

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 5 No. 3	Edition: Juni 2025 – September 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 12 Juni 2025	Revised: 14 Juni 2025	Accepted: 19 Juni 2025

**SOSIALISASI PEMBUATAN TEH BUNGA TELANG (*Clitoria ternatea L.*)
SEBAGAI PENINGKAT IMUNITAS TUBUH DI SMK AL-RAZI SINAR HARAPAN**

***Socialization Of Butterfly Pea Flower Tea (Clitoria Ternatea L.) Production As An Immune System
Booster At Al-Razi Sinar Harapan Vocational School***

Zola Efa Harnis¹, Anggun Syafitri², Ageng Azhar Amar³, Hazimah Fitrhyyah⁴

Agnes Clara Tamba⁵

Program Studi Farmasi

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

Email: zolaharnis19@gmail.com¹, anggunnya09@gmail.com², anzuorenaru@gmail.com³,
hfithryyah@gmail.com⁴, claraagnes97@gmail.com⁵,

Abstract

Butterfly Pea Flower is a herbal plant that has special properties for traditional medicine. The benefits of flavonoids are as anti-allergic and anti-viral. This article is the result of counseling and education on butterfly pea flower tea as an immune booster. This community service uses counseling and education methods aimed at 14 teachers and 44 students of SMK Al-Razi Sinar Harapan. This activity is carried out through several stages, namely the planning stage, the implementation stage and the reporting stage. Students are given an example of how to make butterfly pea flower tea directly by the speaker to provide an understanding of butterfly pea flower processing. The results obtained from this activity, namely the interaction and communication between the speaker and students, show that students are enthusiastic in understanding the benefits of butterfly pea flowers. Increasing student knowledge regarding the importance of maintaining body immunity naturally through the consumption of herbs such as butterfly pea flower tea.

Keywords: socialization, butterfly pea flower, body immunity

Abstrak

Bunga Telang merupakan tanaman herbal yang memiliki keistimewaan untuk pengobatan tradisional. Manfaat flavonoid adalah sebagai anti alergi dan anti virus. Artikel ini merupakan hasil dari penyuluhan dan edukasi teh bunga telang sebagai peningkat imunitas tubuh. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dan edukasi yang ditujukan kepada 14 guru dan 44 siswa SMK Al-Razi Sinar Harapan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap pelaporan. Siswa diberikan contoh bagaimana pembuatan teh bunga telang secara langsung oleh pemateri untuk memberi pemahaman pengolahan bunga telang. Hasil yang didapatkan pada kegiatan ini yakni Interaksi dan komunikasi antara pemateri dan siswa menunjukkan bahwa siswa antusias dalam memahami manfaat bunga telang. Meningkatnya pengetahuan siswa terkait pentingnya menjaga imunitas tubuh secara alami melalui konsumsi herbal seperti teh bunga telang.

Kata kunci: sosialisasi, bunga telang, imunitas tubuh

I. PENDAHULUAN

Tubuh manusia diciptakan dengan segala kelebihan yang dimilikinya. Lingkungan tempat tinggal, di mana pun itu, kerap dihinggapi virus dan bakteri. Namun, tubuh memiliki sebuah mekanisme pertahanan untuk menghalau atau menangkal bakteri dan virus masuk ke dalam tubuh, ini dinamakan dengan sistem imun tubuh. Sistem imun adalah sistem yang membentuk kemampuan tubuh untuk melawan bibit penyakit dengan menolak berbagai benda asing yang masuk ke tubuh agar terhindar dari penyakit (Hidayat, 2020).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kekebalan tubuh antara lain nutrisi, gaya hidup, dan kondisi lingkungan (Gombart, 2020). Selain itu aktivitas fisik yang teratur dan tidur yang cukup juga penting untuk mengoptimalkan imunitas (Andriana, 2021). Sistem kekebalan tubuh yang kuat dapat mencegah berbagai penyakit dan mempercepat pemulihan ketika terjadi infeksi. Namun ketika sistem kekebalan tubuh terganggu atau melemah, tubuh menjadi kurang efisien dalam mengidentifikasi dan menetralkan patogen, hal tersebut dapat mengakibatkan infeksi akan menjadi yang lebih besar dan bertahan lebih lama (Avrizha. *et al*, 2024). Oleh karena itu, mempertahankan sistem kekebalan yang kuat sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan dan ketahanan terhadap penyakit menular.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya akan kesehatan, menjadikan penggunaan tanaman herbal dalam kehidupan sehari-hari semakin populer di kalangan masyarakat Indonesia. Banyak masyarakat yang beralih ke obat herbal sebaiknya disertai dengan pengetahuan dalam mengenali manfaat potensial tanaman yang kaya vitamin, mineral, dan antioksidan yang dapat mendukung fungsi kekebalan tubuh agar dapat mereduksi tantangan yang ada (Yulandasari. *et al*, 2025). Pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya meningkatkan daya tahan tubuh telah banyak dibuktikan secara ilmiah. Tanaman yang kaya akan senyawa aktif seperti polifenol, flavonoid, dan alkaloid terbukti mampu memperkuat sistem imun, terutama dalam menghadapi infeksi virus (Ahmad, 2021).

Bunga Telang merupakan tanaman herbal yang memiliki keistimewaan untuk pengobatan tradisional. Semua bagiannya mulai dari akar sampai bunga dipercaya memiliki efek mengobati dan memperkuat kinerja organ. Bunga Telang mengandung Flavonoid yang dapat mencegah penyakit aterosklerosis, yaitu penyakit menyerang dinding arteri dimana adanya lemak yang berlebihan. Flavonoid merupakan salah satu senyawa bioaktif utama dalam bunga telang yang memiliki berbagai aktivitas biologis, termasuk sebagai antioksidan dan imunomodulator. Flavonoid berperan dalam menstimulasi sistem kekebalan tubuh melalui peningkatan aktivitas sel imun serta menurunkan stres oksidatif yang dapat melemahkan daya tahan tubuh (Alam, 2020) Manfaat flavonoid lainnya adalah mencegah thrombus, sebagai anti diare dan untuk kekebalan tubuh. Bunga telang juga mengandung antosianin berwarna biru sehingga bunga yang dilarutkan dalam air akan menjadi warna biru. Pada mahkota bunga telang mengandung 14 jenis glikosida flavonoid dan 19 jenis antosianin (Putri, 2023)

Minuman dari mahkota bunga telang ini lebih sering dibuat menjadi teh dan dijadikan sebagai obat-obatan. Minuman dengan kandungan antioksidan yang tinggi dipercaya dapat meningkatkan imunitas tubuh. Menurut penelitian yang telah dilakukan, bunga telang mengandung senyawa kimia seperti tanin, karbohidrat, saponin, triterpenoid, fenol, flavonoid, glikosida flavonol, protein, alkaloid, antrakuinon, antosianin, glikosida jantung, stigmast-4-ene-3,6-dione, minyak atsiri dan steroid. Dimana kandungan senyawa tersebut memiliki khasiat sebagai antimikroba, obat cacing atau agen antiparasit dan insektisidal, obat demam dan pereda nyeri, antikanker, antioksidan, penurun kadar gula darah, penyakit Alzheimer's, antiulcer, antikolesterol, antialergi, imuomodulator dan dapat digunakan dalam pengobatan luka (Putri, 2023). Hasil penelitian oleh (Rahmawati, 2023). menunjukkan bahwa pemberian ekstrak bunga telang secara oral pada hewan percobaan mampu meningkatkan aktivitas antioksidan tubuh serta memperkuat respon imun. Temuan ini memperkuat bukti bahwa bunga telang dapat digunakan sebagai suplemen alami untuk mendukung sistem kekebalan tubuh. Bunga juga memiliki potensi sebagai pewarna makanan yang aman dan sehat. Senyawa aktif dalam bunga telang juga dapat membantu menangkal radikal bebas dan menjaga kestabilan sistem imun (Yanti, 2022).

Berdasarkan uraian diatas tentang manfaat bunga telang bagi kesehatan terutama untuk sistem kekebalan tubuh, kami melakukan sosialisasi atau edukasi tentang pemanfaatan bunga telang sebagai teh herbal guna meningkatkan imunitas tubuh yang dilakukan di SMK Al-Razi Sinar Harapan.

1. METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dan edukasi yang ditujukan kepada 14 guru dan 44 siswa SMK Al-Razi Sinar Harapan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap pelaporan. Tahap perencanaan meliputi menyusun tim pelaksana serta survei lokasi kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi edukasi tentang manfaat teh telang bagi tubuh terutama untuk meningkatkan imunitas. Kemudian tahap pelaporan yang merupakan kegiatan yang menyusun dan mendokumentasikan hasil kegiatan dalam bentuk laporan artikel.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan memberi informasi kepada para siswa tentang manfaat bunga telang bagi tubuh terutama untuk meningkatkan imunitas tubuh serta bagaimana cara mengkonsumsi bunga telang yang praktis, salah satunya dengan menjadikannya teh telang. Dalam penyampaian, pemateri menjelaskan bahwa bunga telang (*Clitoria ternatea*) mengandung antioksidan seperti anthocyanin yang bermanfaat dalam menangkal radikal bebas dan meningkatkan respon imun tubuh. Selain itu, teh bunga telang juga dikenal memiliki efek relaksasi, menurunkan tekanan darah, serta mendukung

kesehatan mata karena kandungan flavonoidnya. Hasil yang didapatkan pada kegiatan ini antara lain:

- a. Interaksi dan komunikasi antara pemateri dan siswa menunjukkan bahwa siswa antusias dalam memahami manfaat bunga telang, baik dari segi kandungan gizi maupun manfaatnya terhadap daya tahan tubuh.
- b. Meningkatnya pengetahuan siswa terkait pentingnya menjaga imunitas tubuh secara alami melalui konsumsi herbal seperti teh bunga telang.

Siswa diberikan kesempatan untuk mencoba langsung pembuatan teh bunga telang menggunakan kelopak bunga telang kering dan air panas. Aktivitas ini memberikan pengalaman langsung dan menumbuhkan ketertarikan terhadap pemanfaatan tanaman herbal. Melalui Program Penyuluhan Kesehatan Masyarakat (PKM) ini, diharapkan siswa dapat lebih mengenal dan memanfaatkan tanaman lokal seperti bunga telang sebagai alternatif pendukung kesehatan, serta mampu menyebarkan informasi ini kepada keluarga dan masyarakat sekitar.

Berikut langkah-langkah yang diperkenalkan:

- a. Pemetikan bunga: Bunga telang yang digunakan adalah bunga yang sudah mekar sempurna dan tidak layu.
- b. Pencucian: Bunga dicuci bersih menggunakan air mengalir untuk menghilangkan kotoran atau debu yang menempel.
- c. Pengeringan: Bunga dijemur di tempat yang terlindung dari sinar matahari langsung (pengeringan teduh) selama 2–3 hari, hingga bunga benar-benar kering dan dapat disimpan sebagai simplisia.
- d. Penyimpanan: Setelah kering, bunga disimpan dalam wadah tertutup rapat dan kedap udara agar tidak lembab dan tahan lama.
- e. Penyeduhan: Untuk membuat teh, cukup seduh 5–7 kuntum bunga telang kering dengan ± 150 ml air panas. Diamkan selama 5–7 menit hingga air berubah warna menjadi biru terang. Dapat ditambahkan madu atau perasan lemon sesuai selera.

Dengan demikian, sosialisasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang manfaat bunga telang, tetapi juga memberikan pengalaman langsung dalam pembuatan teh bunga telang. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh secara alami dan mempromosikan pemanfaatan tanaman herbal lokal.

Pada kegiatan ini, siswa juga diberikan kuis lalu hadiah kepada siswa yang bisa menjawab, hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Terdapat 4 orang siswa yang menjawab dan diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi.

DOKUMENTASI KEGIATAN



3. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan dan edukasi ini adalah:

1. Sosialisasi mengenai teh bunga telang berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang manfaat bunga telang sebagai tanaman herbal yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh.
2. Siswa dapat memahami dan mempraktikkan langsung cara pengolahan teh bunga telang mulai dari proses pengeringan simplisia hingga penyeduhan, yang dapat diaplikasikan secara mandiri di rumah.
3. Adanya antusias siswa dalam mengikuti sesi diskusi dan praktik menunjukkan bahwa edukasi tentang pemanfaatan tanaman lokal sebagai alternatif kesehatan memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. A. (2021). *Medicinal plants and their role in immune system boosting during COVID-19* (Vol. 12). *Frontiers in Pharmacology*.
- Alam, F. &. (2020). *Flavonoids: A versatile class of phytochemicals with multiple biological activities* (Vol. 16). *International Journal of Biological Sciences*.
- Andriana, L. M. (2021). Tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur masyarakat di Jawa Timur selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1 (1), 27- 45.
- Avrizha Adji Wibowo, A. H. (2024). Strategi Meningkatkan Imunitas Tubuh melalui Pola Hidup Seimbang dan. *Student Research Journal*, 2(2964-3252), 50-56.
- Gombart, A. F. (2020). A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*, 12, 36.

- Hidayat, S. A. (2020). Sistem Imun Tubuh Pada Manusia. *Visual Herirage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, 2(03)(2623-0305).
- Putri, D. U. (2023). Pengaruh konsumsi teh bunga telang (*Clitoria Ternatea L*) sebagai alternatif antioksidan dan booster imunitas pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah permas*.
- Rahmawati, T. &. (2023). *Pengaruh Ekstrak Bunga Telang terhadap Peningkatan Aktivitas Antioksidan dan Imunitas Mencit* (Vol. 10). Jurnal Farmasi dan Sains Indonesia.
- Yanti, F. &. (2022). *Potensi Bunga Telang (Clitoria ternatea L.) sebagai Antioksidan Alami dan Pewarna Makanan*. (Vol. 8). Jurnal Kimia VALENSI.
- Yulandasari Vera, d. (2025). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Zingiberaceae Untuk Meningkatkan Imunitas Di Masyarakat. *Communnity Development Journal*.