

THE PREPARATION OF HERBAL DRINK FROM TELANG FLOWER TO INCREASE IMMUNITY DURING PANDEMIC IN THE IN KOPAD COMPLEX, BOGOR REGENCY

Melizza^{1*}, Sayyidah², Aulia Nadya Rizki Imansari³, Beny Maulana Satria⁴, Sheila Meitania Utami⁵, Nurul Mahmudah⁶, Anis Herawati⁷, Fathia Nanda Soraya⁸, Muhammad Kahfi Efendy⁹, Tiara Zahira Amalia¹⁰

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

*Corresponding: melizza0205@gmail.com

ABSTRACT

One of the problems facing society today is the outbreak of the corona virus. The outbreak of the COVID-19 pandemic has made the government urge the public to always implement a clean and healthy lifestyle. In addition to a clean and healthy lifestyle, we are also encouraged to maintain the body's immunity. Good body immunity can keep us from the first time germs or viruses enter the body. One way that can be done to increase the body's immunity is by consuming herbal drinks. The existence of this outreach activity is expected to be able to improve the health status of the community, as well as increase public knowledge about the efficacy of the telang flower. "Processing Herbal Drinks from Telang Flowers to Increase Immunity during the Pandemic Period at the Inkopad Complex, Bogor Regency" is a student creativity program that is expected to be able to increase education and insight to the community about the efficacy of telang flower as an herbal drink. The target of this activity is the upper middle age community in Indonesia Bogor Regency Inkopad Complex. With this social activity, it is hoped that the community will be able to increase their knowledge and better insight if they are given educational material about processing herbal drinks from pea flowers to increase immunity during a pandemic.

Keywords : Covid-19, Telang, Immunity, Drinks, Herbs

PENGOLAHAN MINUMAN HERBAL DARI BUNGA TELANG UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS PADA MASA PANDEMI DI KOMPLEK INKOPAD KABUPATEN BOGOR

Melizza^{1*}, Sayyidah², Aulia Nadya Rizki Imansari³, Beny Maulana Satria⁴, Sheila Meitania Utami⁵, Nurul Mahmudah⁶, Anis Herawati⁷, Fathia Nanda Soraya⁸, Muhammad Kahfi Efendy⁹, Tiara Zahira Amalia¹⁰

ABSTRAK

Salah satu masalah yang sedang dihadapi masyarakat saat ini adalah mewabahnya virus corona. Mewabahnya pandemi covid-19 ini membuat pemerintah menghimbau masyarakat untuk senantiasa menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Disamping pola hidup bersih dan sehat kita juga dianjurkan untuk menjaga imunitas tubuh. Imunitas tubuh yang baik dapat menjaga kita sejak pertama kali kuman atau virus masuk ke dalam tubuh. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan mengkonsumsi minuman herbal. Adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, sekaligus menambah wawasan masyarakat tentang khasiat bunga telang. "Pengolahan Minuman Herbal dari Bunga Telang untuk Meningkatkan Imunitas pada Masa Pandemi di Komplek Inkopad Kabupaten Bogor" merupakan sebuah program kreativitas mahasiswa yang diharapkan mampu meningkatkan edukasi dan wawasan kepada masyarakat tentang khasiat bunga telang sebagai minuman herbal. Sasaran pada kegiatan ini adalah masyarakat usia menengah ke atas di Komplek Inkopad Kabupaten Bogor. Dengan adanya kegiatan sosial ini diharapkan para masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan yang lebih baik apabila diberikan edukasi materi mengenai pengolahan minuman herbal dari bunga telang untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi.

Kata Kunci : Covid-19, Telang, Imunitas, Minuman, Herbal

PENDAHULUAN

Beberapa bulan belakangan ini seluruh penjuru dunia termasuk Indonesia di dalamnya, sedang dihadapi dengan wabah penyakit yang disebabkan oleh coronavirus. Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Mewabahnya pandemi covid-19 ini membuat pemerintah menghimbau masyarakat untuk senantiasa menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Disamping pola hidup bersih dan sehat kita juga dianjurkan untuk menjaga imunitas tubuh. Imunitas tubuh yang baik dapat menjaga kita sejak pertama kali kuman atau virus masuk ke dalam tubuh. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan mengkonsumsi minuman herbal yang memiliki khasiat meningkatkan daya tahan tubuh.

