



**MANFAAT MINUM TEH BUNGA TELANG DAN TEH PUTIH SEBAGAI ANTIOKSIDAN
KEPADA MASYARAKAT KARAWANG****Oleh****Eko Sri Wahyuningsih¹, Neni Sri Gunarti², Lia Fikayuniar³, Putri Agustina⁴, Ermi Abriyani⁵****^{1,2,3,4,5}Universitas Buana Perjuangan Karawang****E-mail: ^{1*}ekosri@ubpkarawang.ac.id, ²neni.gunarti@ubpkarawang.ac.id,****³lia.fikayuniar@ubpkarawang.ac.id, ⁴putri.agustina@ubpkarawang.ac.id,****⁵ermi.abriyani@ubpkarawang.ac.id**

Article History:*Received: 13-05-2024**Revised: 22-05-2024**Accepted: 19-06-2024***Keywords:***Pengabdian,**Masyarakat,**Antioksidan, Teh**Putih, Bunga Telang*

Abstract : *Permasalahan udara di lingkungan kota Karawang yang banyak berdiri industri- industri serta kendaraan, menghasilkan polusi udara yang membuat radikal bebas terpenetrasi kedalam tubuh yang dapat merusak sel-sel sehat sehingga terganggu struktur dan fungsinya. jika terjadi peningkatan radikal bebas dalam jumlah yang tidak terkontrol, maka diperlukan antioksidan dalam jumlah yang lebih banyak untuk meminimalisir dan menetralsir efek dari radikal bebas. antioksidan ini dapat berasal dari bahan pangan yang dikonsumsi seperti Produk teh celup dengan kombinasi bunga telang (*Clitoria ternatea. L*) dan teh putih (*Camellia sinensis*) karena berpotensi memberikan perlindungan dari radikal bebas yang dapat merusak sel tubuh. Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah : Agar Masyarakat mengetahui makna dari antioksidan dan manfaat antioksidan buat tubuh manusia dan Agar Masyarakat dapat informasi terkait fungsi dan manfaat bunga telang dan teh putih sebagai antioksidan. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah pembagian leaflet, Presentasi, diskusi dan tanya jawab, dilanjutkan pemerian dorprise kepada peserta. Melakukan edukasi kepada Masyarakat tentang pentingnya antioksidan buat tubuh manusia. Setelah pemaparan materi terkait antioksidan, fungsi dan pentingnya antioksidan untuk tubuh manusia. Kesimpulan pengabdian masyarakat ini adalah: Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat yang berjudul "Manfaat minum teh bunga telang dan teh putih sebagai antioksidan" dapat dilihat dengan antusiasme peserta dalam kegiatan penyuluhan ini. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung diskusi berjalan dua arah dengan peserta. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan seputar pentingnya antioksidan untuk tubuh kita, terutama bunga telang dan teh putih*



PENDAHULUAN

Secara fisiologi radikal bebas dikeluarkan dari tubuh manusia dari reaksi biokimia dan metabolisme sel¹. Kegiatan diluar ruangan misalnya terpapar radiasi sinar UV, polusi udara dan asap rokok menjadi sumber eksogen penyumbang radikal bebas yang tinggi dan dapat memberikan efek berbahaya bagi tubuh². Seperti permasalahan udara di kota Karawang yang banyak terdapat industri-industri dan banyak kendaraan, polusi udara dapat menyebabkan radikal bebas masuk kedalam tubuh dan merusak sel-sel sehat sehingga merusak struktur dan fungsinya². Tubuh manusia mempunyai mekanisme pertahanan sebuah system untuk melawan radikal bebas atau antioksidan endogen didalam sel, namun, ketika radikal bebas meningkat tanpa terkendali, diperlukan antioksidan dalam jumlah besar untuk meminimalkan dan menetralkan efek radikal bebas¹. Mekanisme kerjanya adalah mengikat radikal bebas dan mencegah kerusakan sel³. Selain produksi alami didalam tubuh, antioksidan eksogen juga diperlukan karena dapat memberikan efek antioksidan yang lebih kuat, antioksidan eksogen tersebut mungkin berasal dari makanan yang kita konsumsi, seperti makanan yang mengandung vitamin E dan vitamin C⁴.

Bunga telang (*Clitoria ternatea*. L) merupakan tanaman liar yang sering dijadikan sebagai tanaman hias untuk pekarangan rumah, dikenal sebagai antioksidan yang baik dan penangkal radikal bebas, dapat dijadikan sebagai minuman kesehatan yang biasa dikonsumsi diluar negeri seperti Korea dan Thailand⁵. Bunga telang (*Clitoria ternatea*. L) berperan sebagai antioksidan⁶, antikanker⁷, antiinflamasi⁸, antielmintik⁹ dan hepatoprotektor¹⁰ pada kelopak bunganya. Sebagai teh herbal, bunga telang dapat diambil sebagai salah satu jenis bunganya saja, atau dikombinasi dengan jenis tanaman lain, misalnya bunga telang dan jahe merah¹¹, bunga telang dan daun mint¹², atau bisa juga bunga telang dan serai¹³ diambil dalam kombinasi dengan bagian tanaman kuat lainnya, dan bunga telang dan lemon kering¹⁴.

