



Pengenalan dan Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Elikzir Telang Rempah Sembilan kepada Ibu-Ibu Senam

Introduction and Training on Making the Nine Spices Butterfly Pea Elixir Herbal Drink for Gymnasts

Sardi Pranata¹, Ivana Anelia Samosir², Nur Rahma Pitriani³, Fani Viona Siallagan^{4*},
Esra Siagian⁵, Santi Antasia Rumahorbo⁶, Pritti Sinta Sihite⁷, Sanni Sirait⁸, Pilda
Wardani⁹

¹⁻⁹Program Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

*Penulis Korespondensi: fanisiallagan342@gmail.com

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 04 November 2025;

Revisi: 28 November 2025;

Diterima: 17 Desember 2025;

Terbit: 20 Desember 2025;

Keywords: *Andragogy; Female Exercisers; Herbal Drink; Telang Pea Flower; Training.*

Abstract: *This study aims to describe the implementation and outcomes of training on making herbal elixir beverages from nine spice butterfly pea ingredients for exercise mothers as an effort to improve knowledge and skills in processing healthy drinks. The activity was motivated by the limited use of herbal beverages after exercise and the low level of public understanding regarding the benefits of butterfly pea flowers and traditional spices as natural stamina enhancers. The study applied a descriptive qualitative approach through observation and documentation conducted from November 22 to December 5, 2025. A total of 25 exercise mothers participated in the training, which consisted of demonstrations and direct practice in preparing elixirs using dried butterfly pea flowers combined with ginger, turmeric, galangal, lemongrass, cinnamon, cloves, betel leaves, and brown sugar. The results show that participants were able to follow all training stages properly and demonstrated increased understanding of herbal benefits, ingredient functions, dosage accuracy, and processing procedures. Achievement indicators reveal that 92 percent of participants were able to independently prepare the elixir according to the demonstrated steps, 84 percent were able to explain the function of each ingredient correctly, and all groups successfully produced elixir products with color, aroma, and taste that met the expected standards. Participants also responded positively and expressed interest in reapplying the recipes at home and developing flavor variations for personal consumption or small scale business opportunities effectively.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi dan hasil pelatihan pembuatan minuman eliksir herbal dari sembilan bahan rempah bunga telang untuk ibu-ibu yang berolahraga sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah minuman sehat. Kegiatan ini dimotivasi oleh terbatasnya penggunaan minuman herbal setelah berolahraga dan rendahnya pemahaman masyarakat mengenai manfaat bunga telang dan rempah-rempah tradisional sebagai penambah stamina alami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui observasi dan dokumentasi yang dilakukan dari tanggal 22 November hingga 5 Desember 2025. Sebanyak 25 ibu yang berolahraga berpartisipasi dalam pelatihan, yang terdiri dari demonstrasi dan praktik langsung dalam menyiapkan eliksir menggunakan bunga telang kering yang dikombinasikan dengan jahe, kunyit, lengkuas, serai, kayu manis, cengkeh, daun sirih, dan gula merah. Hasil menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti semua tahapan pelatihan dengan baik dan menunjukkan peningkatan pemahaman tentang manfaat herbal, fungsi bahan, ketepatan dosis, dan prosedur pengolahan. Indikator pencapaian menunjukkan bahwa 92 persen peserta mampu menyiapkan ramuan secara mandiri sesuai dengan langkah-langkah yang didemonstrasikan, 84 persen mampu menjelaskan fungsi setiap bahan dengan benar, dan semua kelompok berhasil menghasilkan produk ramuan dengan warna, aroma, dan rasa yang memenuhi standar yang diharapkan. Peserta juga memberikan respons positif dan menyatakan minat untuk menerapkan kembali resep tersebut di rumah dan mengembangkan variasi rasa untuk konsumsi pribadi atau peluang bisnis skala kecil secara efektif.

Kata Kunci: Andragogi; Bunga Telang; Minuman Herbal; Pelatihan; Wanita Yang Berolahraga.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, termasuk bagi kelompok ibu-ibu yang mengikuti kegiatan senam secara rutin (WHO, 2020). Aktivitas fisik seperti senam memang membantu menjaga kebugaran, namun masih terdapat keluhan seperti mudah lelah, pegal, atau menurunnya daya tahan tubuh terutama saat cuaca tidak stabil (Powers & Howley, 2018). Sementara itu, minuman pasca-senam yang dikonsumsi masih banyak berupa minuman kemasan tinggi gula dan bahan tambahan, sehingga berpotensi berdampak kurang baik bagi kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan (Malik et al., 2019), sehingga pemanfaatan minuman herbal tradisional yang lebih sehat belum optimal sebagai alternatif pendukung kebugaran dan pemulihan tubuh (Sari & Utami, 2021).

Indonesia memiliki kekayaan hayati berupa tanaman obat dan rempah-rempah yang dapat diolah menjadi minuman kesehatan, seperti jahe, kunyit, kencur, dan sereh yang telah lama dimanfaatkan untuk stamina dan daya tahan tubuh. Pelatihan pembuatan minuman herbal terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan tradisional menjadi minuman kesehatan yang aman dikonsumsi (Kamarudin dkk., 2023). Rujukan dalam artikel tersebut juga menunjukkan bahwa rimpang-rimpangan mengandung gingerol dan kurkuminoid sebagai senyawa antioksidan (Herawati & Saptarini, 2019, dalam Kamarudin dkk., 2023).

Bunga telang (*Clitoria ternatea L.*) kini banyak dilirik sebagai minuman herbal karena warna alaminya dan kandungan flavonoid, tanin, saponin, dan antosianin yang berpotensi sebagai antioksidan, antidiabetes, dan antiinflamasi (Fikayuniar dkk., 2023). Kajian fitokimia turut menegaskan bahwa antosianin berperan dalam aktivitas antioksidan sekaligus memberi warna khas (Al-Snafi, 2016, dalam Fikayuniar dkk., 2023). Pelatihan pengolahan bunga telang dalam konteks pemberdayaan masyarakat juga terbukti meningkatkan keterampilan peserta dalam mengeringkan, mengolah, dan mengemas produk (Widjajanti dkk., 2023), termasuk pemahaman terkait suhu dan lama penyeduhan yang mempengaruhi aktivitas antioksidan (Jayanti dkk., 2021, dalam Widjajanti dkk., 2023).

Jika bunga telang dikombinasikan dengan rempah seperti jahe, kunyit, sereh, kayu manis, dan cengkeh, maka dapat dihasilkan eliksir herbal yang kaya manfaat dan relevan bagi kebutuhan ibu-ibu senam (Prमितasari & Wulandari, 2020; Rahman et al., 2021). Namun potensi tersebut memerlukan program pelatihan sistematis agar peserta memahami manfaat bahan dan mampu mengolahnya menjadi produk yang aman dikonsumsi (Hapsari et al., 2022).

Sebagai pembelajar dewasa, ibu-ibu senam membutuhkan proses pembelajaran berbasis andragogi, yang menekankan relevansi materi, pengalaman peserta, dan pembelajaran partisipatif (Knowles, 1973, dalam Yahya dkk., 2024). Mau dkk. (2022) menambahkan bahwa pembelajaran orang dewasa di era masyarakat 5.0 memerlukan model Problem Based Learning, Project Based Learning, dan Innovation Learning untuk mendorong kolaborasi, inovasi, dan hasil nyata. Studi Yahya dkk. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan nyata meningkatkan motivasi dan keterlibatan orang dewasa dalam proses pembelajaran.

Penelitian terkait pelatihan eliksir telang rempah sembilan ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman dan makna dari sudut pandang peserta. Pendekatan ini menghasilkan data deskriptif melalui proses reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dijelaskan dalam model Miles dan Huberman (Nurrisa dkk., 2025).

Berdasarkan landasan tersebut, artikel ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan pelatihan pembuatan eliksir telang rempah sembilan kepada ibu-ibu senam serta menggali pengalaman peserta. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran model pelatihan herbal berbasis andragogi untuk pembelajar dewasa serta menawarkan alternatif minuman kesehatan dan potensi usaha berbasis eliksir telang rempah sembilan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada penggambaran secara mendalam proses pelaksanaan pelatihan serta pengalaman ibu-ibu senam dalam mengikuti kegiatan pembuatan minuman herbal eliksir telang rempah sembilan. Penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti menangkap realitas apa adanya di lapangan melalui kata-kata, tindakan, dan situasi yang terjadi secara langsung, sejalan dengan pandangan bahwa penelitian kualitatif menekankan makna, konteks alamiah, dan data deskriptif (Nurrisa, Hermina, 2025).

