

Pembuatan Minuman Sehat Kekinian dari Bunga Telang, Lemon, Selasih dan Madu

Jenta Puspariki^{1*}, Reti Puji Handayani²

1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik, Indonesia, email : jenta@stikesholistic.ac.id

2 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik, Indonesia

Abstrak

Jajanan anak-anak saat ini semakin banyak variasinya namun demikian konsumsinya harus diperhatikan karena jajanan itu bisa mengandung zat aditif yang tidak baik bagi kesehatan. Tanaman bunga telang merupakan tanaman yang menghasilkan bunga berwarna ungu cerah dengan struktur bunga seperti kupu-kupu. Dari hasil penelitian, metabolit sekunder dalam bunga telang diantaranya adalah flavonoid, saponin, dan polifenol. Selain dimanfaatkan dalam bidang kesehatan, bunga telang saat ini mulai dilirik oleh industri pangan dan kosmetik sebagai zat pewarna makanan atau minuman berwarna biru. Namun demikian masih banyak yang belum mengetahui cara pemanfaatan bunga telang dalam mengolah makanan dan minuman sehat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi masyarakat tentang khasiat bunga telang dan pengolahannya menjadi minuman kekinian yang menarik namun sehat bagi masyarakat khususnya anak-anak. Metode kegiatan yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, dan diskusi. Peserta kegiatan adalah kader dan warga. Dari hasil angket diperoleh respon positif peserta terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Peserta berpendapat bahwa kegiatan yang dilakukan disampaikan dengan jelas dan menarik sehingga meningkatkan pemahaman peserta.

Kata kunci: Minuman sehat; Bunga Telang; Lemon; Selasih; Herbal

Abstract

Nowadays, there are more and more variations in children's snacks, however, consumption must be considered because these snacks can contain additives that are not good for health. The telang flower plant is a plant that produces bright purple flowers with a butterfly-like flower structure. From the research results, secondary metabolites in butterfly pea flowers include flavonoids, saponins and polyphenols. Apart from being used in the health sector, butterfly pea flowers are now starting to be looked at by the food and cosmetics industry as a blue coloring agent for food or drinks. However, there are still many who don't know how to use butterfly pea flowers in preparing healthy food and drinks. The aim of this activity is to educate the public about the properties of telang flowers and their processing into contemporary drinks that are attractive but healthy for the public, especially children. The activity methods used are lectures, demonstrations and discussions. Activity participants are cadres and residents. From the results of the questionnaire, participants obtained positive responses to the activities that had been carried out. Participants thought that the activities carried out were presented clearly and interestingly, thereby increasing participants' understanding.

Keywords: Healthy drinks; butterfly pea flower; Lemons; Basil; Herbal

PENDAHULUAN

Jajanan anak-anak saat ini semakin banyak variasinya namun demikian konsumsinya harus diperhatikan karena jajanan itu bisa mengandung zat aditif yang tidak baik bagi kesehatan. Zat aditif seperti pemberi warna makanan, peningkat cita rasa makanan, atau bahan campuran lainnya dapat menjadi racun bagi tubuh kita. Zat tambahan makanan tersebut dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh hingga ke tingkat seluler (Yamin, 2020). Penyakit pada organ hati, ginjal, munculnya tumor hingga kanker dapat diakibatkan konsumsi makanan dengan zat aditif berbahaya (Amaliyah, 2017).

Tanaman bunga telang merupakan tanaman yang menghasilkan bunga berwarna ungu cerah dengan struktur bunga seperti kupu-kupu. Di luar negeri tanaman ini dikenal dengan nama *butterfly pea* yang memiliki nama latin *Clitoria ternatea*. Sebagian masyarakat sudah mengetahui bahwa bunga telang dapat dimanfaatkan sebagai tetes mata namun karena tumbuhnya liar tanaman ini dianggap hanya tanaman biasa dan jarang digunakan oleh masyarakat. Dari hasil penelitian, metabolit sekunder dalam bunga telang diantaranya adalah flavonoid, saponin, dan polifenol. Flavonoid bagi tubuh kita berperan sebagai antioksidan yang melawan radikal bebas. Senyawa saponin dapat meredakan inflamasi tubuh. Adapun polifenol, dapat mencegah penyakit jantung dan kanker (Hasan et al, 2024). Penelitian oleh Lakshan tahun 2019 mengungkapkan berbagai sifat fungsional dari bunga telang, seperti kemampuannya dalam menurunkan kadar gula darah (Marpaung, 2020). Dari hasil penelitian, ekstrak bunga telang memiliki potensi untuk mengatasi katarak (Kusrini et al., 2020). Ekstrak metanol dari bunga telang memiliki daya

