

---

## Pengolahan bunga telang (*Clitoria Ternatea*) dan bunga rosela (*Hibiscus Sabdariffa* L.) sebagai minuman herbal pendamping pasien hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Payangan

Dewa Ayu Putu Satrya Dewi, Putu Yudhistira Budhi Setiawan, Ni Putu Aryati Suryaningsih

Farmasi Klinis, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Internasional, Indonesia

Penulis korespondensi : Dewa Ayu Putu Satrya Dewi

E-mail : putusatryadewi@gmail.com

Diterima: 14 April 2024 | Direvisi: 08 Mei 2024 | Disetujui: 09 Mei 2024 | © Penulis 2024

### Abstrak

Hipertensi masih menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular di seluruh dunia. Menurut data Biro statistik presentasi lansia di Indonesia sebesar 9,6% dari total penduduk atau sekitar 25,64 juta orang. Hasil proyeksi data tersebut mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap lansia mengingat hipertensi sangat berbahaya bagi lansia dan termasuk kelompok berisiko. Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Payangan dengan melibatkan 14 orang Lansia yaitu penyuluhan, diskusi, dan praktek langsung pembuatan Minuman Bunga Telang dan Bunga Rosela sebagai minuman herbal pendamping pasien Hipertensi. Lansia kurang paham terhadap dosis dan cara pemakaian minuman herbal. Beberapa lansia justru mengkonsumsi minuman herbal secara berlebihan dengan tujuan agar Hipertensi segera membaik. Namun, setelah pemberian penyuluhan lansia memahami bahwa penggunaan minuman herbal secara berlebih juga dapat menimbulkan efek samping yang tidak diharapkan. Lansia dapat menggunakan dosis dan cara pakai minuman herbal bunga Telang dan bunga Rosela 2 kali sehari 200 ml setiap 12 jam. Wawasan pasien lansia tentang penggunaan minuman herbal meningkat setelah pemberian penyuluhan ditandai dengan mampu mengulang kembali informasi yang sudah diberikan.

**Kata kunci:** minuman herbal; bunga telang; bunga rosela; lansia

### Abstract

Hypertension remains the main cause of cardiovascular disease worldwide. According to data from the Biro Statistik, the percentage of elderly people in Indonesia is 9.6% of the total population, or around 25.64 million people. The results of these data projections indicate the need for special attention for the elderly, considering that hypertension is very dangerous for the elderly and those who are at-risk groups. Community service at the Puskesmas Payangan involved 14 elderly people, namely counselling, discussion, and direct practice in making Telang and Rosella Flower Drinks as herbal drinks to accompany hypertension patients. There are still many elderly people who do not understand the dosage or how to use herbal drinks. Some elderly people consume herbal drinks excessively to improve hypertension quickly. However, after providing counselling, elderly understood that excessive use of herbal drinks could also cause side effects. Elderly people can use the dosage and how to use the herbal drink from Telang and Rosella flowers twice a day, 200 ml every 12 hours. Elderly patients' insight into the use of herbal drinks increased after providing counselling, marked by being able to repeat the information that had been given.

**Keywords:** herbal drinks; telang; rosella flowers; elderly

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular di seluruh dunia. Prevalensi pasien Hipertensi pada usia dewasa meningkat setiap tahunnya dengan rata-rata mencapai 31,1% (1,39 miliar) orang pada tahun 2010. Pasien Hipertensi berjumlah 349 juta orang berasal dari negara berpenghasilan tinggi dan 1,04 miliar dari negara berpenghasilan rendah dan menengah (Mills dkk., 2020). Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat, hal ini disebabkan karena meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) baik secara global maupun nasional. Hal ini dapat dilihat dari bertambahnya jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia. Menurut data Biro statistik prevalensi Hipertensi berdasarkan diagnosis dokter terbesar adalah kelompok lansia yang mencapai 69,5%. Hasil proyeksi data tersebut mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap lansia mengingat hipertensi sangat berbahaya bagi lansia (Kementerian Kesehatan 2019). Prinsip terapi hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan non farmakologis dan farmakologis. Pendekatan non farmakologis yang dapat digunakan adalah pengobatan tradisional komplementer. Pelayanan Kesehatan Tradisional Intergasi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang mengombinasikan pelayanan kesehatan konvensional dengan pelayanan kesehatan tradisional komplementer, baik bersifat sebagai pelengkap maupun pengganti dalam keadaan tertentu (PERMENKES RI NO. 37. 2017),

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) mengandung banyak senyawa metabolit yang diketahui banyak memiliki manfaat diantaranya adalah golongan fenol (*flavonoids, phenolic acids, tannis, dan anthraquinones*), terpenoids (*triterpenoids, tocopherolsaponins, phytosterols*) dan alkaloids. Antosianidin dalam bentuk glikon atau yang disebut antosianin sekitar 27% terkandung dalam warna biru dari bunga telang. Antosianin memiliki potensi sebagai antivirus, antiradang, antioksidan, antialergi, dan antimikroba, antikanker, aterosklerosis, antihipertensi, dan mencegah diabetes melitus (Oguis et al. 2019; Yulita Fazadini and Yzzuddin 2022). Bunga telang pada dosis 3-5 helai kemudian dituangkan pada 200 ml air hangat dapat menghasilkan efek penurunan sistolik dan diastolik (Susanto et al. 2024). Sedangkan bunga rosela (*Hibiscus sabdariffa* L.) merupakan tumbuhan dari famili *malyceae* yang memiliki kelopak berwarna merah karena kandungan antosianin. Rosela sangat mudah dijumpai di Indonesia karena tumbuhan ini tergolong tanaman rumahan sehingga mempermudah masyarakat dalam memanfaatkan bunganya. Pada bunga rosela, terdapat beberapa golongan senyawa aktif yang terkandung didalamnya seperti asam organik, antosianin dan flavonoid (Sari and Aryantini 2021). Bunga ini sering digunakan dalam pengobatan hipertensi, diabetes, diuretik dan berbagai penyakit lain melalui kandungan fitokimia rosela (Malinda and Syakdani 2020). Pemberian teh rosella sebanyak 2x2 gram/hari pada pagi dan sore setelah makan selama tiga minggu pada Wanita lansia, dapat menurunkan tekanan sistolik dan diastolik (Yusni and Syahrul 2011).

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas pemegang program, pasien Lansia di Puskesmas Payangan banyak yang mengkonsumsi minuman herbal sebagai pendamping penyakit Hipertensi. Minuman herbal pendamping Hipertensi dikonsumsi dengan dosis dan cara pakai yang berbeda-beda setiap pasien. Diperlukan informasi mengenai dosis dan aturan pakai tentang minuman herbal, agar masyarakat dapat memilih dan menggunakan minuman herbal secara tepat dan bijak. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi terkait minuman herbal pendamping Hipertensi dengan tujuan memberikan informasi yang benar, objektif, dan mempunyai bukti yang akurat, sehingga pasien lansia dapat memahami manfaat dari minuman herbal pendamping Hipertensi. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penyuluhan dan praktek pembuatan minuman herbal dengan mengangkat tema "Pengolahan Bunga Telang (*Clitoria ternatea*) dan Bunga Rosela (*Hibiscus sabdariffa* L.) sebagai minuman herbal pendamping pasien Hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Payangan.

## METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Payangan, Bali pada tanggal 1 Maret 2024 dengan melibatkan posyandu lansia sebanyak 14 orang. Metode dibagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian pertama pemaparan materi tentang pendahuluan obat herbal dan resep minuman herbal pendamping Hipertensi yang berisi tentang dosis dan cara pembuatan (Gambar 1).

Pengolahan bunga telang (*Clitoria Ternatea*) dan bunga rosela (*Hibiscus Sabdariffa* L.) sebagai minuman herbal pendamping pasien hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Payangan

**Tabel 1.** Metode tahapan Pengabdian kepada Masyarakat Pengolahan Bunga Telang dan Bunga Rosela

Pengelolaan Bunga Telang dan Rosella sebagai minuman herbal pendamping pasien Hipertensi pada lansia	
Bagian I	Pemaparan Materi : Pendahuluan dan resep minuman herbal (dosis dan cara pembuatan bunga telang dan bunga rosella
Bagian II	Tanya jawab dan diskusi
Bagian III	Praktek pembuatan minuman herbal bunga telang dan bunga rosella
Evaluasi Pengabdian kepada Masyarakat dan Dokumentasi	

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat pemberian penyuluhan kepada lansia, masih banyak lansia yang kurang paham terhadap dosis dan cara pemakaian minuman herbal sebagai pendamping pengobatan Hipertensi dengan obat konvensional. Beberapa lansia justru mengkonsumsi minuman herbal secara berlebihan dengan tujuan agar Hipertensi segera membaik. Namun, setelah pemberian materi tentang pengolahan minuman herbal kepada lansia akhirnya mereka memahami bahwa penggunaan minuman herbal secara berlebih juga dapat menimbulkan efek samping yang tidak diharapkan. Lansia dapat menggunakan dosis dan cara pakai minuman herbal bunga Telang dan bunga Rosela 2 kali sehari 200 ml setiap 12 jam. *Evidence Base Medicine* (EBM) bunga telang dan bunga rosella mengacu pada hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Susanto dkk, 2024 dan Aprilia, 2023 dan penelitian dari Ariyani dan Sutanta, 2016. Pengolahan minuman herbal bunga telang dan bunga rosella mengacu pada penelitian Widowati dkk, 2022 dengan beberapa modifikasi pada komposisi bahan-bahan.

**Gambar 1.** Penyuluhan Materi Pengolahan Bunga Telang dan Bunga Rosela sebagai Pendamping Pasien Hipertensi

Pengolahan bunga telang (*Clitoria Ternatea*) dan bunga rosela (*Hibiscus Sabdariffa* L.) sebagai minuman herbal pendamping pasien hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Payangan

Lansia juga berdiskusi tentang apakah obat konvensional bisa digantikan dengan obat herbal sebagai pengobatan Hipertensi. Ditekankan saat diskusi bahwa minuman herbal merupakan obat komplementer, yang berfungsi untuk pendukung, bukan pengganti obat konvensional. Sejalan dengan pengabdian masyarakat tentang edukasi bunga telang di Lombok Tengah, kelompok dampingan baru mengetahui khasiat bunga telang dalam mengatasi penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus serta dapat disajikan dalam bentuk seduhan. Sebelumnya kelompok dampingan hanya mengetahui bunga telang sebagai tanaman hias yang mempercantik pekarangan saja (Yulandasari dkk, 2023). Pemberian ekstrak bunga telang (*Clitoria ternatea*) menunjukkan aktivitas antihipertensi dengan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik per oral pada mekanisme vaskular. Sehingga bunga telang dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan sebagai pendukung dalam tatalaksana pada pasien Hipertensi (Rizkawati dkk., 2023). Bunga rosela juga efektif digunakan sebagai antihipertensi. Tanaman ini mengandung senyawa flavonoid, fenolik, asam organik, polisakarida, dan asam *linoleate* yang bertanggung jawab sebagai agen antihipertensi. Mekanisme antihipertensi dari bunga rosela yaitu penghambat ACE inhibitor, efek diuretik, penghambat aliran kalsium ke otot jantung, peningkatan sekresi NO (*Nitric Oxide*) serta modulator aksi *aldosterone* (Ni Pande Kadek Sinta Dewi and I Wayan Martadi Santika 2023).



**Gambar 2.** Diskusi Narasumber dan Pasien Lansia di Puskesmas Payangan

Berikut alat dan bahan serta cara pembuatan resep minuman herbal bunga telang dan bunga rosela

**Tabel 2.** Alat dan Bahan

Alat	Bahan
Saringan	Bunga Telang kering (7 buah)
Gelas Ukur	Bunga Rosela kering (3 buah)
Gelas	Air hangat (200 ml)
Sendok	

Peralatan yang disarankan untuk membuat minuman herbal adalah alat yang terbuat dari *stainless steel*, karena tidak mudah bereaksi dengan bahan pangan, sehingga untuk aman digunakan. Selain itu, alat ini juga mudah dibersihkan karena mempunyai tekstur yang rata, licin, dan tidak

Pengolahan bunga telang (*Clitoria Ternatea*) dan bunga rosela (*Hibiscus Sabdariffa* L.) sebagai minuman herbal pendamping pasien hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Payangan


berpori (Anggraeni and Sumaryati 2019; Saputro et al. 2023). Alat penyaringan juga menggunakan alat saring yang standar (*stainless steel*). proses pengemasan menggunakan botol kaca harus dipanaskan pada suhu 120°C, dan bila menggunakan botol plastik dengan kualifikasi botol untuk minuman atau makanan dimana tidak dapat melepaskan zat plastiknya pada minuman, dan harus menggunakan botol plastik yang baru yang sudah dicuci dan dipastikan bukan botol bekas (Hartini 2023).

**Tabel 3.** Cara Pembuatan Minuman Herbal Pendamping Hipertensi Bunga Telang (*Clitoria ternatea*) dan Bunga Rosela (*Hibiscus sabdariffa L.*)

Gambar	Keterangan
	Ambil 7 buah bunga Telang dan 3 buah bunga Rosela
	Siapkan air panas sebanyak 200 ml, kemudian seduh 7 bunga Telang dan 3 bunga Rosela yang telah dipersiapkan
	Aduk sampai berubah warna menjadi ungu kemerahan
	Siapkan saringan, kemudian masukkan air seduhan bunga Telang dan bunga Rosela

Pengolahan bunga telang (*Clitoria Ternatea*) dan bunga rosela (*Hibiscus Sabdariffa L.*) sebagai minuman herbal pendamping pasien hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Payangan



Gambar	Keterangan
	<p>Minuman herbal bunga Telang dan Bunga Rosela siap diminum selagi hangat atau dingin dengan dosis 2 kali sehari 200 ml setiap 12 jam</p>

Praktek langsung pembuatan minuman herbal bunga Telang dan bunga Rosela berjalan sangat lancar dimana terjadi interaksi antara narasumber dan pasien lansia. Antusias yang terjadi selama proses praktek langsung menunjukkan ketertarikan minat untuk menerapkan pembuatan minuman herbal bunga Telang dan bunga Rosela di rumah masing-masing. Rasa dari minuman herbal bunga Telang dan bunga Rosela juga diterima dengan baik oleh para lansia, karena rasanya sedikit asam yang diperoleh dari bunga rosela. Bunga telang akan lebih mudah larut pada air dengan suhu mendidih seperti seduhan teh pada umumnya, selain itu untuk memberikan rasa segar dan asam dapat ditambahkan bunga rosela. Berbeda halnya dengan pengabdian masyarakat tentang edukasi pembuatan teh bunga telang di Desa Manik Majara dan Kediri, rasa asam diperoleh dengan penambahan lemon (Irawati et al. 2023; Khairina et al. 2021).

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan dan praktek pembuatan minuman herbal telah dilaksanakan dengan lancar. Kombinasi minuman bunga telang dan bunga rosela dapat menjadi minuman herbal alternatif sebagai pendamping pasien Hipertensi dengan takaran 200 ml setiap 12 jam. Wawasan pasien lansia tentang pengolahan minuman herbal meningkat setelah pemberian penyuluhan ditandai dengan pasien lansia mampu mengulang kembali informasi yang sudah diberikan. Pasien lansia dapat mengetahui dosis dan cara penggunaan serta cara pembuatan minuman herbal secara tepat, sehingga tidak salah dalam mengkonsumsi minuman herbal sebagai obat pendamping Hipertensi.

Pelatihan dan edukasi terkait minuman herbal perlu dilakukan pada pemegang program posyandu lansia, kader lansia dan farmasis yang bertugas di Puskesmas Payangan, sehingga pemberian informasi tentang minuman herbal pendamping pasien **Hipertensi** dapat dilakukan pada seluruh pasien secara rutin dan terjadwal.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada seluruh tenaga kesehatan pada program Posyandu Lansia di Puskesmas Payangan, yang memberikan kami waktu untuk bisa berkolaborasi dalam pemberian materi minuman herbal bunga telang dan bunga rosela sebagai minuman pendamping pasien Hipertensi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, Frida Dwi, and Enny Sumaryati. (2019). SANITASI PERALATAN DAN PENGGUNAAN PEWARNA MAKANAN SINTESIS PADA JAJANAN TRADISIONAL (CENIL DAN LUPIS) DI KELURAHAN ARJOSARI KOTA MALANG. *Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks "Soliditas" (J-Solid)* 2(2):76–83. doi: 10.31328/js.v2i2.1346.
- Aprilia, Eva Nurlina. (2023). PENGARUH PEMBERIAN TEH BUNGA TELANG (*CLITORIA TERNATEA*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(3):1191–98. doi: 10.37287/jppp.v5i3.1664.
- Ariyani, K. T., and Sutanta. (2016). PENGARUH PEMBERIAN MINUM TEH BUNGA ROSELLA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Kebidanan* VIII(02):183–93.
- Hartini, Indah Sri. (2023). PENYULUHAN CARA MEMBUAT JAMU YANG BAIK PADA

Pengolahan bunga telang (*Clitoria Ternatea*) dan bunga rosela (*Hibiscus Sabdariffa* L.) sebagai minuman herbal pendamping pasien hipertensi di Posyandu Lansia Puskesmas Payangan

- PRODUSEN JAMU GENDONG. *Journal of Community Engagement and Empowerment* 5(2):42–47.
- Irawati, T., Navita M., Nastiti W., dkk. (2023). EDUKASI POTENSI BUNGA TELANG SEBAGAI PEWARNA ALAMI DI KECAMATAN PESANTREN KOTA KEDIRI. *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6(1):210. doi: 10.33633/ja.v6i1.940.
- Kementerian Kesehatan. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan RI.
- Khairina, H., dkk. (2021). EDUKASI PEMBUATAN TEH BUNGA TELANG (CLITORIA TERNATEA) DI DESA MANIK MARAJA, KEC. SIDAMANIK, KAB. SIMALUNGUN DALAM RANGKA PENGABDIAN MASYARAKAT. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)* 4(2):298–304. doi: 10.30743/best.v4i2.4448.
- Mills, K.T., Stefanescu, A., dan He, J., 2020. The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16: 223–237.
- Malinda, Okta, and Adi Syakdani. (2020). REVIEW ARTIKEL POTENSI ANTIOKSIDAN DALAM KELOPAK BUNGA ROSELLA (HIBISCUS SABDARIFFA L.) SEBAGAI ANTI-AGING POTENTIAL OF ANTIOXIDANT IN FLOWER CLASSROOM ROSELLA (HIBISCUS SABDARIFFA L.) AS ANTI-AGING. *Jurnal Kinetika* 11(03):60–65.
- Ni Pande Kadek Sinta Dewi, and I Wayan Martadi Santika. (2023). Mekanisme Anti-Hipertensi Dari Bunga Rosela (*Hibiscus Sabdariffa L.*) Dalam Pengobatan Berbasis Bahan Alam: A Systematic Review. *Prosiding Workshop Dan Seminar Nasional Farmasi* 2:184–95. doi: 10.24843/wsnf.2022.v02.p15.
- Oguis, Georgianna K., et al. (2019). BUTTERFLY PEA (CLITORIA TERNATEA), A CYCLOTIDE-BEARING PLANT WITH APPLICATIONS IN AGRICULTURE AND MEDICINE. *Frontiers in Plant Science* 10(May):1–23. doi: 10.3389/fpls.2019.00645.
- PERMENKES RI NO. 37. 2017. Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi. Jakarta.
- Rizkawati, M., Ratna A, F., and Nurmala W, A. (2023). POTENSI TANAMAN HERBAL BUNGA TELANG (CLITORIA TERNATEA) SEBAGAI ALTERNATIF ANTIHIPERTENSI. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1):43–50. doi: 10.22487/htj.v9i1.637.
- Saputro, H., dkk. (2023). PERBAIKAN PROSES DAN ALAT PRODUKSI JAMU CORO MINUMAN KHAS DEMAK PADA UMKM SITU JAMU DI DESA BERAHAN KULON, KECAMATAN WEDUNG, KABUPATEN DEMAK. *Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 12(2):146–56.
- Sari, F., and Dyah A. (2021). KARAKTERISASI EKSTRAK TERPURIKIFIKASI KELOPAK ROSELLA (*Hibiscus Sabdariffa L.*) DAN AKTIVITASNYA SEBAGAI ANTIHIPERTENSI PADA TIKUS SPRAGUE DAWLEY. *Jurnal Ilmiah As-Syifaa* 12(2):76–83. doi: 10.33096/jifa.v12i2.608.
- Susanto, B. N. A., dkk. (2024). SOSIALISASI PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN TERAPI KOMPLEMENTER HERBAL 'TEJIMA' DAN SENAM HIPERTENSI. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7(2):795–805.
- Widowati, W., dkk. (2022). ANTI-OXIDANT ACTIVITY OF TEMON (CLITORIA TERNATEA AND CITRUS SP.) AS AN INFUSED HERBAL TEA. *Majalah Obat Tradisional* 27(1):32–40. doi: 10.22146/mot.71628.
- Yulandasari, V., dkk. (2023). EDUKASI PEMANFAATAN BUNGA TELANG SEBAGAI TANAMAN HERBAL DI DESA MERTAK TOMBOK, LOMBOK TENGAH. *Communnity Development Journal* 4(6):12453–57.
- Yulita F. S., and Achmad, Y. (2022). IN SILICO STUDY: THE BLUE BUTTERFLY PEA FLOWER (CLITORIA TERNATEA L.) COMPOUND HAS POTENTIAL FOR HERBAL MEDICINE FOR COVID-19. *World Journal of Pharmaceutical Research Wwww.Wjpr.Net* | 11(7):970. doi: 10.20959/wjpr20227-24361.
- Yusni, Y., and S. Syahrul. (2011). "EFEK PEMBERIAN KELOPAK KERING BUNGA ROSELLA (HIBISCUS SABDARIFFA LINN) TERDAHAP TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIK PADA WANITA LANJUT USIA PENDERITA HIPERTENSI." *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 11(3):151–56.