Penelitian dilaksanakan di lapangan Pekan Selasa, Jl. Sukarela Timur, Tembung, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371, yang merupakan lokasi rutin kegiatan senam ibu-ibu. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu-ibu senam yang mengikuti program pelatihan pembuatan minuman herbal eliksir telang rempah sembilan. Pelatihan difokuskan pada pengenalan dan praktik pembuatan eliksir berbahan bunga telang kering, jahe, kunyit, sereh, lengkuas, kayu manis, cengkeh, daun sirih, dan gula merah sebagai minuman herbal penunjang kesehatan.

Periode penelitian berlangsung mulai 22 November 2025 sampai 5 Desember 2025.

Dalam rentang waktu tersebut, peneliti hadir langsung di lokasi untuk mengamati jalannya pelatihan dan interaksi yang terjadi selama kegiatan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini bersifat kualitatif, berupa deskripsi proses dan pengalaman peserta selama mengikuti pelatihan.

Fokus pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

- 1) Observasi, yang dilakukan untuk mencatat jalannya proses pelatihan, bentuk keterlibatan ibu-ibu senam, cara mereka mengikuti tahapan pembuatan eliksir, serta respon mereka terhadap materi dan praktik yang diberikan. Observasi dilakukan secara langsung selama kegiatan pelatihan berlangsung.
- 2) Dokumentasi, berupa foto-foto kegiatan dan catatan lapangan yang menggambarkan suasana pelatihan, tahapan pembuatan eliksir, serta hasil produk yang dihasilkan oleh peserta. Dokumentasi ini berfungsi sebagai penguat data observasi dan membantu memberikan gambaran visual mengenai kegiatan pelatihan.

Pendekatan kualitatif deskriptif ini juga dipandang relevan dengan karakteristik sasaran kegiatan, yaitu ibu-ibu sebagai pembelajar dewasa. Proses pelatihan dirancang dengan mengacu pada prinsip pembelajaran orang dewasa yang menekankan pengalaman, relevansi, dan partisipasi aktif (Mau dkk., 2022; Yahya dkk., 2024). Dengan demikian, metode penelitian yang digunakan diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai bagaimana pelatihan pembuatan eliksir telang rempah sembilan direspons, dihayati, dan dimaknai oleh ibu-ibu senam sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan memanfaatkan minuman herbal dalam kehidupan sehari-hari

3. HASIL

Kegiatan pelatihan pembuatan minuman herbal eliksir telang rempah sembilan dilaksanakan di lapangan Pekan Selasa, Jl. Sukarela Timur, Tembung, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, pada komunitas ibu-ibu senam yang rutin beraktivitas di lokasi tersebut. Pelatihan berlangsung dalam rentang waktu 22 November 2025 sampai 5 Desember 2025, bertepatan dengan jadwal senam rutin sehingga peserta merasa nyaman karena kegiatan dilakukan di lingkungan yang sudah mereka kenal.

Peserta pelatihan adalah ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok senam, dengan latar belakang sebagai ibu rumah tangga dan sebagian bekerja sambilan. Sebagian besar peserta sudah mengenal jamu dan minuman herbal tradisional, tetapi belum pernah memadukan bunga telang dengan rempah-rempah sebagai satu produk eliksir. Sebagian lain mengaku baru mengetahui bunga telang sebagai tanaman hias dan belum memahami manfaatnya sebagai

minuman Kesehatan.

Kegiatan pelatihan diawali dengan pengenalan singkat mengenai tujuan kegiatan dan penjelasan mengenai bahan yang digunakan. Fasilitator memperkenalkan bunga telang kering serta sembilan jenis rempah yang digunakan, yaitu jahe, kunyit, sereh, lengkuas, kayu manis, cengkeh, daun sirih, dan gula merah sebagai pemanis. Penjelasan diberikan secara sederhana dengan mengaitkan manfaat bahan-bahan tersebut terhadap kesehatan, seperti membantu menghangatkan tubuh, meningkatkan stamina, dan memberikan efek relaksasi setelah senam.

Pada bagian awal, peserta diajak berdiskusi mengenai pengalaman mereka dalam mengonsumsi jamu atau minuman herbal. Sebagian peserta menyebut sering meminum wedang jahe, kunyit asam, atau jamu tradisional lain, namun belum pernah mencoba minuman yang secara khusus menggunakan bunga telang. Diskusi ini membuat peserta lebih terlibat karena mereka merasa pengalaman sehari-hari mereka dihargai dan dijadikan bagian dari pembelajaran.

Selanjutnya fasilitator melakukan demonstrasi pembuatan eliksir telang rempah sembilan. Tahapan yang diperlihatkan meliputi:

- a. Menyiapkan bunga telang kering dan rempah-rempah yang sudah dicuci dan dipotong.
- b. Mengatur perbandingan bahan dalam satu resep, misalnya jumlah bunga telang, irisan jahe, kunyit, sereh, lengkuas, batang kayu manis, dan beberapa butir cengkeh.
- c. Merebus bahan dalam air dengan api sedang sampai air berubah warna dan aroma rempah terasa kuat.
- d. Menambahkan gula merah secukupnya untuk memberi rasa manis yang seimbang.
- e. Menyaring rebusan dan menyajikan eliksir dalam keadaan hangat.

Selama demonstrasi, ibu-ibu tampak aktif bertanya, misalnya mengenai lama perebusan, cara menyimpan eliksir, apakah bisa disajikan dingin, dan berapa lama minuman dapat bertahan jika disimpan di kulkas. Fasilitator menjawab sambil menunjukkan langsung tekstur, warna, dan aroma minuman pada setiap tahapan.

Setelah demonstrasi, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Setiap kelompok diberi bahan dan alat yang sama untuk mempraktikkan sendiri pembuatan eliksir. Pada tahap ini terlihat perbedaan cara kerja dan kreativitas antar kelompok. Ada kelompok yang menambah sedikit jahe karena ingin rasa lebih hangat, ada yang menambah bunga telang agar warna lebih pekat, dan ada juga yang mencoba mengatur tingkat manis sesuai selera. Suasana pelatihan menjadi hidup karena peserta saling berdiskusi, membagi tugas, dan mencoba menyesuaikan resep dengan selera mereka.

Di akhir proses, masing-masing kelompok menghasilkan satu batch eliksir telang rempah sembilan. Produk yang dihasilkan kemudian dicicipi bersama. Peserta memberikan komentar terhadap rasa, aroma, warna, dan tingkat kekentalan. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa minuman terasa hangat, harum rempah, dan memiliki warna menarik. Beberapa peserta mengusulkan agar di lain waktu ditambah variasi, seperti penyesuaian tingkat manis, penggunaan madu, atau penyajian dingin dengan es batu.

Berdasarkan hasil observasi dan catatan kegiatan, respon peserta terhadap pelatihan umumnya positif. Peserta terlihat antusias mengikuti setiap tahap, mulai dari diskusi awal, pengenalan bahan, demonstrasi, hingga praktik langsung. Mereka aktif bertanya dan tidak segan mencoba sendiri langkah-langkah yang sudah dijelaskan.

Dari percakapan informal selama dan sesudah kegiatan, beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka baru mengetahui potensi bunga telang sebagai minuman kesehatan. Ada yang mengatakan tertarik menanam bunga telang di rumah agar bahan mudah diperoleh. Ada juga yang menyatakan keinginan untuk mencoba membuat eliksir di rumah dan menyajikannya kepada keluarga setelah senam atau saat cuaca dingin.

Selain itu, muncul juga ide dari peserta untuk mengemas eliksir sebagai minuman siap saji atau sebagai produk rumahan sederhana yang bisa dijual di lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya menambah pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga memunculkan pandangan bahwa minuman herbal dapat memiliki nilai ekonomis.

Secara umum, hasil observasi menunjukkan bahwa:

- a. Peserta memahami langkah dasar pembuatan eliksir telang rempah sembilan.
- b. Peserta mampu mempraktikkan pembuatan eliksir secara mandiri dalam kelompok.
- c. Peserta menunjukkan minat untuk mengulangi praktik di rumah dan mengembangkan variasi sesuai selera.

