

Pelatihan Pembuatan *Healthy Drink* Telang Lemonade

Irma Zarwinda^{1*}, Rizki Andalia², Rinaldi³, Nurmalia Zakaria⁴

^{1,2,3,4}Akademi Analis Farmasi dan Makanan Banda Aceh

e-mail: ^{1*}zarwindairma26@gmail.com, ²kiki.andalia@yahoo.com,
³erixaza79@gmail.com, ⁴lia.danalm@gmail.com

Abstrak

Indonesia kaya akan bahan alam yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan seperti tanaman bunga telang dan lemon dimana bisa diolah menjadi minuman kesehatan (*healthy drink*). Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan mengenai cara pembuatan *Healthy Drink* Telang Lemonade. Metode kegiatan yang digunakan adalah demonstrasi, ceramah dan diskusi yang dilaksanakan pada hari Sabtu Tanggal 26 Febuari 2022 pada pukul 08.00 s.d. selesai, di SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh. Bahan dan peralatan yang digunakan di kegiatan ini seperti spanduk, brosur, alat peraga yang digunakan berupa bahan dan alat untuk membuat *healthy drink* seperti bunga telang, lemon, selasih, daun *mint*, air hangat, es batu, madu dan sendok serta gelas. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah siswa dan siswi SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh yang beranggotakan ± 23 orang. Tingkat pengetahuan siswa dan siswi tentang *healthy drink* telang lemonade tergolong rendah yaitu 61,875% sehingga pelatihan ini perlu dilakukan agar siswa dan siswi mengetahui informasi lebih lanjut mengenai khasiat dan manfaat dari bunga telang, sedangkan tingkat kepuasan siswa dan siswi SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh terhadap kegiatan ini sebesar 100% yang artinya tergolong sangat tinggi. Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dan tepat sasaran serta antusiasme siswa dan siswi terhadap kegiatan ini sangat tinggi. Oleh karena itu, penentuan sasaran dan pemilihan metode penyampaian sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu kegiatan pengabdian.

Kata Kunci: Bunga Telang, Lemon, *Healthy Drink*

Abstract

Indonesia is rich in natural ingredients that have many health benefits such as Telang flower plants and lemons which can be processed into healthy drinks, while the purpose of implementing this community service activity is to provide training on how to make Healthy Drinks Telang Lemonade. The method of activity used is demonstrations, lectures, and discussions which will be held on Saturday, February 26, 2022, from 08.00 until completion at SMK Farmasi Banda Aceh. The materials and equipment used in this activity such as Banners, Browsur, and props used in the form of materials and tools to make healthy drinks such as Telang flowers, lemons, selasih, mint leaves, warm water, ice cubes, honey, and a spoon and glass. The participants who took part in this activity were students and students of SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh which consisted of ± 23 people. The level of knowledge of students and students about healthy drinks telang lemonade was relatively low, namely



61.875% so that this training needed to be carried out so that students and students knew more information about the efficacy and benefits of Telang flowers, while the level of satisfaction of students and students of SMK Farmasi Cut Mutia Banda Aceh City towards this activity is 100% which means it is classified as very high. This service activity runs smoothly and on target and the enthusiasm of students and students towards this activity is very high, therefore, setting goals and choosing delivery methods greatly affect the success of a service activity.

Keywords: Telang Flower, Lemon, Healthy Drink

Pendahuluan

Sejak munculnya Covid-19, masyarakat semakin sadar terhadap kesehatan dan menjaga daya tahan tubuh. Indonesia kaya akan bahan alam yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan seperti tanaman bunga telang dan lemon. Bunga Telang merupakan salah satu jenis tanaman merambat yang banyak dijumpai di hutan maupun di pekarangan rumah penduduk yang biasanya digunakan sebagai tanaman hias. Bunga telang mengandung komponen fungsional diantaranya adalah *phenol*, *flavonoid*, *alkaloid*, dan *anthocyanin* (Cahyaningsih et al., 2019). Adanya komponen fungsional tersebut membuat bunga telang bermanfaat untuk mengatasi penuaan dini, kanker, gangguan pencernaan, dan penyakit kardiovaskuler (Purwandhani et al., 2019). Selain itu, bunga telang juga memiliki beberapa efek yang menakutkan untuk masalah kesehatan. Beberapa manfaat dari bunga telang yaitu untuk mengobati gangguan penglihatan, mengobati bisul, mengobati infeksi tenggorokan, mengobati batuk dan sebagai minuman kesehatan (Imayanti et al., 2019).

Tanaman bunga telang dikenal dengan nama latin *butterfly pea*, sedangkan dalam bahasa ilmiah adalah *Clitoria ternatea*. Ekstrak bunga telang (*Clitoria ternatea*) berpotensi sebagai antikatarak (Kusrini et al., 2017). Bunga telang juga menghasilkan *antosianin* yang dapat digunakan sebagai pewarna es lilin dan warna yang dihasilkan hampir sama dengan warna dari pewarna sintesis biru berlian, pekat, dan tidak pudar setelah dibekukan dalam *freezer* (Hartono et al., 2013). Ekstrak *metanol* larut *n-heksan* bunga telang memiliki potensi antibakteri terhadap bakteri *escherichia coli* dan *Pseudomonas aeruginosa* (Riswadi, 2010). Ekstrak etanol 80% bunga telang memiliki aktivitas antioksidan yang kuat (Cahyaningsih et al., 2019).

Tanaman bunga yang oleh sebagian masyarakat dianggap hanya tanaman biasa ternyata memiliki khasiat yang luar biasa jika dikonsumsi (Imayanti et al., 2019). Manfaat dan potensi bunga telang (Budiasih, 2017) yang begitu besar ternyata tidak banyak diketahui oleh masyarakat luas. Sehingga perlu dilakukan penyuluhan kepada masyarakat tentang manfaat dan pengolahan bunga telang, salah satunya sebagai minuman kesehatan (*healthy drink*). Minuman kesehatan merupakan minuman yang memiliki kandungan optimal yang baik dan sehat dan dapat diperoleh tubuh, seperti vitamin, mineral, protein dan serat. Minuman sangat penting bagi kesehatan tubuh. Minum air yang cukup merupakan hal yang penting untuk mempertahankan daya tahan tubuh, sebab cairan tubuh memiliki tugas penting yaitu, air dalam darah menghasilkan glukosa untuk kerja otot dan membawa keluar hasil

metabolisme sampingan, air seni mengeluarkan sampah metabolisme, air dalam keringat menghilangkan panas seluruh kulit (Clark, 2014).

Makanan dan minuman yang sehat merupakan makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang dan tidak mengandung zat tercemar atau membahayakan kesehatan. Masyarakat di era globalisasi ini tidak memperhatikan makanan dan minuman yang di konsumsi. Makanan dan minuman yang di konsumsi sehari-hari bila mengandung zat-zat tambahan berbahaya seperti pewarna makanan, penyedap rasa dan bahan campuran lain dapat menimbulkan racun bagi tubuh. Zat tambahan makanan tersebut dapat menyebabkan kerusakan sampai tingkat sel (Eka, 2013). Dampak negatif dari zat tambahan berbahaya dapat memicu terjadinya kerusakan hati, kerusakan ginjal, tumor hingga terjadinya kanker (Amaliyah, 2017).

Bunga telang bisa diolah menjadi minuman kesehatan dan bisa dikombinasikan juga dengan sari lemon untuk menambah manfaat dari minuman kesehatan tersebut. Buah lemon (*Citrus lemon*) merupakan salah satu buah penghasil senyawa antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas (Kim et al., 2015). Lemon impor memiliki potensi antioksidan lebih tinggi dari pada lemon local (Krisnawan et al., 2018). Buah lemon memiliki manfaat sebagai antioksidan alami karena memiliki kandungan vitamin C, asam sitrat, minyak atsiri, bioflavonoid, polifenol, kumarin, flavonoid, dan minyak-minyak volatil pada kulitnya seperti limonen ($\pm 70\%$), α -terpinen, α -pinen, β -pinen, serta kumarin, dan polifenol.