hambat pertumbuhan bakteri *Escherichia coli* dan *Pseudomonas aeruginosa* (Widyasanti & Febrianti, 2024). Aktivitas antioksidan yang kuat juga diperoleh dari ekstrak etanol 80% bunga telang (Cahyaningsih et al., 2019).

Selain dalam bidang kesehatan, bunga telang yang berwarna biru saat ini mulai dilirik oleh industri pangan dan kosmetik. Bunga telang dapat menjadi pilihan yang sehat sebagai zat pewarna makanan atau minuman berwarna biru. Warna biru dari bunga telang memiliki sifat yang stabil sehingga baik bila digunakan sebagai zat aditif (Pramisda, 2022). Dengan demikian, pemanfaatan bunga telang semakin menarik minat para peneliti untuk membuat sediaan dari bunga telang yang kaya akan antioksidan dan efek farmakologis yang luas.

Untuk memperoleh warna biru dari bunga telang ternyata tidak membutuhkan proses yang sulit. Kita dapat menyeduh bunga telang dalam air panas dan membiarkannya selama beberapa menit. Hasil seduhan bunga telang akan berwarna biru, tidak berasa, dan ada sedikit aroma tanaman. Karena mudahnya proses tersebut, kita dapat mengembangkannya menjadi berbagai produk makanan atau minuman inovatif. Lemon, selasih dan madu merupakan pilihan yang dapat digunakan dalam membuat inovasi minuman bunga telang. Air perasan lemon yang asam dapat memberikan rasa asam segar bagi minuman serta membantu penyerapan mineral seperti zat besi (Fe) dari makanan ke dalam tubuh. Kandungan asam pada lemon juga dapat berinteraksi dengan antosianin pada bunga telang. Air seduhan bunga telang yang berwarna biru berubah menjadi ungu atau merah muda bila ditambahkan air lemon (Zhahyra et al, 2025). Perubahan warna ini dapat terjadi karena air lemon mengubah pH air seduhan bunga telang, dimana lingkungan asam cenderung mendorong perubahan warna menjadi merah (Utami & Fauziah, 2024).

Selain lemon, penggunaan biji selasih dan madu juga dimaksudkan untuk meningkatkan manfaat dan nilai nutrisi. Biji selasih berukuran kecil, berwarna hitam dengan bentuk bulat memanjang diketahui telah dikonsumsi sejak lama dan berperan untuk mengatasi dispepsia, diare, dan antiinflamasi (Mahrani & Husain, 2025). Biji selasih memiliki kemampuan tinggi dalam menyerap air, sehingga dapat membentuk lapisan gel yang menyelimuti bijinya dan menghasilkan tekstur khas ketika dicampurkan ke dalam minuman. Madu mengandung beberapa kandungan mineral seperti natrium, kalium, magnesium, aluminium, fosfor, besi dan kalsium dan vitamin. Rasa madu yang manis cocok digunakan sebagai pemanis alami yang baik bagi kesehatan. Diketahui juga madu memiliki sifat melembapkan yang bermanfaat untuk tenggorokan dan saluran pernafasan, mengurangi iritasi dan ketidaknyamanan (Lisdawati et al, 2024).

Pemanfaatan bunga telang yang masih terbatas di masyarakat, meskipun memiliki beragam manfaat kesehatan, menjadi alasan dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan pembuatan minuman sehat berbahan dasar bunga telang yang dikombinasikan dengan lemon, biji selasih, dan madu. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi masyarakat tentang khasiat bunga telang dan pengolahannya menjadi minuman kekinian yang menarik namun sehat bagi masyarakat khususnya anak-anak.

