

## EDUKATIF PEMANFAATAN DAN PEMBUATAN TEH HERBAL BUNGA TELANG UNTUK IMUNITAS DI DESA GUNUNG SARI KECAMATAN CIKATOMAS KABUPATEN TASIKMALAYA

Rahmawati<sup>1\*</sup>, Putri Purnama Safitri<sup>1</sup>, Nindya Rahmi Zihan<sup>1</sup>, Farena Afanisa<sup>1</sup>, Gina Aulia<sup>1</sup>,  
Abi Rafdi Putra Pamungkas<sup>1</sup>, Citra Dewi Salasanti<sup>1</sup>

<sup>1\*</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

\*Korespondensi : [rahmawati@universitas-bth.ac.id](mailto:rahmawati@universitas-bth.ac.id)

### ABSTRACT

*Herbal tea has become a popular beverage among the community due to its health benefits, primarily its antioxidant properties. Butterfly pea flower (*Clitoria ternatea L.*) is known to enhance the immune system through its content of anthocyanins, flavonoids, and phenolic compounds, which act as antioxidants. This socialization program aims to provide education on how to make herbal tea from butterfly pea flower, ginger, lemongrass, and lemon, including proper methods for sourcing and processing the ingredients. The methods used include socialization sessions, hands-on practice, and evaluations through pretest and posttest questionnaires. The results, based on a T-test statistical analysis, showed a significant p-value of 0.000, indicating a substantial improvement in the average understanding of participants before and after the program. This demonstrates that education about the benefits of butterfly pea flower herbal tea as a health drink effectively enhances community knowledge in maintaining their immune system.*

**Keywords:** Herbal Tea; Butterfly Pea Flower; Health Education; Immunity

### ABSTRAK

Minuman teh herbal telah menjadi salah satu jenis minuman yang populer di masyarakat karena manfaatnya bagi kesehatan, terutama kandungan zat-zat yang berfungsi sebagai antioksidan. Bunga telang (*Clitoria ternatea L.*) dikenal memiliki manfaat dalam meningkatkan daya tahan tubuh melalui kandungan antosianin, flavonoid, dan senyawa fenolik yang bersifat antioksidan. Program sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai proses pembuatan teh herbal dari bunga telang, jahe, serai, dan lemon, termasuk panduan memperoleh dan mengolah bahan secara tepat. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, praktik langsung, serta evaluasi menggunakan angket *pretest* dan *posttest*. Hasil kegiatan, berdasarkan uji statistik *paired t-test*, menunjukkan nilai signifikan dengan *p-value* sebesar 0,000, yang menandakan adanya peningkatan rata-rata pemahaman masyarakat secara signifikan setelah penyuluhan dibandingkan sebelumnya. Hal ini membuktikan bahwa edukasi mengenai manfaat teh herbal bunga telang sebagai minuman kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat untuk menjaga imunitas tubuh.

**Kata Kunci:** Teh Herbal; Bunga Telang; Edukasi Kesehatan; Imunitas;

### PENDAHULUAN

Tanaman herbal telah lama digunakan sebagai bahan alami dalam meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh (Balkrishna, et al., 2024; Yasmin, et al., 2020). Namun, pemanfaatannya belum sepenuhnya dikenal oleh masyarakat luas, terutama di daerah pedesaan yang memiliki akses terbatas pada informasi tentang tanaman obat. Salah satu tanaman herbal yang memiliki manfaat kesehatan tinggi adalah bunga telang (*Clitoria ternatea L.*) (Purnomo, 2023; Ezzudin & Rabeta, 2018). Tanaman ini kaya akan senyawa antosianin, flavonoid, dan senyawa fenolik yang bersifat antioksidan dan antiinflamasi, sehingga dapat membantu menjaga sistem kekebalan tubuh (Melizsa, et al., 2021). Selain bunga telang, jahe (*Zingiber officinale Rosc*), serai (*Cymbopogon citratus*), dan lemon (*Citrus limon*) juga memiliki kandungan yang berkhasiat untuk kesehatan, seperti antibakteri, antioksidan, dan pereda nyeri (Putri & Baharza, 2023; Safitri & Munthe, 2022).

Dusun Gunung Goong, Desa Gunung Sari, Kecamatan Cikatomas, Kabupaten Tasikmalaya, merupakan salah satu daerah yang sebagian besar penduduknya, terutama ibu-ibu Dewan Kemakmuran Masjid (DKM), belum mengenal manfaat dan cara penggunaan tanaman-tanaman herbal tersebut. Minimnya pengetahuan ini berdampak pada rendahnya pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai alternatif peningkatan

kesehatan. Padahal, edukasi mengenai tanaman herbal dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah tanaman lokal menjadi minuman kesehatan yang aman dan bermanfaat (Patwardhan, et al., 2023).

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memperkenalkan serta meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan dan pembuatan teh herbal dari bunga telang yang dicampur dengan jahe, serai, dan lemon sebagai minuman kesehatan yang berfungsi memperkuat imunitas (Abobatta, 2019; Sanofer, 2014; Rahmah & Hendera, 2021). Teh herbal merupakan minuman yang populer di masyarakat karena memiliki manfaat bagi kesehatan, mengandung zat antioksidan, dan sering dibuat dari berbagai bagian tanaman seperti daun, bunga, dan akar (Muzaki & Wahyuni, 2015). Melalui pengolahan dan pemanfaatan tanaman herbal ini, diharapkan ibu-ibu DKM di Dusun Gunung Goong dapat meningkatkan kesehatan keluarga mereka, sekaligus mendukung program kesehatan yang diinisiasi oleh PKK, khususnya Pokja Kesehatan. Edukasi dilakukan melalui pemaparan materi, praktik langsung, serta menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta setelah mengikuti program.

Melalui kegiatan pengabdian ini, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya berharap dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui edukasi yang berkelanjutan. Program ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk lebih memanfaatkan sumber daya alam yang ada di sekitar mereka sebagai sumber kesehatan alami yang aman dan terjangkau. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Farmasi Universitas Bakti Tunas Husada No. 0037/SK/UBTH-FF/V/2024.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Gunung Goong, Desa Gunung Sari, Kecamatan Cikatomas, Kabupaten Tasikmalaya, pada bulan Juli 2024 oleh Tim 3 KKN Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya. Peserta kegiatan ini adalah 20 ibu-ibu anggota DKM (Dewan Kemakmuran Masjid) yang menjadi mitra sasaran. Metode yang digunakan mencakup sosialisasi, praktik langsung, dan evaluasi melalui pengisian *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir oleh peserta, di mana informasi seperti nama lengkap, usia, dan jenis kelamin dicatat sebagai dokumentasi. Selain itu, *pre-test* dilakukan untuk mendapatkan data awal terkait pengetahuan peserta tentang manfaat teh herbal bunga telang. Tahap berikutnya adalah sosialisasi yang bertujuan memberikan edukasi mengenai pemanfaatan teh herbal, dimulai dengan pengenalan bahan-bahan utama seperti bunga telang, jahe, serai, dan lemon. Penjelasan mencakup kandungan nutrisi, vitamin, dan antioksidan dari bahan-bahan tersebut, serta manfaatnya dalam meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki sistem pencernaan, dan menjaga kesehatan jantung.

Praktik pembuatan teh herbal dilakukan setelah sesi edukasi. Pada tahap ini, peserta diajarkan langkah-langkah praktis pembuatan teh herbal bunga telang, mulai dari persiapan bahan, mencampur bahan ke dalam air mendidih, mengaduk hingga larut, menyaring hasil seduhan, hingga menuangkannya ke dalam gelas. Praktik ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta untuk memastikan mereka dapat mempraktikkan pembuatan teh herbal secara mandiri. Selain itu, teh herbal yang telah dikemas dalam bentuk pouch dibagikan kepada peserta untuk mendorong mereka mencoba dan mengonsumsinya secara rutin.

Kegiatan diakhiri dengan pengisian *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti sosialisasi dan praktik. Data dari *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Paired Samples T-Test* untuk melihat perbedaan rata-rata pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Uji ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi dan praktik yang telah dilaksanakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan edukasi mengenai pemanfaatan teh herbal bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) dilakukan di Madrasah Fulul Khoer, Dusun Gunung Goong, Desa Gunung Sari, Kecamatan Cikatomas, yang dilakukan pada hari Sabtu, 13 Juli 2024. Melalui metode edukasi berbasis praktik langsung dan presentasi materi, masyarakat mendapat wawasan tentang manfaat serta cara pembuatan teh herbal. Berdasarkan literatur sebelumnya, pendekatan edukasi kesehatan berbasis praktik telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran kesehatan di masyarakat. Sebagai bagian dari metode, kegiatan edukasi ini dilengkapi dengan demonstrasi praktis yang memungkinkan peserta langsung mencoba langkah-langkah pembuatan teh herbal dengan bahan-bahan alami seperti bunga telang, jahe, serai, dan lemon.