Banyaknya manfaat dari bunga telang dan masih banyak yang belum memanfaatkan bunga telang dalam mengolah makanan dan minuman sehat, menjadi latar belakang untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan pembuatan *healthy drink telang lemonade*, dimana juga digunakan sari lemon untuk menambah khasiat dari minuman sehat bunga telang. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan mengenai cara pembuatan *Healthy Drink Telang Lemonade*.

Metode

Metode kegiatan yang digunakan adalah demonstrasi, ceramah dan diskusi. Adapun tahap awal dari pelaksanaan kegiatan ini ialah dengan mencari dan menentukan tempat untuk penyuluhan yaitu bertempat di SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh. Kemudian dengan mengurus surat keterangan izin pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dikeluarkan oleh pihak kampus Akafarma ke pihak sekolah, dilanjutkan dengan permintaan perizinan beserta penetapan tanggal dan hari yang tepat. Setelah semua perjanjian lengkap, selanjutnya yaitu mempersiapkan segala kebutuhan acara di mulai dari pencetakan brosur, spanduk, persiapan bahan presentasi, persiapan *healthy drink* yang akan dibagikan. Kegiatan dilaksanakan pada Hari Sabtu Tanggal 26 Februari 2022 pada pukul 08.00 s.d. selesai.

Bahan dan peralatan yang digunakan di kegiatan ini seperti spanduk, brosur, alat peraga yang digunakan berupa bahan dan alat untuk membuat *healthy drink* seperti bunga telang, lemon, selasih, daun *mint*, air hangat, es batu, madu dan sendok serta

gelas. Cara pembuatan *healthy drink* telang *lemonade* modifikasi resep (Laduniyah, 2021):

1. Cuci bunga telang, lalu rendam dengan air panas.
2. Setelah warna bunga telang mulai pudar, saring lalu sisihkan.
3. Peras jeruk lemon (jeruk nipis juga bisa) lalu tambahkan madu. Jika ingin ditambah manis boleh pakai gula pasir. Lalu aduk rata.
4. Susun air lemon atau jeruk yang sudah dicampur dengan madu atau gula dalam gelas, lalu tambahkan es batu di atasnya.
5. Beri irisan lemon, selasih, daun mint dan tuang air telang. Beri es batu lagi.
6. Jangan lupa aduk dulu sebelum diminum.

Adapun susunan acara pada kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Susunan Rangkaian Kegiatan

Pukul	Kegiatan
08.00 – 08.10	Pembukaan oleh mc. Mc menjelaskan tujuan dari penyuluhan dan menyebutkan materi yang akan disampaikan pemateri.
08.10 – 08.30	Sambutan oleh dosen
08.30 – 08.40	Pengisian angket pertama, absensi peserta, dan pembagian konsumsi
08.40 – 09.10	Penyampaian materi oleh pemateri (sosialisasi kampus Akafarma dan <i>healthy drink</i> telang <i>lemonade</i>)
09.10 – 09.20	Demonstrasi <i>healthy drink</i> telang <i>lemonade</i>
09.20 – 09.40	Tanya jawab
09.20 – 09.30	Pengisian angket setelah mendapatkan materi
09.30 – 10.00	Pembagian <i>healthy drink</i> telang <i>lemonade</i> dan foto bersama, serta pemberian cendramata

Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan ini dilakukan di SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh yang melibatkan 23 siswa dan siswi kelas XII. Kegiatan diawali dengan persiapan pemasangan spanduk dan peraturan tempat duduk untuk siswa dan siswi. Penyuluhan dilakukan selama lebih kurang dua jam dengan metode demonstrasi, dimana penyampaian materi diiringi dengan praktek langsung serta tanya jawab yang lebih komunikatif dan semua rangkaian kegiatan ini berjalan dengan lancar.

Sebelum disampaikan materi tentang pembuatan *healthy drink* telang *lemonade*, siswa dan siswi diarahkan untuk mengisi kuesioner yang berupa pertanyaan-pertanyaan dasar mengenai materi yang akan disampaikan untuk melihat tingkat pengetahuan siswa dan siswi mengenai *healthy drink* telang *lemonade*. Pengabdian tentang sosialisasi minuman rempah penambah imunitas tubuh dalam upaya mencegah terpapar virus

corona (covid 19) dimana kegiatan sosialisasi berjalan lancar dan mendapatkan tanggapan baik dari masyarakat setempat tentang khasiat minuman rempah yang luar bisa untuk tubuh dan dalam mencegah covid 19 (Zarwinda et al., 2021).



Gambar 1. Demonstrasi Pembuatan *Healthy Drink Telang Lemonade*

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dan siswi tentang *healthy drink telang lemonade* mengenai tergolong rendah. Hal ini dilihat dari perolehan persentase *score* rata-rata hasil jawaban kuesioner yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dan siswi tentang *healthy drink telang lemonade* 61,875% sehingga dinyatakan siswa dan siswi masih membutuhkan informasi lebih lanjut mengenai khasiat dan manfaat dari bunga telang.

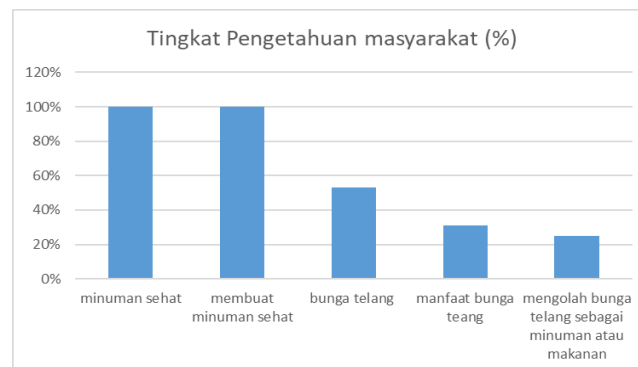
Tabel 2. Data tingkat pengetahuan siswa dan siswi tentang *healthy drink telang lemonade*

No	Pengetahuan Masyarakat	Tingkat Pengetahuan masyarakat (%)
1	Minuman sehat	100%
2	Membuat minuman sehat	100%
3	Bunga telang	53.125%
4	Manfaat bunga teang	31,25%
5	Mengolah bunga telang sebagai minuman atau makanan	25%
Persentase rata-rata		61,875%

Kuesioner berisi 5 item pertanyaan yaitu, Apakah anda tau apa itu minuman sehat?; Apakah anda membuat minuman sehat?; Apakah anda tau bunga telang?; Apakah anda tau manfaat bunga teang?; Apakah anda pernah mengolah bunga telang sebagai minuman atau makanan?. Dari 5 pertanyaan terdapat 2 item yaitu pertanyaan 3 dan 4 yang memberikan persentase 31,25% dan 25%. Gambaran tingkat pengetahuan siswa dan siswi tentang *healthy drink telang lemonade* dapat dilihat pada Gambar 2.

Penyampaian materi berlangsung secara interaktif, pemateri menyampaikan informasi sekaligus mendemonstrasikan pembuatan *healthy drink telang lemonade*. Siswa dan siswi diarahkan untuk memulai hidup sehat dengan mengonsumsi *healthy drink telang lemonade*, mampu mengolah bunga telang dan juga lemon yang memiliki khasiat tinggi bagi kesehatan. Bunga telang sendiri mengandung antosianin (Angriani, 2019; Hartono et al., 2013) sehingga bunga yang dilarutkan dalam air akan menjadi warna biru. Namun ketika diambahkan sari lemon airnya akan berubah

menjadi ungu. Adapun warna *healthy drink* telang *lemonade* adalah bewarna ungu seperti pada Gambar 3, untuk memberikan rasa dan agar menarik ditambahkan madu atau gula, daun mint dan selasih dan irisan lemon.



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Siswa Dan Siswi Tentang *Healthy Drink* Telang *Lemonade*



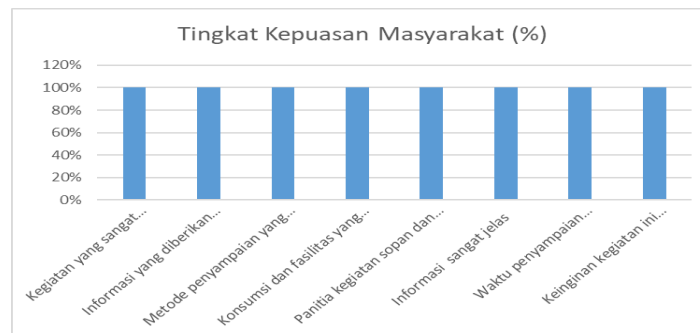
Gambar 3. *Healthy Drink* Telang *Lemonade*

Pada kegiatan ini juga diberi evaluasi berupa pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan, untuk mengukur tingkat kepuasan siswa dan siswi terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Data hasil kuesioner siswa dan siswi SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Tingkat Kepuasan Siswa Dan Siswi SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh kegiatan PKM

No	Kepuasan Masyarakat	Tingkat Kepuasan Masyarakat (%)
1	Kegiatan yang sangat bermanfaat	100%
2	Informasi yang diberikan sangat penting	100%
3	Metode penyampaian yang sangat jelas dan tidak membosankan	100%
4	Konsumsi dan fasilitas yang diberikan sangat memuaskan	100%
5	Panitia kegiatan sopan dan ramah	100%
6	Informasi sangat jelas	100%
7	Waktu penyampaian maksimal	100%
8	Keinginan kegiatan ini dilaksanakan Kembali	100%
Persentase Rata-Rata		100%

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa tingkat kepuasan siswa dan siswi SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh terhadap kegiatan ini sebesar 100% yang artinya tergolong sangat tinggi. Terdapat 8 item pertanyaan untuk mengukur tingkat kepuasan siswa dan siswi yang semuanya memberikan respon yang sangat baik. Gambaran tentang tingkat kepuasan siswa dan siswi SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh terhadap kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Tingkat kepuasan siswa dan siswi SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh kegiatan PKM

Berdasarkan Gambar 4 dapat dilihat bahwa penyuluhan yang dilakukan di SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh berjalan sukses, dengan tingkat kepuasan masyarakat yang sangat tinggi. Oleh karena itu, penentuan sasaran dan pemilihan metode penyampaian sangat penting untuk mencapai keberhasilan penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan pembagikan *healthy drink* telang *lemonade* kepada siswa dan siswi SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh, guna untuk memperkenalkan gaya hidup sehat dengan *healthy drink* telang *lemonade*.

Simpulan dan Rekomendasi

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh berjalan dengan lancar dan tepat sasaran serta antusiasme siswa dan siswi terhadap kegiatan ini sangat tinggi. Oleh karena itu, penentuan sasaran dan pemilihan metode penyampaian sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu kegiatan penyuluhan. Siswa dan siswi SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh sudah mengetahui cara pembuatan dan mampu membuat *Healthy Drink* Telang *Lemonade*. Untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya dapat dilakukan di desa-desa maupun di sekolah menengah keatas lainnya.

Penghargaan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akdemi Analis Farmasi dan Makanan Banda Aceh ibu Fauziah, M.Sc., Apt serta Kepala Sekolah SMK Farmasi Cut Mutia Kota Banda Aceh yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

Amaliyah, N. (2017). *Penyehatan makanan dan minuman-A*. Deepublish.