METODE

Kegiatan ini adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan bekerjasama dengan Dinas Sosial Kabupaten Purwakarta dalam Program Peningkatan Peranan Wanita Menuju Keluarga Sehat Sejahtera (PPWKSS) di Desa Gardu Kecamatan Kiarapedes Kabupaten Purwakarta. Metode kegiatan yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, dan diskusi. Peserta kegiatan adalah kader dan warga desa. Bahan dan peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah bunga telang segar, bunga telang kering, lemon, selasih, madu, air panas, es batu, sendok, saringan, gelas, pisau, talenan dan tissue. Cara pembuatan minuman tersebut adalah sebagai berikut.

1. Menuangkan air panas pada bunga telang segar atau bunga telang kering, diamkan beberapa menit sampai warna air menjadi kebiruan

2. Saring seduhan bunga telang dengan menggunakan saringan
3. Siapkan gelas atau cup plastic
4. Masukkan 50 ml air seduhan bunga telang atau sesuai selera
5. Tambahkan madu dan es batu sesuai selera
6. Tambahkan air minum kemudian beri perasan lemon secukupnya
7. Tambahkan biji selasih sesuai selera
8. Minuman kekinian bunga telang, lemon, selasih dan madu siap dinikmati

HASIL DAN KETERCAPAIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembuatan minuman kekinian dari bunga telang, lemon, selasih dan madu dilakukan di Desa Gardu Kecamatan Kiarapedes Kabupaten Purwakarta. Kegiatan ini merupakan Kerjasama dengan Dinas Sosial Kabupaten Purwakarta dalam Program Peningkatan Peranan Wanita Menuju Keluarga Sehat Sejahtera (PPWKSS). Penyuluhan yang diberikan dilaksanakan pada tanggal 5 September 2024 dengan diikuti kader dan warga Desa Gardu yang berjumlah 18 orang. Metode penyuluhan yang dilakukan adalah ceramah, demonstrasi, dan diskusi.

Pada kegiatan awal peserta diberikan materi mengenai tanaman telang. Dalam kegiatan tersebut juga diperoleh informasi bahwa masyarakat sudah mengenal tanaman telang karena tumbuh liar di pekarangan atau kebun. Peserta mengetahui bahwa bunga telang ada yang memanfaatkannya sebagai tetes mata. Namun demikian peserta belum banyak mengetahui bahwa bunga telang dapat dikonsumsi menjadi makanan dan minuman. Setelah pemaparan, peserta jadi mengetahui tentang kandungan bunga telang bagi kesehatan dan bentuk-bentuk pemanfaatan bunga telang khususnya dalam makanan atau minuman.



Gambar 1. Pemaparan Materi Bunga Telang

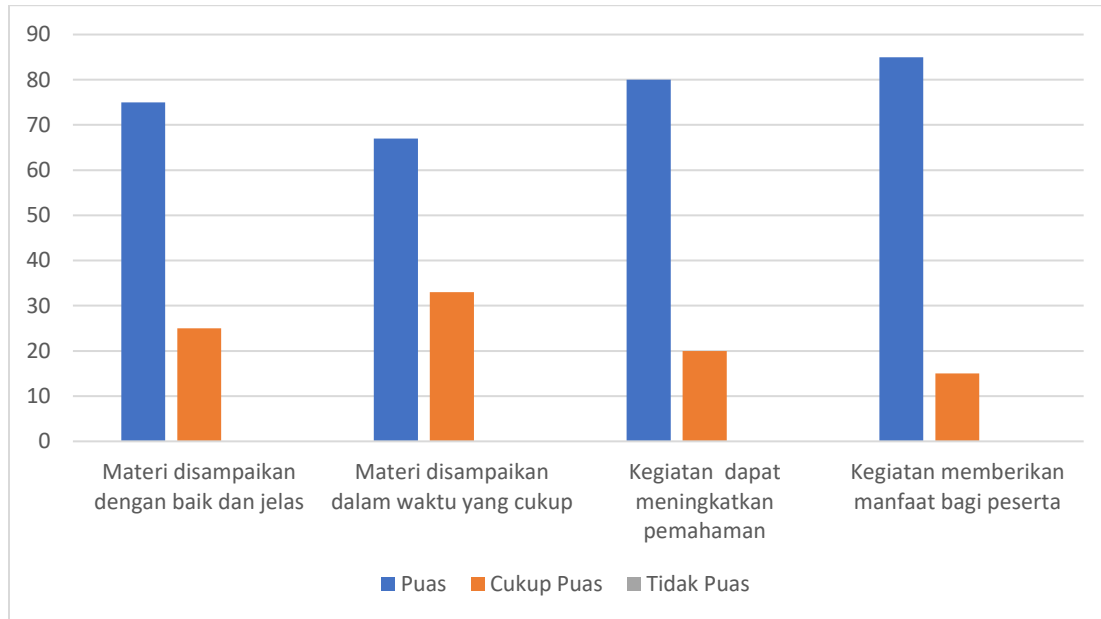
Setelah melakukan pemaparan, kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan minuman kekinian dari bunga telang, lemon, selasih dan madu. Bunga telang yang sudah kering dan bunga telang yang segar diseduh menggunakan air panas. Penyeduhan dua macam bentuk telang ini dimaksudkan untuk menunjukkan bahwa bunga telang yang dapat digunakan bisa berupa bentuk kering (simplicia) maupun yang segar. Hasil seduhan sama baiknya pada dua bentuk bunga telang tersebut, yang membedakan Adalah pada bunga telang kering membutuhkan waktu sedikit lebih lama dari bunga telang segar. Warna seduhan bunga telang berwarna biru pekat. Selagi menyeduh bunga telang, selasih juga di rendam menggunakan air panas dan membentuk biji selasih yang terbalut lendir seperti telur kodok.

Kegiatan dilanjutkan dengan mengiris lemon dan menyiapkan es batu. Untuk penyajiannya, seduhan bunga telang dimasukan ke dalam gelas kemudian ditambahkan es batu, madu, perasan lemon dan biji selasih. Saat perasaan lemon ditambhakan, seduhan bunga telang yang asalnya berwarna biru berubah menjadi ungu. Hasil minuman yang didapatkan berwarna ungu dengan bitnik-bintik hitam dari biji selasih dengan rasa manis asam segar. Setelah diberikan demonstrasi, peserta dapat mencoba membuat dan merasakan sendiri minuman tersebut. Peserta sepakat bahwa minuman tersebut sangat menarik dari segi warna, dan enak dari segi rasa. Tidak kalah dengan minuman yang sekarang sedang marak. Penggunaan madu sebagai pemanis membuat minuman lebih sehat.



Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Pembuatan Minuman Kekinian Bunga Telang

Setelah demonstrasi pembuatan minuman, kegiatan selanjutnya adalah diskusi. Pertanyaan yang diberikan peserta diantaranya adalah bagaimana bila ingin menanam bunga telang bagaimana caranya. Pertanyaan ini diberikan karena peserta sangat tertarik dan ingin mencoba menanam bunga telang dan membuat minuman yang sama ke depannya. Bunga telang merupakan tanaman yang mudah sekali tumbuh. Cukup menanam biji bunga telang dan melakukan penyiraman, tanaman telang akan mulai berkecambah dalam 1 minggu. Untuk terbentuknya bunga, membutuhkan waktu 2-4 minggu. Setelah berbunga, bunga bisa dipanen dan dikonsumsi atau dikeringkan. Bunga telang kering juga bernilai ekonomi sehingga bisa membantu kesejahteraan masyarakat. Kegiatan pengabdian selanjutnya adalah pemberian angket untuk mengetahui respon peserta kegiatan dan mendapatkan saran bagi perbaikan kegiatan selanjutnya. Dari hasil angket diperoleh hasil sebagai berikut.



Gambar 3. Respon Peserta Kegiatan Pembuatan Minuman Kekinian Bunga Telang

Dari hasil angket diperoleh respon positif peserta terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Peserta berpendapat bahwa kegiatan yang dilakukan disampaikan dengan jelas dan menarik sehingga meningkatkan pemahaman peserta. Waktu pelaksanaannya juga tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lama sehingga tidak membuat bosan. Peserta juga berpendapat bahwa materi yang telah disampaikan sangat bermanfaat karena jadi mengetahui alternatif minuman sehat dan menarik terutama bagi anak-anak.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Gardu Kecamatan Kiarapedes Kabupaten Purwakarta berjalan dengan lancar dan tepat sasaran. Materi yang disampaikan merupakan materi yang baru dan edukatif bagi peserta yaitu tentang bunga telang dan cara pemanfaatannya dalam bentuk minuman kekinian yang bermanfaat bagi kesehatan dan menjadi ide usaha untuk meningkatkan ekonomi masyarakat di Desa Gardu. Kegiatan juga mendapatkan respon positif dalam hal penyampaian karena masyarakat dapat mencoba membuat langsung sehingga peserta lebih memahami materi yang disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, N. (2017). *Penyehatan makanan dan minuman-A*. Deepublish.
- Cahyaningsih, E., Yuda, P. E. S. K., & Santoso, P. (2019). Skrining fitokimia dan uji aktivitas antioksidan ekstrak etanol bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) dengan metode spektrofotometri uv-Vis. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 5(1).
- Hasan, H., Aris, M., Pribadi, F. W., Ghozaly, M. R., Paturusi, A. A. E., Utami, Y. P., ... & Rita, R. S. (2024). Farmakognosi Dan Fitokimia: Dasar Pengobatan Herbal. *REPOSITORI KAKINAAN*.
- Kusrini, E., Tristantini, D., & Izza, N. M. (2020). Retraction Notice To: Uji Aktivitas Ekstrak Bunga Telang (*Clitoria Ternatea* L.) Sebagai Agen Anti-Katarak. *Jurnal Jamu Indonesia*, 5(3).
- Lisdawati, L., Anggraeni, M., & Ciptiasrini, U. (2024). Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe dan Madu terhadap Balita dengan ISPA pada Balita di Puskesmas Cibungbulang Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 14569-14577.

- Mahrani, A. S., & Husain, F. (2025). Pengetahuan Etnobotani Tumbuhan Obat Pada Penderita Penyakit Lambung di Desa Trusmi Kulon, Kabupaten Cirebon. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 13(2), 1404-1415.
- Marpaung, A. M. (2020). Tinjauan manfaat bunga telang (*clitoria ternatea* l.) bagi kesehatan manusia. *Journal of Functional Food and Nutraceutical*, 63-85
- Pramisdita, A. P. (2022). *KAJIAN PEMBUATAN ES KRIM DENGAN PENAMBAHAN SARI KEDELAI, TEPUNG AMPAS KELAPA DAN PEWARNA ALAMI BUNGA TELANG SEBAGAI MAKANAN SELINGAN ALTERNATIF RENDAH KALORI* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Utami, C. R., & Fauziah, S. H. (2024). Pengaruh Penambahan Ekstrak Lemon (*Citrus limon*) terhadap Karakteristik Minuman Bunga Telang (*Clitoria ternatea*). *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 3(5), 553-566.
- Widyasanti, A., & Febrianti, F. (2024). Aktivitas antibakteri ekstrak bunga telang (*Clitoria ternatea* L) terhadap pertumbuhan bakteri *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli*. *Rekayasa*, 17(2), 198-205.
- Yamin, M. (2020). Mengenal Dampak Negatif Penggunaan Zat Adiktif pada Makanan terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(2).
- Zarwinda, I., Andalia, R., Rinaldi, R., & Zakaria, N. (2023). Pelatihan Pembuatan Healthy Drink Telang Lemonade. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 99-107.
- Zhahyra, T., Putri, D. A., Alsa, D. P., Khairiyah, G., & Stiadi, D. R. (2025). Pembuatan Teh Herbal dari Bunga Telang (*clitoria ternatea* l) Dengan Variasi Penambahan Lemon (*citrus limon* l) Untuk Uji Antioksidan. *Mikroba: Jurnal Ilmu Tanaman, Sains Dan Teknologi Pertanian*, 2(2), 12-21.