

PENYULUHAN BUDIDAYA DAN PEMANFAATAN TANAMAN KEMBANG TELANG (*Clitoria Ternatea L.*) DI DESA TEGALTIRTO, SLEMAN, DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Ratnawati Yuni Suryandari, Ken Martina Kasikoen, dan Elsa Martini
Jurusan Perencanaan Wilayah dan Kota, Fakultas Teknik, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk, Jakarta 11510
ratnawatiys@esaunggul.ac.id

Abstrak

Desa Tegaltirto sebagian besar penduduknya bermata pencarian sebagai petani. Sebagian besar rumah dari para petani tersebut mempunyai pekarangan yang luas. Pekarangan tersebut dapat dimanfaatkan untuk penanaman tanaman Kembang Telang. Tanaman ini sebenarnya merupakan tanaman liar yang dapat hidup subur di dekat persawahan, di kebun maupun di pekarangan rumah. Manfaat tanaman Kembang Telang ini sangat banyak, tetapi pengetahuan dari masyarakat Desa Tegaltirto tentang hal tersebut masih minim. Pada masa pandemi covid-19 yang baru saja berlalu, banyak orang yang menyukai tanaman herbal, obat-obatan herbal dan sejenisnya untuk meningkatkan kesehatan. Gaya hidup sehat dengan mengkonsumsi tanaman herbal ini tentu saja masih dilakukan, tidak saja ketika di masa pandemi covid-19, tetapi juga di masa-masa setelahnya. Menyambut momentum tersebut, maka ada baiknya masyarakat Desa Tegaltirto memanfaatkan situasi ini dengan membudidayakan tanaman Kembang Telang dan memproduksi makanan dan minuman berbahan dasar Kembang Telang. Kegiatan pemanfaatan tanaman Kembang Telang ini dapat dilakukan di sela-sela kegiatan bertani, dan dapat dijadikan sebagai pekerjaan sampingan. Mengingat bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu tujuan wisata, tentu saja produk makanan dan minuman berbahan dasar Kembang Telang ini akan diminati oleh para wisatawan. Berdasarkan faktor-faktor kurangnya pengetahuan masyarakat Desa Tegaltirto tentang khasiat dan budidaya tanaman Kembang Telang, serta mengkomodifikasi gaya hidup sehat, maka program kegiatan Pengabdian Masyarakat penyuluhan budidaya dan pemanfaatan tanaman Kembang Telang ini dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2022. Peserta penyuluhan sebanyak 20 orang warga setempat. Selanjutnya, setelah warga Desa Tegaltirto mempunyai kebun tanaman Kembang Telang dan dapat memproduksi makanan dan minuman berbahan dasar tanaman tersebut, diharapkan terjadi peningkatan pola hidup sehat dan kesejahteraan dari para warga di Desa Tegaltirto.

Katakunci: budidaya, khasiat, kembang telang, petani, kesehatan, kesejahteraan

Pendahuluan

Desa Tegaltirto, sebagian besar penduduknya bermata pencarian sebagai petani. Sebagian besar rumah dari para petani tersebut mempunyai pekarangan yang luas. Pekarangan tersebut dapat dimanfaatkan untuk penanaman tanaman Kembang Telang. Tanaman ini sebenarnya merupakan tanaman liar yang dapat hidup subur di dekat persawahan, di kebun maupun di pekarangan rumah (Endang, 2020). Manfaat tanaman Kembang Telang ini sangat banyak (Budiasih, 2017), tetapi pengetahuan dari masyarakat Desa Tegaltirto tentang hal tersebut masih minim.

Pada masa pandemi covid-19 yang baru saja berlalu, banyak orang yang menyukai tanaman herbal, obat-obatan herbal dan sejenisnya untuk meningkatkan kesehatan. Gaya hidup sehat dengan mengkonsumsi tanaman herbal (Adelina, 2013). ini tentu saja masih dilakukan, tidak saja ketika di masa pandemi covid-19, tetapi juga di masa-masa setelahnya. Menyambut momentum tersebut, maka ada baiknya masyarakat Desa Tegaltirto memanfaatkan situasi ini dengan memproduksi makanan dan minuman berbahan dasar Kembang Telang. Kegiatan pemanfaatan tanaman Kembang Telang ini dapat dilakukan di sela-sela kegiatan bertani, dan dapat dijadikan sebagai pekerjaan sampingan. Mengingat bahwa Yogyakarta merupakan salah satu tujuan wisata, tentu saja produk makanan dan minuman berbahan dasar Kembang Telang ini akan diminati oleh para wisatawan.