Angriani, L. (2019). Potensi Ekstrak Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Sebagai Pewarna Alami Lokal Pada Berbagai Industri Pangan. *Canrea Journal: Food Technology*,

- Nutrition, and Culinary Journal*, 2(1), 174–179.
<http://agritech.unhas.ac.id/ojs/index.php/canrea/article/view/120>
- Budiasih, K. S. (2017). Kajian Potensi Farmakologis Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*). In *Prosiding Seminar Nasional Kimia UNY* (Vol. 21, pp. 183–188).
<https://doi.org/10.3354/ame031163>.
- Cahyaningsih, E., Yuda, P. E. S. K., & Santoso, P. (2019). Skrining Fitokimia dan Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Bunga Telang (*Clitoria ternatea* L) dengan Metoda Spektrofotometri UV-VIS. *Jurnal ilmiah Medicamento*, 5(1), 51–57.
<https://doi.org/10.36733/medicamento.v5i1.851>
- Clark, N. (2014). *Nancy's Clark Sports Nutrition Guidebook Edition*. Human Kinetics Chicicago.
- Eka, R. (2013). Rahasia Mengetahui Makanan Berbahaya. In *Titik Media*. Guepedia.
- Hartono, M. A., Purwijantiningsih, L. M. E., & Pranata, S. (2013). Pemanfaatan Ekstrak Bunga Telang (*Clitoria ternatea* L.) sebagai Pewarna Alami Es Lilin. In *Jurnal Biologi* (pp. 1–15). <http://e-journal.uajy.ac.id/4377/>
- Imayanti, R. A., Rochmah, Z., Aisyah, S. N., & Alfari, M. R. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengolahan Bunga Telang di Desa Pangreh Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)*, 2(1), 77–82.
- Kim, M. J., Hwang, J. H., Ko, H. J., Na, H. B., Kim, K. J. H. L., MJ, H., JH, K., HJ, N., HB, K., & J.H. (2015). Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. *Nutrition Research*, 35(5), 409–420.
<https://doi.org/10.1016/j.nutres.2015.04.001>
- Krisnawan, H., Budiono, R., Sari, D. R., & Salim, W. A. (2018). Potensi Antioksidan Estrak Kulit Dan Perasanm Daging Buah Lemon (*Citrus Lemon*) Lokal Dan Impor. *Prosiding SEMNASTAN*, 30–34.
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnastan/article/view/2255>
- Kusrini, E., Tristantini, D., & Izza, N. (2017). Uji Aktivitas Ekstrak Bunga Telang (*Clitoria ternatea* L.) Sebagai Agen Anti-Katarak. *Jurnal Jamu Indonesia*, 2(1), 30–36. <https://doi.org/10.29244/jji.v2i1.28>.
- Laduniyah, A. (2021). 7 Resep minuman berbahan bunga telang, sehat dan menyegarkan. Brillio Food. <https://www.brilliofood.net/resep/7-resep-minuman-berbahan-bunga-telang-sehat-dan-menyegarkan-211112a.html>
- Purwandhani, S. N., Kusumastuti, C. T., & Indropurahasto, S. (2019). Program Kemitraan Masyarakat bagi Kelompok Wanita Tani Ngupoyo Boga Godean, Sleman, Yogyakarta dalam pengolahan bunga telang. *Prosiding Seminar Nasional UNISRI*.

Riswadi, R. (2010). *Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Metanol Larut Heksan dan Tidak Larut Heksan Daun Kembang Telang (Clitoria ternatea Linn.)*. UIN Alauddin Makassar.

Zarwinda, I., Elfariyanti, E., Hardiana, H., & Safrida, Y. D. (2021). Sosialisasi Minuman Rempah Penambah Imunitas Tubuh Dalam Upaya Mencegah Terpapar Virus Corona (Covid-19). *BAKTIMAS: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 22–29. <https://www.ojs.serambimekkah.ac.id/BAKTIMAS/article/view/3024>