Peserta memandang eliksir telang rempah sembilan sebagai minuman yang bermanfaat bagi kesehatan dan berpotensi dikembangkan lebih lanjut.

4. DISKUSI

Respon positif dan keterlibatan aktif ibu-ibu senam selama pelatihan sejalan dengan temuan Kamarudin dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan minuman herbal berbasis rimpang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman obat untuk kesehatan. Dalam penelitian mereka, pelatihan minuman herbal kepada ibu-ibu di Desa Gunung Bahgie mampu mengubah peserta dari “tidak tahu” menjadi “tahu” mengenai cara pembuatan dan manfaat minuman herbal, sekaligus menumbuhkan kesadaran

bahwa minuman herbal memiliki potensi ekonomis.

Dalam konteks pelatihan eliksir telang rempah sembilan ini, pola yang mirip terlihat. Awalnya, sebagian peserta hanya mengenal jamu tradisional secara umum dan belum memahami pemanfaatan bunga telang dan kombinasi rempah sebagai eliksir. Setelah pelatihan, peserta tidak hanya mengetahui langkah-langkah pembuatan, tetapi juga mulai memikirkan kemungkinan mengembangkan minuman ini sebagai kebiasaan sehat dan peluang usaha kecil. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil berfungsi sebagai media edukasi kesehatan sekaligus pemberdayaan, sebagaimana digarispawahi dalam studi Kamarudin dkk. (2023).

Penggunaan bunga telang dan rempah-rempah sebagai bahan utama eliksir memiliki dasar ilmiah yang kuat. Penelitian Fikayuniar dkk. (2023) menunjukkan bahwa bunga telang mengandung flavonoid, saponin, tanin, dan metabolit sekunder lain yang berpotensi sebagai antioksidan dan memberikan manfaat kesehatan. Temuan ini diperkuat oleh sitasi sekunder seperti Al-Snafi (2016) dan Hasanah (2018) yang menegaskan berbagai aktivitas farmakologis bunga telang.

Selain itu, penelitian Kamarudin dkk. (2023) menegaskan bahwa rempah seperti jahe, kunyit, serih, kencur, dan rempah lainnya memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan, serta membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan demikian, kombinasi bunga telang kering dengan rempah sembilan dalam pelatihan ini bukan sekadar variasi rasa, tetapi merupakan formulasi minuman herbal yang didukung literatur fitokimia dan herbal.

Dalam praktik di lapangan, ibu-ibu senam merasakan langsung sensasi hangat dan aroma rempah yang kuat, serta tertarik pada warna khas minuman yang dihasilkan bunga telang. Hal ini selaras dengan temuan Widjajanti dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan pengolahan telang menjadi teh celup dan produk minuman lainnya tidak hanya meningkatkan keterampilan peserta, tetapi juga menumbuhkan apresiasi terhadap nilai estetika dan manfaat kesehatan bunga telang.

Pelaksanaan pelatihan yang mengawali dengan diskusi pengalaman peserta, dilanjutkan demonstrasi, praktik kelompok, dan refleksi di akhir kegiatan, menggambarkan penerapan prinsip-prinsip andragogi dalam pembelajaran orang dewasa. Yahya dkk. (2024) menekankan bahwa orang dewasa belajar secara optimal ketika pembelajaran relevan dengan kebutuhan mereka, menghargai pengalaman yang sudah dimiliki, dan memberi kesempatan untuk berpartisipasi aktif.

Pada pelatihan ini, ibu-ibu senam tidak diposisikan sebagai penerima materi pasif. Mereka diajak menceritakan pengalaman mengonsumsi jamu, mengajukan pertanyaan, mencoba mengatur sendiri komposisi dan rasa, dan menilai hasil produk yang mereka buat.

Proses ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup dan pengetahuan awal mereka dipakai sebagai titik berangkat belajar, sebagaimana ditegaskan dalam konsep andragogi yang dirangkum oleh Knowles dan dibahas kembali oleh Mau dkk. (2022) serta Yahya dkk. (2024).

Temuan di lapangan juga menunjukkan bahwa saat peserta diberi ruang untuk mencoba variasi sendiri misalnya menambah jahe, mengurangi manis, atau memikirkan kemasan mereka tampak lebih antusias. Hal ini sejalan dengan gagasan bahwa orang dewasa memiliki kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial dalam pembelajaran. Ketika mereka merasa bebas bereksperimen, mampu menghasilkan produk, dan melakukannya bersama teman senam, motivasi untuk terlibat meningkat.