Selain bunga telang, tanaman lain yang berpotensi sebagai antioksidan adalah tanaman teh (*Camellia sinensis*). Teh (*Camellia sinensis*) diketahui memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi. Hasil dari komparasi sifat antioksidatif dari seduhan empat jenis teh yang dilakukan oleh¹⁵ menunjukkan rata-rata aktivitas antioksidan pada seduhan teh putih memiliki aktivitas antioksidan paling tinggi dengan seduhan teh yang berwarna putih keperakan¹⁵. Sebagai teh non-herbal, teh putih memiliki kadar antioksidan yang sangat tinggi sehingga sangat berpotensi sebagai penangkal radikal bebas. Di luar negeri seperti negara China, teh putih merupakan teh mewah yang hanya dikonsumsi oleh kalangan menengah ke atas karena kelangkaan dan harganya mahal¹⁶. Namun karena langka dan mahalnya teh putih ini menjadi pertimbangan untuk dikonsumsi oleh masyarakat secara luas, karena bisa memberikan manfaat yang sangat baik.

Dari pemaparan diatas maka perlu dikenalkan kepada Masyarakat terkait tentang fungsi antioksidan buat tubuh kita. Pada pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan bunga telang dan teh putih. Bunga telang sangat banyak tumbuh disekitar kita, dan setiap hari berbunga pagi dan sore. Jadi alangkah lebih baiknya misal kita memanfaatkan sebagai teh yang bisa konsumsi setiap hari. Tanaman teh sangat banyak di Indonesia dan mudah didapat.



METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah pembagian leaflet, Presentasi, diskusi dan tanya jawab, dilanjutkan pemerian dorprise kepada peserta. Melakukan edukasi kepada Masyarakat tetang pentingnya antioksidan buat tubuh manusia. Setelah pemaparan materi terkait antioksidan, fungsi dan pentingnya antioksidan untuk tubuh manusia, Dilanjutkan penyampaian contoh- contoh tanaman atau bahan alam yang mempunyai aktivitas antioksidan. Selanjutnya penyampaian pengenalan bahan alam bunga telang dan teh putih. Bunga telang sangat banyak dijumpai di sekitar kita dan the putih banyak sekali dan subur di Indonesia. Sehingga diharapkan dapat memberikan pengetahuan sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup.

HASIL

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 4 Juni 2024, jama 14.00 WIB sampai selesai di Perumans Bumi Telukjambe Blok T, Karawang Barat yang dihadiri oleh Masyarakat umur warga perumnas Bumi Telukjambe Blok T, Karawang. Tema dari pengabdian Masyarakat ini adalah “Aplikasi Tanaman Obat pada pangan dan kosmetik” dngan judul “Manfaat minum teh bunga telang dan teh putih sebagai antioksidan”. Pada kegiatan ini dihadiri 27 peserta. Kegiatan awal dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara lisan kepada peserta terkait anti oksidan, fungsi atau manfaat antioksidan dan contoh tanaman apa saja yang mempunyai manfaat sebagai antioksidan. Dari hasil pertanyaan dan ternyata belum ada satupun peserta yang mengetahui. Mereka hanya tau dari kata “antioksidan” saja kare sering melihat dari TV atau internet. Dan merekapun belum pernah membaca terkait artikel tentang aktioksidan, sehingga perlu dilakukan pemberian informasi tentang antioksidan, manfaat antioksidan dan beberapa contoh tanaman yang mempunyai aktivitas sebagai antioksidan. Pembagian leaflet tentang :manfaat minum teh bunga telang dan teh putih sebagai antioksidan yang bertujuan untuk mengedukasikan tentang pentingnya antioksidan dan memberikan informasi tentang bunga telang dan teh putih. Pemberian informasi tersebut diterima Masyarakat dengan sangat antusias, diketahui darinpeserta yang semuanya serius untuk mendengarkan informasi dan saat dibuka sesi tanya jawab, banyak warga yang bertanya dan diskusi berjalan sangat baik. Bahkan Masyarakat sangat antusias akan menanam bunga telang di halaman rumah masing- masing. Kemudian dilanjutkan pembagian dorprise. Pertanyaan diberikan oleh pemateri dan yang bisa menjawab dengan baik dan benar akan memperoleh dorprise yang sudah kami siapkan.





Gambar 1. Kegiatan

Bunga telang sangat banyak ditemukan di sekitar kita, teh putih sangat banyak terhampar di Indonesia. Sudah banyak Masyarakat konsumsi teh bunga telang tapi tidak semuanya tahu manfaatnya, mereka hanya merasakan badan lebih fresh dan badan merasa lebih enak. Untuk bunga telang Masyarakat sudah banyak yang mengenalnya, tapi untuk teh putih mereka baru mengenalnya. Terutama manfaat antioksidannya, jadi diharapkan Masyarakat bisa lebih memelihara stamina, kesehatan dengan rutin mengkonsumsi teh telang dan mungkin teh putih.

KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan: Keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat yang berjudul “Manfaat minum teh bunga telang dan teh putih sebagai antioksidan” dapat dilihat dengan antusiasme peserta dalam kegiatan penyuluhan ini. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung diskusi berjalan dua arah dengan peserta. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan seputar pentingnya antioksidan untuk tubuh kita, terutama bunga telang dan teh putih.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan secara *offline*, semua Masyarakat yang hadir melakukan absensi yang sudah disediakan dan langsung dijawab oleh pemateri. Sertifikat diberikan sebagai pemateri diberikan oleh Universitas Buana Perjuangan Karawang, Fakultas Farmasi.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Parwata IMO. Antioksidan. *Kim Terap Progr Pascasarj Univ Udayana*. 2016;(April):1-54.
- [2] Sarifah S. Formulasi Dan Evaluasi Sediaan Fisik Sediaan Serum Wajah Ekstrak Beras Merah (*Oryza Nivara L.*). *J Pharmacopolium*. 2022;5(2):223-229. doi:10.36465/jop.v5i2.908
- [3] Widyasanti A, Rohdiana D, Ekatama N. Aktivitas Antioksidan Ekstrak Teh Putih (*Camellia sinensis*) dengan Metode DPPH (2,2 Difenil-1-Pikrilhidrazil). *Fortech*. 2016;1(1):1-9. <http://ejournal.upi.edu/index.php>
- [4] Legowo G. Manfaat Madu sebagai Antioksidan dalam Melawan Radikal Bebas dari Asap Rokok untuk Menjaga Kualitas Sperma. *Majority*. 2015;4(8):41-46.



- [5] Ismoyowati D, Istiqomah N, Mafruhah I. Development of the Potential of Telang Flowers for an Empowerment-Based Herbal Market in Sumberlawang District, Sragen, Central Java. *J Innov Community Engagem.* 2023;4(4):241-253. doi:10.28932/ice.v4i4.7486
- [6] Anisyah L, K IAP, Tindaon LV. Suhu dan waktu optimum penyeduhan simplisia bunga telang (. *Media Farm.* 2022;18(1):16-19.
- [7] Jacob L, Latha MS. Anticancer activity of Clitoria ternatea linn. Against dalton's lymphoma. *Int J Pharmacogn Phytochem Res.* 2013;4(4):107-112.
- [8] Swathi KP, Jayaram S, Sugumar D, Rymbai E. Evaluation of anti-inflammatory and anti-arthritic property of ethanolic extract of Clitoria ternatea. *Chinese Herb Med.* 2021;13(2):243-249. doi:10.1016/j.chmed.2020.11.004
- [9] Salhan M, Kumar B, Tiwari P, Sharma P, Sandhar HK, Gautam M. Available online <http://www.ijddr.in> Covered in Official Product of Elsevier , The Netherlands Comparative Anthelmintic Activity of Aqueous and Ethanolic Leaf Extracts Of Clitoria Ternatea Length Research aper. 2011;3(1):68-69.
- [10] Marpaung AM. Tinjauan manfaat bunga telang (clitoria ternatea l.) bagi kesehatan manusia. *J Funct Food Nutraceutical.* 2020;1(2):63-85. doi:10.33555/jffn.v1i2.30
- [11] Wijayanti A. A Formulasi "Zilang Tea" Teh Herbal Peningkat Imunitas Tubuh Berbahan Jahe Merah (Zingiber officinale var. Rubrum) dan Bunga Telang (Clitoria ternatea). *J Ilmu Kesehat Bhakti Setya Med.* 2022;7(1):20-25. doi:10.56727/bsm.v7i1.80
- [12] Yuliasari H, Ayuningtyas LP, Erminawati E. Identifikasi Senyawa Bioaktif dan Evaluasi Kapasitas Antioksidan Seduhan Simplisia Bunga Telang (Clitoria ternatea L.). *J Teknol Pangan dan Has Pertan.* 2023;18(1):1. doi:10.26623/jtphp.v18i1.6104
- [13] Yudiastama ES, Handayani S, Wirawan. Karakteristik Teh Celup Herbal Kajian Proporsi Bunga Telang (Clitoria ternatea L) dan Batang Serai (Cymbopogon citratus) terhadap Aktivitas Antioksidan, Kadar Air, pH, Warna, dan Organoleptik. *J Teknol Pangan.* 2023;17(2):29-41.
- [14] Sugiarto. Pengaruh Perbandingan Bunga Telang (Clitoria Ternatea L) dan Lemon Kering (Citrus Lemon) terhadap Sifat Fisikokimia Tisane. 2016;4(1):1-23.
- [15] Angriani L. The Potential of Extract Butterfly Pea Flower (Clitoria ternatea L.) as a Local Natural Dye for Various Food Industry. *Canrea J Food Technol Nutr Culin J.* 2019;2(1):32-37. doi:10.20956/canrea.v2i1.120
- [16] Linnarto FP, Gunawan KP, Setiadi M, Ashyari RA, Lukman S. Teh Putih sebagai Alternatif Minuman Fungsional untuk Gaya Hidup Sehat: Peluang Komersialisasi di Indonesia. *Indones Bus Rev.* 2019;2(1):139-159. doi:10.21632/ibr.2.1.139-159



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN