



## PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN SEHAT TEH BUNGA TELANG PADA KELURAHAN JOGLO JAKARTA BARAT

Ika Sari  
Universitas Mercu Buana  
E-mail: [ika.sari@mercubuana.ac.id](mailto:ika.sari@mercubuana.ac.id)

---

### Article History:

Received: 13-11-2023

Revised: 20-11-2023

Accepted: 19-12-2023

### Keywords:

Bunga telang, Minuman herbal, Industri rumah tangga

**Abstract:** Bunga telang merupakan bunga dari tumbuhan merambat yang kebanyakan ditemukan pada halaman rumah. Manfaat bunga telang ini sangat banyak terutama untuk kesehatan seperti meningkatkan stamina, anti oksidan, meningkatkan daya ingat, menyetatkan jantung, mengurangi peradangan dan masih banyak manfaat lainnya.

Produk ini juga masih jarang memiliki label kemasan. Jadi kegiatan pengabdian ini diadakan untuk membantu industri rumah tangga agar dapat memproduksi minuman herbal bunga telang yang bisa meningkatkan pendapatan rumah tangga dan usahanya. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pelatihan pembuatan minuman herbal dari bunga telang kemudian memberikan penyuluhan serta pelatihan labelling dan pelatihan media pemasaran online.

---

## PENDAHULUAN

Saat ini salah satu herbal yang mulai dilirik orang adalah bunga telang (*Clitoria ternatea*) yang terkenal karena bunganya yang berwarna biru cerah dan dapat dimakan. Bunga telang merupakan salah satu dari tanaman yang semua bagiannya memiliki manfaat fungsional bagi tubuh manusia. Dalam upaya peningkatan kesejahteraan keluarga usaha minuman herbal bunga telang saat ini memiliki prospek yang baik, meskipun industri rumah tangga ini dalam proses produksinya masih dilakukan secara tradisional.

Untuk mendapatkan manfaat dari bunga telang kita dapat membuat teh bunga telang caranya petik 10 kelopak bunga tersebut lalu seduh dan rendam selama 15 menit di dalam air panas. Ketika kelopaknya sudah tidak berwarna biru lagi, buang kelopak dan saring airnya. Air akan tampak berwarna biru keunguan dan siap untuk diminum. Namun sebelum anda mengonsumsi bunga telang sebaiknya anda berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter, apalagi bunga telang memiliki efek samping jika digunakan secara berlebihan dapat memicu mual dan diare. Ibu hamil dan menyusui sebaiknya tidak mengonsumsi bunga telang. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat ramuan bunga telang ini antara lain bunga telang yang sudah dikeringkan kemudian ditambah dengan jahe, lemon dan gula ([yankes.kemkes.go.id](http://yankes.kemkes.go.id)).

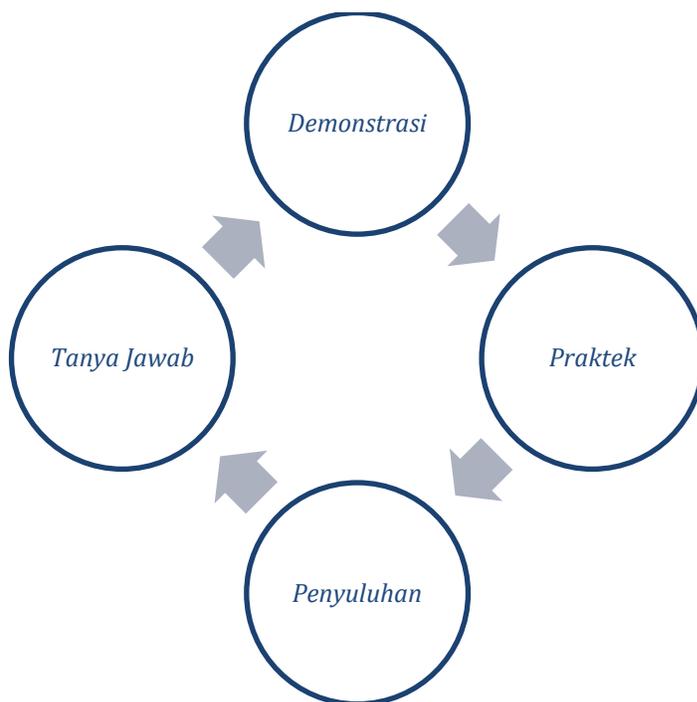


## METODE

Sasaran strategis dalam pengabdian masyarakat ini ibu-ibu rumah tangga/PKK dan UMKM yang tinggal disekitar wilayah kelurahan Joglo Jakarta barat, sejumlah 60 orang, diutamakan para ibu-ibu rumah tangga/PKK dan UMKM yang mau memahami lebih dalam kajian mengenai pelatihan pembuatan minuman sehat dari bunga telang.

Metode kegiatan yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Metode penyuluhan; digunakan untuk menyampaikan materi yang berupa teori.
- 2) Metode Tanya jawab; digunakan untuk memberikan kesempatan bagi peserla yang belum paham;
- 3) Metode Demonstrasi; Implementasi pembuatan minuman sehat dari bunga telang yang baik
- 4) Metode Latihan/ Praktek; Contoh pelatihan pembuatan minuman sehat dari bunga telang
- 5) Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara memberikan pelatihan yang bertempat di Kelurahan Joglo.
- 6) Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan materi mengenai manfaat bunga telang bagi Kesehatan dan memberikan pelatihan pembuatan minuman sehat dari bunga telang



**Gambar 1. Metode Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

## HASIL

Ibu-ibu PKK di kelurahan Joglo, Jakarta Barat diberikan pengarahan tentang minuman sehat teh bunga telang. Bunga telang diolah menjadi teh sebelum dikonsumsi secara rutin oleh banyak orang. Mengutip dari *Healthline*, bunga telang kaya akan anthocyanin yang disebut dengan ternatin. Dalam sebuah penelitian tabung menunjukkan ternatin bisa



mengurangi peradangan dan mencegah pertumbuhan sel kanker. Bunga telang juga mengandung antioksidan lainnya seperti kaempferol, 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 sintesis 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.

Dalam Pengabdian Masyarakat ini kami memfokuskan pada pemahaman dari manfaat dan pembuatan minuman sehat teh bunga telang kepada ibu-ibu PKK dan UMKM di Kelurahan Joglo, Jakarta Barat. Masih banyak ibu-ibu PKK yang belum mengetahui manfaat serta cara membuat teh bunga telang dengan adanya pengabdian masyarakat ini mereka menjadi paham mengenai manfaat dari bunga telang tersebut dan dengan kegiatan ini mampu meningkatkan ekonomi keluarga karena teh bunga telang yang banyak manfaat ini bisa dijual menjadi minuman yang sehat dan menyegarkan.

## **DISKUSI**

Ibu-ibu PKK dan UMKM di Kelurahan Joglo, Jakarta Barat yang awalnya kurang mengetahui manfaat dari bunga telang ini dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sekarang paham bahwa bunga telang mempunyai manfaat secara kesehatan dan ekonomis, mereka saat ini mulai tertarik membudidayakan bunga telang ini di halaman rumah mereka masing-masing sehingga mereka bisa membuat teh bunga telang sendiri dari hasil panen kebun sendiri.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pembuatan minuman sehat teh bunga telang yang kami selenggarakan ini telah dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada para ibu-ibu PKK Kelurahan Joglo Jakarta Barat mengenai pembuatan minuman sehat herbal yang baik untuk kesehatan selain banyak manfaatnya bagi kesehatan, teh bunga telang ini dapat meningkatkan ekonomi keluarga dengan usaha minuman dari teh bunga telang yang sehat dan menyegarkan. Kegiatan ini disikapi sangat positif oleh para peserta, terlihat dari antusiasme mereka dengan banyak bertanya mengenai manfaat apa saja yang di dapat dari teh bunga telang tersebut, dan para peserta meminta agar pemahaman dan pelatihan ini dilanjutkan dan mereka juga ingin bisa menjual teh bunga telang di pasaran.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Ucapan terima kasih kepada Pusat Kegiatan Pengabdian Masyarakat Universitas Mercu Buana dan Kelurahan Joglo Jakarta Barat yang telah menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini. Ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah ikut mendorong, memperbaiki, memberi saran serta bantuannya dan dukungan moralnya sehingga dapat memperlancar kegiatan pengabdian ini.



---

#### DAFTAR REFERENSI

- [1] [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1067/mengintip-khasiat-bunga-telang-bagikesehatan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1067/mengintip-khasiat-bunga-telang-bagikesehatan)
- [2] <https://peluangusaha.kontan.co.id/news/peluang-terang-dari-budidaya-bunga-telang-bagian-1>
- [3] <https://finance.detik.com/solusiukm/d-4912267/menjajal-bisnis-teh-ungu-dari-bunga-telang>
- [4] <https://www.sehatq.com/artikel/7-manfaat-bunga-telang-si-cantik-yang-menyehatkan>
- [5] <https://www.halodoc.com/artikel/jarang-diketahui-ini-7-manfaat-bunga-telang-untuk-kesehatan>
- [6] <https://kesehatan.kontan.co.id/news/efek-samping-dan-manfaat-bunga-telang-untuk-kesehatan>