Berdasarkan faktor-faktor kurangnya pengetahuan masyarakat Desa Tegaltirto tentang khasiat dan budidaya tanaman Kembang Telang, serta mengkomodir gaya hidup sehat yang diterapkan oleh kebanyakan penduduk Indonesia, maka program abdimas ini diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan pendampingan tentang budidaya dan pemanfaatan tanaman Kembang Telang.

Memiliki tanaman herbal di pekarangan rumah sendiri akan sangat bermanfaat bagi kita. Lebih jauh lagi, apabila tanah pekarangan kita memungkinkan untuk penanaman tanaman tersebut secara massal, sehingga kita bisa menjual tanaman tersebut secara tanamannya atau bunganya yang telah dikeringkan (Gupta & Manisha, 2010). Selanjutnya, setelah warga Desa Tegaltirto mempunyai kebun tanaman Kembang Telang dan dapat memproduksi makanan dan minuman berbahan dasar tanaman tersebut, diharapkan terjadi peningkatan kesejahteraan dari para warga di Desa Tegaltirto.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, maka pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Tegaltirto Sleman terhadap manfaat dan budidaya tanaman Kembang Telang. Setelah mengetahui khasiat tanaman Kembang Telang dan membudidayakannya di pekarangan rumah mereka, masyarakat diharapkan dapat mengkonsumsinya. Untuk menambah penghasilan, masyarakat desa dapat menjual dalam bentuk tanamannya maupun bunga yang sudah dikeringkan (Hafizah dkk, 2021), dan juga dapat memproduksi makanan dan minuman berbahan dasar Kembang Telang.

Metode Pelaksanaan

Penyuluhan tentang manfaat dan budidaya tanaman Kembang Telang berlokasi di Desa Tegaltirto, tepatnya di RW 28 Dusun Jomblang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu penyuluhan akan diadakan di antara bulan Juli – Oktober 2022 bertempat di pekarangan rumah salah satu warga Desa Tegaltirto. Peserta yang terlibat dalam penyuluhan ini sebanyak 20 orang warga masyarakat Desa Tegaltirto, terutama Ibu-Ibu dan remaja perempuan.

Penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan protokol kesehatan, mengingat pandemi covid-19 masih ada di sekitar kita walaupun keberadaannya sudah menurun drastis. Peserta yang akan mengikuti penyuluhan dianjurkan memakai masker. Dan ketika memasuki kawasan penyuluhan, para peserta dianjurkan untuk mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu. Pada saat penyuluhan berlangsung, jarak antar para peserta juga diharapkan jangan sampai berdempet-dempetan.

Pada sesi pertama, penyuluh menjelaskan tentang tanaman Kembang Telang secara umum, kemudian dilanjutkan penjelasan tentang khasiat tanaman Kembang Telang. Selanjutnya, acara dilanjutkan dengan penyuluhan tentang pembudidayaan tanaman Kembang Telang. Penyuluh mempraktekkan secara langsung cara-cara mengembangbiakkan tanaman ini.

Pada sesi kedua, penyuluh memberikan praktek cara pembuatan minuman seperti teh, jus dan lain-lain serta pembuatan makanan dari bahan Kembang Telang. Makanan dan minuman dengan bahan dasar Kembang Telang ini berpotensi untuk dijual. Apalagi masa

sekarang ini, daerah Yogyakarta sedang diserbu oleh ribuan wisatawan lokal, karena PPKM sudah dilonggarkan. Keadaan ini tentunya menjadi peluang bagi warga untuk menjual barang dagangannya. Produk berbahan dasar Kembang Telang ini dapat berupa: minuman, makanan, teh, sabun dan lain-lain.

Para peserta terlibat secara aktif mendengarkan, melihat dan bertanya tentang khasiat dan cara pengembangbiakan tanaman ini. Keaktifan para peserta penyuluhan tentunya dapat dijadikan patokan bahwa program abdimas ini bermanfaat bagi warga desa.

Setelah para peserta mengetahui manfaat tanaman Kembang Telang (<https://www.floweradvisor.co.id/blog/7-manfaat-bunga-telang-dan-cara-menanamnya/>) dan cara pembudidayaannya, serta melihat praktek pembuatan makanan dan minuman berbahan dasar Kembang Telang, maka sesi penyuluhan selanjutnya adalah pemberian pot tanaman Kembang Telang kepada para peserta. Agar para peserta dapat menanam Kembang Telang sendiri di pekarangan rumah mereka, kemudian dikembangbiakkan. Harapannya, para warga desa dapat menjual tanaman Kembang Telang tersebut, atau juga memproduksi produk seperti makanan dan minuman dengan bahan dasar Kembang Telang. Dengan demikian, warga desa dapat memperoleh penghasilan tambahan dari produk Kembang Telang tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Program Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang penyuluhan ‘Budidaya dan Pemanfaatan Tanaman Kembang Telang (*Clitoria Ternatea L.*)’ ini berlangsung pada hari Sabtu, tanggal 15 Oktober 2022 di Desa Tegaltirto, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman. Peserta penyuluhan sebanyak 15 warga desa yang terdiri dari ibu-ibu, bapak-bapak dan kaum remaja. Penyuluhan berjalan lancar, banyak dari peserta penyuluhan yang bertanya seputar manfaat tanaman Kembang Telang dan cara pembudidayaannya.

Keberadaan bunga telang bagi masyarakat di Desa Tegaltirto, merupakan hal yang masih sedikit mereka ketahui. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai potensi dan manfaat Bunga Telang serta olahan teh dari Bunga Telang (Hafizah, 2021). Pembudidayaan dan pemanfaatan Bunga Telang ini sebagai salah satu cara mengaplikasikan pola hidup sehat.

Khasiat Tanaman Kembang Telang

Kembang Telang adalah tanaman yang terkenal karena bunganya yang berwarna biru cerah dan dapat dimakan. Menurut Marpaung (2020) tanaman ini tumbuh menyebar di berbagai belahan dunia beriklim tropis dan subtropis di benua Asia dan Pasifik, Amerika dan Karibia, Afrika, dan Australia. Kembang Telang digunakan dalam Ayurveda (salah satu metode pengobatan tertua di dunia, yang mulai dipraktikkan di India sejak ribuan tahun lalu) serta pengobatan tradisional Asia dan Timur Tengah selama berabad-abad (www.merdeka.com/jatim/manfaat-dan-bahaya-bunga-telang-yang-patut-diketahui-baca-selengkapnyakln.html).

Penyuluhan tentang tanaman Kembang Telang ini memberikan pengetahuan kepada masyarakat Desa Tegaltirto tentang khasiat tanaman Kembang Telang terhadap kesehatan dan manfaat yang lainnya. Manfaat kesehatan bunga telang antara lain yaitu; bantu turunkan berat badan; parasetamol alami; bermanfaat untuk kesehatan mata; memerangi efek diabetes; nol kafein; baik untuk kesehatan jantung; penuh dengan antioksidan; memiliki sifat anti penuaan; memerangi rambut rontok prematur/kebotakan; efektif melawan stres, kecemasan, dan depresi; tingkatkan kesehatan otak secara keseluruhan; serta memiliki sifat anti inflamasi (teahow.com, 2021 dan Marpaung, 2020).

Kembang Telang yang sudah diseduh merupakan ramuan herbal bebas kafein, dinamakan *Blue Tea*. Cara membuat ramuan ini dengan merebus bunga kering atau segar dari kembang tersebut. Minuman *blue tea* ini kandungannya benar-benar bebas kafein, dan berfungsi juga sebagai antioksidan. Bunga telang kaya akan komponen-komponen bioaktif, seperti flavonoid, tannin, dan antosianin.



Gambar 1. *Tanaman Kembang Telang*

1) Membantu menurunkan berat badan

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, the bunga telang dapat membantu menurunkan berat badan dengan mencegah dan melawan penyakit hati berlemak. Penyakit hati berlemak bertanggung jawab untuk menyebabkan penambahan berat badan, terutama di daerah perut. The bunga telang mampu membantu membakar lemak perut dengan melindungi dari penyakit hati berlemak.

Antioksidan yang ditemukan dalam the biru juga menunjukkan sifat anti-inflamasi dan diuretik yang membantunya mendetoksifikasi tubuh dan membantu melepaskan berat air yang terkumpul karena retensi air. Minum secangkir teh biru ini setelah makan untuk mendetoksifikasi dan meningkatkan metabolisme Anda.

2) Sebagai parasetamol alami

Bunga ini memiliki sifat dan efek meniru yang mirip dengan paracetamol, pereda nyeri, dan peredam demam. Menurut sebuah penelitian, ekstrak the bunga telang ketika diberikan dalam dosis mulai dari 200-400 miligram, terbukti secara signifikan mampu menurunkan suhu tubuh hingga lima jam setelah menelan ekstrak tersebut.

3) Bermanfaat untuk kesehatan mata

Seduhan bunga telang secara tradisional biasanya digunakan sebagai obat alami untuk mengobati penyakit mata. Minuman ini cukup populer di Indonesia karena alasan yang satu ini. Tanaman ini mengandung antioksidan, salah satunya adalah proanthocyanidin, yang bertanggung jawab untuk meningkatkan aliran darah ke kapiler mata. Hal ini membuat the bunga telang efektif untuk mengobati kerusakan retinal, glaukoma, atau penglihatan yang kabur.

4) Memerangi efek diabetes

Bunga telang efektif untuk penderita diabetes dalam menjaga kadar gula dan menyembuhkan diabetes tipe II. Minum secangkir the bunga telang di antara waktu makan telah terbukti mengatur kadar gula darah dan menurunkan kadar glukosa darah. Minuman ini menghambat penyerapan glukosa berlebih dari makanan sehingga membantu menjaga kadar gula darah tetap terkendali.

5) Kaya antioksidan dan nol kafein

Ekstrak bunga telang dikemas dengan antioksidan yang meningkatkan kesehatan. Merupakan satu-satunya tanaman yang tingkat antioksidannya sebanding dengan the hijau. Proanthocyanidin terdapat dalam bunga telang memberikan perlindungan terhadap kerusakan oksidatif yang dilakukan pada sel oleh radikal bebas. Siklotida yang terdapat dalam bunga ini adalah peptida yang melawan radikal bebas.

The bunga telang juga kaya akan flavonoid dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melawan penyakit. Bunga ini juga dapat berperilaku sebagai ekspektoran dan membantu meredakan batuk dan asma. Manfaat yang lain, the bunga telang yang menenangkan tanpa disertai rasa gugup setelah mengonsumsinya yang disebabkan oleh kafein.

6) Memiliki sifat anti penuaan

Bunga telang memiliki sifat anti penuaan. Setiap orang mendambakan mempunyai kulit yang bersih, bebas noda, dan awet muda. Mengonsumsi the bunga telang bermanfaat untuk kesehatan rambut dan kulit, serta mencegah penuaan dini dengan melawan radikal bebas. Hal ini karena ekstrak bunga telang mengandung senyawa antosianin yang dapat meningkatkan aliran darah di kulit kepala dan memperkuat folikel rambut.

7) Baik untuk kesehatan jantung

Manfaat bunga telang selain melindungi diri kita dari infeksi tetapi juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung. Ekstrak bunga telang dipercaya efektif dalam menurunkan kadar kolesterol tinggi, dimana kolesterol tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit jantung. Ekstrak bunga telang dapat melindungi dari penyakit jantung, yaitu dengan cara mengurangi hiperlipidemia. Hiperlipidemia adalah lemak dalam darah yang sangat tinggi yang dapat menyebabkan sejumlah penyakit jantung termasuk penyumbatan, pembekuan darah, dan serangan jantung.

8) Mencegah rambut rontok prematur

Kulit menunjukkan tanda-tanda penuaan dengan proses perusak protein yang disebut glikasi. Dalam hal ini, ekstrak bunga telang memiliki sifat anti-glikasi, artinya menghambat proses glikasi dan membuat kulit kita tampak awet muda. Flavonoid yang ditemukan dalam the bunga telang meningkatkan kolagen dan elastisitas kulit. Salah satu flavonoid yang terdapat dalam bunga ini adalah quercetin, yang dapat memperkuat sel-sel rambut dan kulit, serta mempertahankan hidrasi pada sel-sel kulit.

9) Baik untuk kesehatan otak

Antioksidan yang terdapat dalam ekstrak bunga telang mampu meningkatkan kekuatan otak, meningkatkan keterampilan kognitif dan memori, dan baik untuk sistem saraf pusat (SSP). Ekstrak bunga telang mengandung asetilkolin, dengan mengonsumsinya secara teratur dapat mencegah kehilangan memori, meningkatkan daya ingat dan keterampilan kognitif.

10) Bersifat anti inflamasi

Kandungan antioksidan dalam the bunga telang cukup tinggi untuk melawan peradangan penyebab penyakit. Kandungan antioksidan yang tinggi ini bertanggung jawab atas sifat anti-inflamasi, yang tidak hanya membantu mengurangi peradangan tetapi juga melindungi dari sejumlah penyakit kronis. Ekstrak bunga telang juga menunjukkan sifat anestesi. Hal tersebut dibuktikan dengan digunakannya bunga tersebut selama berabad-abad untuk meredakan nyeri dan pembengkakan.

Minuman dan Makanan Berbahan Dasar Kembang Telang

Penyuluhan ini juga memberikan praktek budidaya tanaman Kembang Telang serta pembuatan minuman dan makanan dari bahan dasar Kembang Telang kepada masyarakat di Desa Tegaltirto. Dalam hal ini, Kembang Telang diaplikasikan pada berbagai produk pangan sebagai pewarna alami (Yurisna dkk, 2022). Pada kesempatan ini, peneliti memberikan praktek pembuatan teh bunga telang serai wangi, limun bunga telang, dan puding bunga telang.

a) Teh bunga telang dan serai wangi

Minuman bunga telang dan serai bermanfaat untuk menjaga kesehatan mulut, produksi sel darah merah, dan mengatasi perut kembung. Bahan-bahannya sebagai berikut; 15 kelopak bunga telang segar, 5 batang serai dipotong kecil, dan 1 liter air. Cara membuatnya sebagai berikut; Memanaskan air hingga mendidih, lalu memasukkan bunga telang dan serai yang telah dipotong kecil; memasak hingga warna biru keluar dan aroma sereh tercium; selanjutnya menuangkan the ke dalam poci atau saring ke dalam gelas. Anda bisa menambah gula atau madu untuk memperkaya rasa (<https://hellosehat.com/nutrisi/resep-sehat/resep-minuman-bunga-telang/>).

b) Limun bunga telang

Minuman limun dengan bunga telang dapat memberikan vitamin C ke dalam tubuh kita, menyegarkan napas, melancarkan pencernaan, dan memelihara kesehatan kulit. Bahan-bahan yang diperlukan sebagai berikut; 1 liter air matang, 200 gram gula pasir, 20 gram bunga telang kering, perasan 8-10 buah lemon, dan es batu secukupnya. Cara membuatnya sebagai berikut; Memasukkan 600 ml air, gula, dan bunga telang kering ke dalam panci untuk membuat sirup; Aduk dan angkat sebelum mendidih; Tutup panci, kemudian biarkan selama 10 menit; Setelah 10 menit, saring sirup dari bunga telang dan pindahkan ke wadah lain. Biarkan hingga dingin; Menyiapkan gelas, lalu masukkan sebagian perasan lemon, sisa air, dan es batu; Menuangkan sirup bunga telang hingga memenuhi setengah gelas; Menuangkan sisa perasan lemon di bagian atas; Setelah itu limun bunga telang siap disajikan (<https://hellosehat.com/nutrisi/resep-sehat/resep-minuman-bunga-telang/>).

c) Puding bunga telang

Bahan-bahan pembuatan pudding bunga telang sebagai berikut: 20 kuntum bunga telang, 7 sdm gula pasir, 80 gr susu kental manis, sedikit garam, 1 bungkus agar-agar, dan air. Adapun cara pembuatannya sebagai berikut: Merebus 100 ml air hingga mendidih, masukkan bunga telang, sisihkan, kemudian saring; Memasukkan agar-agar ke dalam 600 ml air, mengaduk-aduk, menambahkan gula, direbus hingga matang; Memasukkan air rebusan bunga telang, menambahkan sedikit garam, angkat, kemudian memasukkan ke dalam cetakan; Tunggu hingga mengeras; kemudian pudding bunga telang siap disajikan. (<https://www.briliofood.net/resep/10-resep-olahan-dari-bunga-telang-simpel-dan-bikin-sehat-2105210.html>).



Gambar 2. Acara penyuluhan



Gambar 3. Pemberian bibit Bunga Telang

Budidaya Tanaman Kembang Telang

Pada kesempatan ini, penyuluh juga memberikan tanaman Kembang Telang kepada masyarakat Desa Tegaltirto untuk dibudidayakan sendiri. Penyuluh memberikan penyuluhan mengenai cara menanam bunga telang dengan metode termudah, yaitu dengan menabur biji. Biji disemai atau langsung disebar ke lahan yang akan digunakan untuk pertanaman bunga telang. Dalam proses pertumbuhan, sebaiknya menjaga tanah agar jangan sampai kekeringan. Sekitar 5 hari akan muncul perkecambah. Bunga telang ini cepat sekali tumbuh, asalkan rajin untuk menyiraminya. Bunga telang dapat beradaptasi dengan baik pada kisaran tanah berpasir maupun tanah liat, tahan terhadap kekeringan, salinitas dan mampu berkompetisi dengan baik terhadap gulma (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220109091004-277-744297/4-cara-mudah-menanam-bunga-telang>).

Selain sebagai tanaman hias, bunga telang dapat juga digunakan sebagai tanaman penyubur dan penutup tanah dimana dapat menutup tanah dengan baik pada umur 4 – 6 minggu setelah tanam. Bunga telang merupakan tanaman leguminosa yang berasal dari suku polong-polongan (fabaceae), cirinya adalah bunga telang mempunyai bintil akar yang dapat menyuburkan tanah. Bintil akar mengandung bakteri rhizobium yang dapat mengikat nitrogen bebas di udara, kemudian melepaskannya ke tanah, sehingga tanah tersebut dapat mengandung nitrogen dan menjadi subur.

Bunga telang dapat menghasilkan biji pada umur 110-150 hari. Hasil dari biji bunga telang bervariasi tergantung pada musim, apabila musim kemarau akan menghasilkan produksi biji yang lebih tinggi dibandingkan dengan musim penghujan. Pertumbuhan bunga telang terbaik di bawah sinar matahari penuh. Habitat bunga telang adalah tumbuhan tropika dataran rendah lembab dan agak lembab. Bunga telang juga dapat ditanam di pot atau di polybag, sehingga bisa dikembangkan baik di perdesaan yang mempunyai lahan luas maupun di perkotaan yang mempunyai lahan sempit (<https://tabloidsinartani.com/detail/indeks/family-style/12577-Inilah-Cara-Budidaya-Bunga-Telang-Si-Biru-Kaya-Manfaat>).

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa Penyuluhan Budidaya dan Pemanfaatan Tanaman Kembang Telang (*Clitoria Ternatea L.*) di Desa Tegaltirto, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Manfaat kesehatan bunga telang antara lain yaitu; bantu turunkan berat badan; parasetamol alami; bermanfaat untuk kesehatan mata; memerangi efek diabetes; nol kafein; baik untuk kesehatan jantung; penuh dengan antioksidan; memiliki sifat anti penuaan;

memerangi rambut rontok prematur/kebotakan; efektif melawan stres, kecemasan, dan depresi; tingkatkan kesehatan otak secara keseluruhan; serta memiliki sifat anti inflamasi

Kegiatan penyuluhan kembang telang dapat memberikan pengetahuan baru bagi masyarakat di Desa Tegaltirto mengenai potensi dan manfaat bunga telang serta olahan teh dari bunga telang. Setelah kegiatan penyuluhan ini selesai diharapkan masyarakat Desa Tegaltirto dapat menindaklanjuti melalui pembudidayaan dan pemanfaatan bunga telang sebagai salah satu cara mengaplikasikan pola hidup sehat di lingkungan keluarga mereka.

Daftar Pustaka

- Adelina, Rosa. 2013. Kajian tanaman obat Indonesia yang berpotensi sebagai antidepresan. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 3 (1), 9-18.
- Budiasih, K. S. 2017. Kajian Potensi Farmakologi Bunga Telang. *Jurnal Pendidikan. Program Studi Kimia. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.*
- Endang Christine Purba. 2020. Kembang Telang (*Clitoria ternatea L.*): Pemanfaatan dan Bioaktivitas. *Jurnal EduMatSains*, 4 (2), 111-124. Januari.
- Gupta, G.K., Jagbir Chahal & Manisha Bhatia. 2010. *Clitoria ternatea (L.)*: Old and new aspects. *Journal of Pharmacy Research*, 3 (11), 2610-2614.
- Hafizah Khairina, Nabila Siregar, Sri Hartati, Syaiful Azhar, Nur Afinni Dwi Jayanti. 2021. Edukasi Pembuatan Teh Bunga Telang (*Clitoria ternatea*) Di Desa Manik Majara Kec. Sidamanik, Kab. Simalungun Dalam Rangka Pengabdian Masyarakat. *BEST JOURNAL*. Vol.4 No.2 Hal. 298-303. November.
- <https://www.floweradvisor.co.id/blog/7-manfaat-bunga-telang-dan-cara-menanamnya/> (Diakses 03 Juni 2022).
- <https://tabloidsinartani.com/detail/indeks/family-style/12577-Inilah-Cara-Budidaya-Bunga-Telang-Si-Biru-Kaya-Manfaat> (Diakses 05 September 2022).
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220109091004-277-744297/4-cara-mudah-menanam-bunga-telang> (Diakses 05 September 2022).
- <https://www.briliofood.net/resep/10-resep-olahan-dari-bunga-telang-simpel-dan-bikin-sehat-2105210.html> (Diakses 05 September 2022).
- <https://hellosehat.com/nutrisi/resep-sehat/resep-minuman-bunga-telang/> (Diakses 05 September 2022).
- Marpaung, Abdullah Muzi. 2020. Tinjauan Manfaat Bunga Telang (*Clitoria Ternatea L.*) bagi kesehatan manusia. *Journal of Functional Food and Nutraceutical*, 1(2), 47-69. <https://journal.sgu.ac.id/jffn> (Diakses 01 November 2022).
- Syifa Nuri Khairunnisa. 2020. Cara Keringkan Bunga Telang untuk Teh, Bisa Tanpa Oven. <https://www.kompas.com/food/read/2020/09/02/170700475/cara-keringkan-bunga-telang-untuk-teh-bisa-tanpa-oven?page=all>. (Diakses 20 Mei 2022).
- teahow.com, 2021. (Diakses 17 September 2022).
- www.merdeka.com/jatim/manfaat-dan-bahaya-bunga-telang-yang-patut-diketahui-baca-selengkapnya-klm.html (Diakses 17 September 2022).
- Yurisna, Vincentia Chandra; Nabila, Fitria Syehrin; Radhityaningtyas, Dara; Listyaningrum, Fauzia; Aini, Nur. 2022. Potensi Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*) sebagai Antibakteri pada Produk Pangan. *JITIPARI: Jurnal Teknologi dan Industri Pangan UNISRI Surakarta*, 7 (1), 68-77. Februari. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/jtpr/article/view/5738> (Diakses 01 November 2022).