**Tabel 1.** Usia responden kegiatan sosialisasi pembuatan dan pemanfaatan teh herbal bunga telang sebagai minuman kesehatan

Usia	Jumlah	Persentase
20-30 tahun	7	35%
31-40 tahun	5	25%
40-50 tahun	3	15%
51-60 tahun	3	15%
61-70 tahun	2	10%
Total	20	100%

Data karakteristik responden yang diperoleh adalah berdasarkan tingkat usia. Usia memainkan peran penting dalam menentukan kebiasaan dan perilaku kesehatan individu. Menurut **Tabel 1** yang menunjukkan distribusi usia responden yang paling mendominasi yaitu sebanyak 35% responden berusia 20-30 tahun, kemudian 25% berusia 31-40 tahun, 15% berusia 40-50 tahun dan 51-60 tahun, 10% berusia 61-70 tahun. Tentunya umur dapat menjadi faktor penentu mengenai respon terhadap materi yang telah disampaikan pada saat melakukan penyuluhan (Nuraini, et al., 2021). Karena setiap golongan umur seseorang memiliki perbedaan mengenai tingkat kecerdasan, mengingat dan memahami suatu hal (Bijwaard, Kippersluis, & Veenman, 2013).



**Gambar 1.** Pengisian *pre-test* kuesioner kegiatan sosialisasi pembuatan dan pemanfaatan teh herbal bunga telang sebagai minuman Kesehatan  
(Gambar: koleksi pribadi)

Sebagai langkah awal, dilakukan *pre-test* kepada 20 responden untuk menilai tingkat pengetahuan sebelum program dimulai. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* adalah 66,00, dengan standar deviasi sebesar 8,826 dan standar error mean sebesar 1,974. Setelah program edukasi dilaksanakan, dilakukan *post-test* yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 87,50 dengan standar deviasi sebesar 10,699 dan standar *error mean* sebesar 2,392. Hasil ini menandakan peningkatan signifikan pada pengetahuan responden setelah menerima edukasi mengenai pemanfaatan teh herbal.

**Tabel 2.** Hasil Uji Statistik dengan *Paired Samples T-Test*

Uji Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
Rata-rata Skor	66.00	87.50	-21.50
Standar Deviasi	8.826	10.699	10.894
Standar Error Mean	1.974	2.392	2.436
Korelasi <i>Pre-Post</i>	0.390	-	-
Signifikansi (2-tailed)	-	-	0.000

Analisis korelasi pada skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,390 dengan signifikansi 0,089. Meskipun korelasi ini tidak signifikan pada tingkat 0,05, nilai korelasi tersebut tetap menunjukkan adanya kecenderungan hubungan *moderat* antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.



**Gambar 2.** Edukasi penyampaian materi pemanfaatan teh herbal bunga telang  
(Gambar: koleksi pribadi)

Pengujian dengan *paired samples t-test* mendukung temuan ini, dengan perbedaan rata-rata antara skor *pre-test* dan *post-test* sebesar -21,500 (standar deviasi 10,894 dan standar error mean 2,436). Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berkisar antara -26,599 hingga -16,401. Nilai *t* sebesar -8,826 dengan *df* 19 dan signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 menunjukkan bahwa peningkatan ini sangat signifikan secara statistik, menegaskan efektivitas program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta.



**Gambar 3.** Proses pembuatan teh herbal bunga telang  
(Gambar: koleksi pribadi)

Peningkatan signifikan pada skor *post-test* menunjukkan bahwa program edukasi ini efektif dalam memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat teh herbal bunga telang, khususnya sebagai minuman kesehatan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Studi sebelumnya mendukung temuan ini, di mana pendekatan edukasi yang interaktif dan partisipatif terbukti meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memahami, menerima, dan menerapkan informasi kesehatan baru secara efektif.



**Gambar 4.** Hasil produk teh herbal bunga telang serta testimoni dari warga  
(Gambar: koleksi pribadi)

Lebih lanjut, perubahan warna air dalam proses penyeduhan bunga telang menambah pengalaman visual yang menarik, sehingga masyarakat lebih antusias dan tertarik untuk mencoba dan mengadopsi konsumsi teh herbal ini dalam kehidupan sehari-hari. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara pembuatan teh herbal, tetapi juga memperkuat kesadaran mereka mengenai pentingnya bahan-bahan alami dalam menjaga kesehatan.



**Gambar 5.** Teh herbal bunga telang dari tim 3 KKN kelompok 4  
(Gambar: koleksi pribadi)



**Gambar 6.** Pengisian *post-test* kuesioner kegiatan sosialisasi pembuatan dan pemanfaatan teh herbal bunga telang sebagai minuman kesehatan  
(Gambar: koleksi pribadi)

Hasil dari program ini sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pada awal program, yaitu untuk memberikan edukasi tentang pemanfaatan bahan-bahan alami untuk kesehatan. Dalam hal ini, teh herbal bunga telang menjadi pilihan yang ideal karena manfaatnya yang terbukti melalui penelitian dan diterima oleh masyarakat. Selain meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, program ini diharapkan dapat mendorong



masyarakat untuk lebih aktif memanfaatkan bahan-bahan alami yang tersedia di lingkungan.