Banyak minuman yang memiliki khasiat untuk menjaga daya tahan tubuh, salah satunya minuman yang diolah dengan berbahan dasar bunga telang. Seperti yang kita tahu, sebagian besar masyarakat hanya mengetahui bahwa minuman herbal peningkat imunitas adalah minuman yang diolah dari jahe, temulawak dan lain

sebagainya. Padahal bunga telang yang biasanya dijumpai di pekarangan rumah pun dapat diolah menjadi minuman herbal yang kaya manfaat.

Manfaat bunga telang mungkin tidak diketahui banyak orang, sebab bunga dengan warna biru ini dikenal sebagai tanaman hias. Bunga telang diketahui mengandung senyawa antosianin flavonoid dan senyawa fenolik yang bersifat antioksidan. Flavonoid juga bersifat anti inflamasi yang sangat baik untuk menjaga imunitas tubuh, dengan mengolah dan mengkonsumsi minuman berbahan dasar bunga telang, maka kita telah melakukan upaya peningkatkan imunitas di masa pandemi seperti saat ini.

RUMUSAN MASALAH

Sasak Panjang adalah desa di Kecamatan Tajurhalang, Bogor, Jawa Barat, Indonesia. Di desa ini terdapat kompleks perumahan prajurit TNI AD yang bernama Kartika Sejahtera, atau yang lebih dikenal dengan Komplek INKOPAD. Beberapa ratus meter timur juga terdapat kompleks perumahan prajurit TNI AL bernama Samudera Residence yang lebih dikenal INKOPAL memiliki waduk pengendali banjir sekaligus daerah resapan air.

Terbilang cukup banyak warga kompleks Inkopad RT.11/RW.05 yang belum tahu manfaat dari bunga telang yang dapat diolah menjadi minuman bermanfaat.

Kondisi ini membuat masyarakat di lingkungan Komplek Inkopad RT.11/RW.05 sangat antusias mengenai penyuluhan kesehatan ini, tentang pengolahan minuman herbal dari bunga telang untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi. Tetapi karena kondisi yang tidak memungkinkan (masa pandemi) membuat tim PKM memutuskan untuk membatasi jumlah warga yang datang.

Pengetahuan masyarakat terbilang masih minim tentang pengolahan minuman herbal dari bunga telang. Sebagian masyarakat hanya mengetahui jika bunga telang adalah bunga yang biasa digunakan untuk obat tetes mata. Padahal jika ditelusuri bunga telang kaya akan manfaatnya apalagi dimasa pandemi saat ini, bunga telang yang tumbuh dipekarangan rumah warga sebagai tanaman hias dapat diolah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya imun dimasa pandemi ini.

Oleh karena itu, dengan adanya penyuluhan kesehatan mengenai “Pengolahan Minuman Herbal dari

Bunga Telang untuk Meningkatkan Imunitas pada Masa Pandemi” diharapkan mampu memberikan edukasi, pengarahan, dan menambah wawasan kepada para warga mengenai pengolahan bunga telang yang baik untuk dijadikan minuman bermanfaat.

TUJUAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Memberikan pengetahuan tentang khasiat dari bunga telang.
2. Memberitahukan bahwa menaikkan imunitas bisa menggunakan bahan alami.
3. Memberikan edukasi tentang cara pengolahan bunga telang menjadi minuman herbal.

MANFAAT PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Menambah wawasan kepada masyarakat bahwa menaikkan imunitas di masa pandemi tidak harus dengan meminum suplemen, tetapi bisa juga menggunakan bahan-bahan alami, seperti bunga telang yang dapat diolah menjadi minuman herbal yang berkhasiat untuk menaikkan imunitas.

METODE PELAKSANAAN

A. Sasaran

Memberikan edukasi dan pengetahuan (sosialisasi) tentang Pengolahan Minuman Herbal dari Bunga Telang untuk Meningkatkan Imunitas pada Masa Pandemi di Komplek Inkopad RT.11/RW.05, Desa Sasak Panjang, Kecamatan Tajurhalang, Kabupaten Bogor.

