TERNATEA) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI.* http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Astuti, Y., Artini, D., Mumpuni Program Studi Teknologi Bank Darah D-, N., Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Fk., Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U., & Artikel, R. (2024). Pemberdayaan Lansia untuk Mencegah Kolesterol dan Hipertensi dengan Optimalisasi Teh Sahdu (Saffron, Telang Biru, dan Madu) Corresponding author: Yuli Astuti, Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3) FKes. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, *4*(1), 38–44. http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/shihatuna/index

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1 Definisi Tanaman Bunga Telang (Clitoria ternatea L.). (n.d.).

Bunga, M., Sebagai, T., Minuman, B., & Jelly, ". (n.d.). *PROPOSAL PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA*.

Chapter 2 (1). (n.d.).

Elsa Sabina Putri Latifah, Nuralisah Meiliani Putri, Millatul Azizah, Mita Agustia, Fatma Nur Himatul Aliyah, & Nahnu Robid Jiwandono. (2024). Sosialiasi Mengenai Masa Tua yang Sehat dengan Mengenal Manfaat Teh Bunga Telang untuk Tubuh pada Masyarakat Desa Sojomerto. *Jurnal Pelayanan Masyarakat*, *1*(3), 35–44. https://doi.org/10.62951/jpm.v1i3.460

Parwati, D., St, S., & Keb, M. (n.d.). *ASUHAN KEBIDANAN KOMUNITAS Penerbit FATIMA PRESS*

2023.

Sari, I. (2023). PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN SEHAT TEH BUNGA TELANG PADA KELURAHAN JOGLO JAKARTA BARAT. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, *2*(12). http://bajangjournal.com/index.php/JPM

Tinjauan AHANIF YULIA NASHIROH - Hanif YuliaHANIF YULIA NASHIROH - Hanif Yulia. (2021). *BAB II*.

Widjajanti, H., Aminasih, N., Muharni, M., & Arwinsyah, A. (2023). Pengolahan Bunga Telang (Clitoria Ternatea) Sebagai Minuman Kaya Antioksidan Dan Pewarna Alami Makanan. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 423–431. https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.399

Yulandasari, V., Hardiansah, Y., Muhammad, L., Husen, S., Mastuty, A., Azhari, A. P., Program,), Keperawatan, S., Kesehatan, F., Qamarul, U., Badaruddin Bagu, H., Medis, S. R., Kesehatan, I., Qamarul Huda, U., Bagu, B., Agroekoteknologi, S., & Pertanian, F. (2023). EDUKASI PEMANFAATAN BUNGA TELANG SEBAGAI TANAMAN HERBAL DI DESA MERTAK TOMBOK, LOMBOK TENGAH. *Communnity Development Journal*, *4*(6), 12453–12457.