## SIMPULAN

Program edukasi mengenai pemanfaatan dan pembuatan teh herbal bunga telang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat Desa Gunung Sari, Kecamatan Cikatomas, mengenai manfaat teh herbal sebagai minuman kesehatan untuk daya tahan tubuh. Peningkatan signifikan pada nilai rata-rata skor *post-test* dibandingkan *pre-test* membuktikan keberhasilan sosialisasi ini dalam menambah pemahaman masyarakat. Kegiatan ini juga memberikan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memberi dampak positif yang berkelanjutan.

Perluasan cakupan program edukasi disarankan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh masyarakat di wilayah lain. Integrasi sosialisasi pemanfaatan tanaman herbal dengan program kesehatan masyarakat lainnya, seperti posyandu, memungkinkan penyebaran pengetahuan kesehatan ini secara lebih berkelanjutan. Variasi metode edukasi juga perlu dilakukan, seperti pendekatan digital atau media audiovisual yang sesuai dengan kebutuhan kelompok usia berbeda. Selain itu, budidaya tanaman bunga telang dan pengembangan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) berbasis produk teh herbal perlu dipertimbangkan sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara finansial. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang konsumsi teh herbal bunga telang terhadap kesehatan agar efektivitas program terukur dengan lebih baik. Pengembangan formula teh herbal dengan bahan-bahan lokal lainnya yang potensial juga perlu dipertimbangkan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada masyarakat Dusun Gunung Goong yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat, serta kepada teman-teman KKN Desa Gunung Sari Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya yang turut membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abobatta, W. F. (2019). Nutritional Benefits of Citrus Fruits. *American Journal of Biomedical Science & Research* *Am J Biomed Sci & Res Copyright@ Waleed Fouad Abobatta*, 3(4). doi:10.34297/AJBSR.2019.03.000681
- Balkrishna, A., Sharma, N., Srivastava, D., Kukret, A., Srivastava, S., & Arya, V. (2024). Exploring the Safety, Efficacy, and Bioactivity of Herbal Medicines: Bridging Traditional Wisdom and Modern Science in Healthcare. *Future Integrative Medicine*, 3(1), 35-49. doi:10.14218/FIM.2023.00086.
- Bijwaard, G., Kippersluis, H. v., & Veenman, J. (2013). Education and Health: The Role of Cognitive Ability. *SSRN Electronic Journal*. doi:10.2139/ssrn.2258381
- Ezzudin, M. R. & Rabeta, M. (2018). A potential of Telang tree (*Clitoria ternatea*) in human health. *Food Research*, 2(5), 415=420.
- Melissa, M., Sayyidah, S., Imansari, A. N., Satria, B. M., Utami, S. M., Mahmudah, N., & Amalia, T. Z. (2021). Pengolahan minuman herbal dari bunga telang untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi di Komplek Inkopad Kabupaten Bogor. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.52031/jam.v2i2.198>
- Muzaki, D., & Wahyuni, R. (2015). Pengaruh penambahan *ginger* kering (*Zingiber officinale*) terhadap mutu dan daya terima teh herbal daun Afrika Selatan (*Vernonia amygdalina*). *Jurnal Teknologi Pangan*, 6(2). doi: <https://doi.org/10.35891/tp.v6i2.470>
- Nuraini, A., Sari, P., Astuti, S., Gumilang, L., & Didah, D. (2021). Effect of Health Education Video on Knowledge about among Women in Childbearing Age. *Althea Medical Journal*, 8(1). doi:10.15850/amj.v8n1.2150

- Patwardhan, B., Wieland, L. S., Aginam, O., Chuthaputti, A., Ghelman, R., Ghods, R., & Acharya, R. (2023). Evidence-based traditional medicine for transforming global health and well-being. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(4), 100790. doi:10.1016/j.jaim.2023.100790
- Purnomo, E. (2023). The effect of drinking telang flower tea on weight reduction and cholesterol. *Medikora*, 22(2), 22-23. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora>
- Putri, D. U., & Baharza, S. N. (2023). Pengaruh Konsumsi Teh Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) sebagai Alternatif Antioksidan dan Booster Imunitas pada Masa Pandemi Covid-19 . *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1). doi: <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i1.571>
- Rahmah, E. M., & Hendera, H. (2021). education on immune-boosting drinks during a pandemic. *Prosiding Bamara-Mu*, 1(1). Retrieved from <http://proceeding.mbunivpress.or.id/index.php/bamara>
- Safitri, R., & Munthe, N. B. (2022). Knowledge and Use Family Medicine Plants of Pasar 6th Village Kualanamu, Sumatera Utara. *Jurnal Pembelajaran dan Biologi Nukleus*, 8(1), 1-16. doi:10.36987/jpbn.v8i1.2247
- Sanofer, A. A. (2014). Role of citrus fruits in health. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 121-123.
- Yasmin, A., Chia, S., Looi, Q., Noordin, M., & Ideris, A. (2020). Herbal extracts as antiviral agents. *Feed Additives*, 115-132. doi:10.1016/B978-0-12-814700-9.00007-8