B. Tempat dan Waktu

Waktu pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang pengolahan minuman herbal dari bunga telang untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi ini, dilaksanakan pada hari Rabu, 26 Mei 2021, pukul 10.00 – 11.10 serta berlokasi di Perum. Kartika Sejahtera Komplek Inkopad RT.11/RW.05, Desa Sasak Panjang, Kecamatan Tajurhalang, Kabupaten Bogor.

C. Metode Kegiatan

Pembentukan program pengolahan minuman herbal dari bunga telang untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi ini dibentuk agar masyarakat mengetahui tentang manfaat dari tanaman bunga telang yang tidak hanya sebagai untuk tanaman hias

saja tetapi dapat dimanfaatkan untuk kesehatan dengan beberapa tahapan berikut :

1. Tahap Pertama

Tim PKM mengadakan diskusi secara daring, dengan adanya Covid-19 maka tim PKM berusaha tetap diskusi terkait dengan pendapat dan masukan dari masing-masing anggota PKM agar dapat segera terlaksana dan tercapai tujuan sesuai dengan harapan tim PKM.

2. Tahap Kedua

Tim PKM mengkonfirmasi kepada masyarakat di Komplek Inkopad RT.11/RW.05 Kabupaten Bogor, khususnya kepada bapak RT bahwa kami ingin melaksanakan kegiatan PKM, dengan tujuan untuk memperlancar kegiatan tersebut dengan adanya izin dari mitra yang bersangkutan.

3. Tahap Ketiga

Tim PKM survei ke lokasi Komplek Inkopad RT.11/RW.05 Kabupaten Bogor agar dapat memastikan tempat yang ingin dilakukan kegiatan PKM ini.

4. Tahap Keempat

Tim PKM mengadakan presentasi terkait dengan materi, yaitu pengolahan minuman herbal dari bunga telang untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi, melalui media power point kepada masyarakat agar dapat mudah dipahami.

5. Tahap Kelima

Tim PKM mendemonstrasikan bagaimana cara membuat minuman herbal dari bunga telang. Berikut prosedur yang akan disampaikan kepada masyarakat.

Cara pengolahan minuman herbal daribunga telang :

- a. Persiapkan alat dan bahan untuk membuat minuman.
- b. Masukkan bunga telang yang sudah dikeringkan ke dalam gelas.
- c. Masukkan air panas dari termos ke dalam gelas yang sudah berisi bungatelang kering.
- d. Masukkan perasan lemon secukupnya.
- e. Diamkan selama 5 – 7 menit sampai warna biru dari bunga telang keluar maksimal.
- f. Aduk sampai homogen.

6. Tahap Keenam

Tim PKM membagikan minuman hasil demonstrasi kepada masyarakat, agar masyarakat tahu bagaimana rasa dari minuman bungatelang.

7. Tahap Ketujuh

Tim PKM mengevaluasi terhadap masyarakat apakah materi yang telah disampaikan sudah tersampaikan dengan baik, serta masyarakat dapat menerapkan pengolahan minuman herbal dari bunga telang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM yang dilaksanakan dengan cara tatap muka berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode persentasi materi, tanya jawab, dan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan minuman dari bunga telang. Kegiatan ini dilaksanakan 1 (satu) hari yaitu pada hari Rabu, 26 Mei 2021, peserta kegiatan berjumlah 15 orang. Pelaksanaan kegiatan PKM ini di lakukan oleh 10 (sepuluh) orang pengabdian dengan pembahasan yang disampaikan mengenai pengolahan minuman herbal dari bunga telang untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi. Kegiatan yang diawali

dengan penyampaian materi kemudian di lanjutkan sesi tanya jawab untuk menggali pengetahuan yang di miliki masyarakat. Program pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang pentingnya menjaga imunitas pada masa pandemi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan suatu kegiatan yang menuntut kita untuk mempunyai keterampilan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dalam menumbuhkan dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya meningkatkan imunitas di masa pandemi dengan memanfaatkan tanaman herbal yaitu bunga telang.

Dalam pola penyuluhan pengolahan minuman herbal dari bunga telang untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi di komplek inkopad kabupaten bogor kita telah menunjukkan usaha dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Usaha yang dilakukan beragam, diantaranya adalah dengan penyampaian materi, mengadakan sesi tanya jawab dan demonstrasi pembuatan minuman.



Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil evaluasi serta temuan – temuan yang kami peroleh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan judul Pengolahan Minuman Herbal Dari Bunga Telang Untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi Di Komplek Inkopad Kabupaten Bogor. Dapat di simpulkan bahwa bentuk kegiatan seperti ini merupakan bentuk yang efektif untuk memberikan wawasan, dan mengembangkan pengetahuan pada masyarakat di Komplek Inkopad Kabupaten Bogor.

Para peserta juga memberikan respon yang positif dan aktif serta sangat bersemangat untuk mengikuti kegiatan ini. Disini kita bersifat merangkul dan membimbing sehingga dapat tercipta hubungan yang harmonis dengan peserta. Hambatan-hambatan dalam proses penyuluhan ini diantaranya yaitu, ketidak teapatan peserta dalam menghadiri acara, proyektor tidak bekerja secara maksimal dikarenakan kegiatan dilakukan di luar ruangan dan kurangnya referensi dalam pembuatan materi. Namun, secara keseluruhan proses penyuluhan berjalan dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan kami menyarankan hendaknya program – program seperti ini dilakukan secara berkala, agar pengetahuan masyarakat semakin luas. Sebaiknya program seperti ini kedepannya semakin banyak yang mengadakan, khususnya untuk masyarakat agar dapat menambah wawasan pengetahuan yang sebelumnya belum pernah di dapat, dan pastinya untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2020. *Website Profil Desa Sasak panjang*.<https://profil.digitaldesa.id/sasakp-anjang-bogor> (diakses pada tanggal 9 Mei 2021).
- Anonim. 2021. *Supaya Manfaatnya Nggak Hilang, Begini Cara Mengeringkan Bunga Telang yang Tepat*.
<https://inibaru.id/hits/supaya-manfaatnya-nggak-hilang-begini-cara-mengeringkan-bunga-telang-yang-tepat> (diakses pada tanggal 10 Mei 2021)
- Adrian, Kevin. 2021. *5 Manfaat Bunga Telang sebagai Obat Herbal Alami*.
<https://www.alodokter.com/5-manfaat-bunga-telang-sebagai-obat-herbal-alami> (diakses pada tanggal 9 Mei 2021)
- Darwati, Yuli. 2020. *Tingkatkan Imunitas Tubuh Dengan Kembang Telang*.<https://tasawufpsikoterapi.fuda.iainkediri.ac.id/tingkatkan-imunitas-tubuh-dengan-kembang-telang/> (diakses pada tanggal 20 Maret 2021)
- Khairunnisa, Syifa Nuri. 2020. *Cara Keringkan Bunga Telang untuk Teh, Tanpa Oven*.<https://www.kompas.com/food/read/2020/09/02/170700475/cara-keringkan-bunga-telang-untuk-teh-bisa-tanpa-oven?page=all#page2> (diakses pada tanggal 10 Mei 2021)

- Lestari, D.A. 2021. *3 Resep Racikan Minuman Bunga Telang yang Berkhasiat*. www.google.com/amp/s/hellosehat.com/nutrisi/resep-sehat/resep-minuman-bunga-telang/%3famp=1 (diakses pada tanggal 21 Maret 2021)
- Marpaung, A.M. 2020. *Tinjauan dan Manfaat Bunga Telang (Clitoria ternatea L.) bagi Kesehatan Manusia*. J. Functional Food. & Nutraceutical, 1(2), pp.47-69.
- Purba, Endang Christine. 2020. *Kembang Telang (Clitoria ternatea L.): Pemanfaatan dan Bioaktivitas*. Jurnal Edu Mat Sains, 111-124.
- Yuda, Alfi. 2020. *7 Manfaat Bunga Telang bagi Kesehatan, Si Cantik yang Ampuh Atasi Depresi dan Cegah Penuaan Dini*. <https://m.bola.com/ragam/read/4337272/7-manfaat-bunga-telang-bagi-kesehatan-si-cantik-yang-ampuh-atasi-depresi-dan-cegah-penuaan-dini> (diakses pada tanggal 10 Mei 2021).