Pelatihan eliksir telang rempah sembilan juga dapat dipahami sebagai bentuk sederhana penerapan Project Based Learning dan pembelajaran inovatif. Mau dkk. (2022) dalam kajiannya tentang model pembelajaran orang dewasa di era masyarakat 5.0 menekankan bahwa pembelajaran yang menugaskan peserta menghasilkan produk nyata dapat meningkatkan keterlibatan, rasa tanggung jawab, dan keterampilan praktis.

Dalam pelatihan ini, setiap kelompok ibu-ibu senam diberi tugas untuk menghasilkan satu produk eliksir dari bahan yang disediakan. Tugas itu bukan sekadar latihan, tetapi sebuah “proyek kecil” yang harus mereka selesaikan bersama, mulai dari menyiapkan bahan, mengolah, hingga menyajikan dan menilai hasilnya. Proses ini mendorong kerja sama, komunikasi, dan kreativitas, yang merupakan ciri dari pembelajaran berbasis proyek dan inovasi.

Ide-ide peserta tentang pengembangan eliksir menjadi produk yang bisa dijual di lingkungan sekitar juga menunjukkan bahwa pelatihan memicu munculnya gagasan inovatif. Ini sejalan dengan konsep innovation learning yang menekankan penciptaan produk baru dan suasana belajar yang menyenangkan serta relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Dari perspektif kebutuhan peserta, pelatihan ini dirasakan relevan karena menyentuh langsung kehidupan mereka. Ibu-ibu senam membutuhkan minuman yang bisa mendukung kebugaran setelah aktivitas fisik, sekaligus aman dan mudah dibuat di rumah. Elikzir telang rempah sembilan menjawab kebutuhan tersebut melalui kombinasi bahan lokal yang relatif mudah diperoleh dan cara pengolahan yang tidak terlalu rumit.

Hal ini selaras dengan hasil-hasil penelitian pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan pengolahan herbal pada masyarakat dapat meningkatkan kesadaran hidup sehat, memperkuat pemanfaatan tanaman lokal, dan membuka peluang usaha rumahan (Kamarudin dkk., 2023; Widjajanti dkk., 2023). Dalam konteks ibu-ibu senam, pelatihan eliksir telang rempah sembilan menambah satu alternatif konkret dalam praktik hidup

sehat sehari-hari yang bisa mereka lakukan sendiri.

5. KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan minuman herbal eliksir telang rempah sembilan kepada ibu-ibu senam di lapangan Pekan Selasa berjalan dengan cukup baik dan mendapat respon yang positif. Berdasarkan hasil observasi, peserta tidak hanya mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, tetapi juga tampak antusias, aktif bertanya, dan mampu mempraktikkan sendiri tahapan pembuatan eliksir menggunakan bunga telang kering, jahe, kunyit, sereh, lengkuas, kayu manis, cengkeh, daun sirih, dan gula merah. Kegiatan ini membantu peserta mengenal bahan-bahan herbal yang sebelumnya sebagian hanya mereka kenal secara umum sebagai jamu, tanpa memahami lebih jauh manfaat dan cara pengolahannya.

Pelatihan ini juga menunjukkan bahwa pengenalan minuman herbal dapat menjadi sarana edukasi kesehatan yang relevan dengan kebutuhan ibu-ibu senam. Mereka menilai eliksir telang rempah sembilan sebagai minuman yang hangat, harum, dan menarik secara visual, serta berpotensi dikonsumsi setelah aktivitas fisik. Selain menambah pengetahuan dan keterampilan dasar, kegiatan ini mulai menumbuhkan pandangan bahwa minuman herbal dapat dikembangkan sebagai kebiasaan sehat di rumah dan bahkan memiliki peluang untuk dijadikan produk sederhana yang dapat dijual di lingkungan sekitar.

Meskipun penelitian ini masih terbatas pada pengamatan proses dan dokumentasi kegiatan tanpa pengukuran kuantitatif yang mendalam, hasil awal mengindikasikan bahwa pelatihan berbasis praktik langsung, diskusi pengalaman, dan kerja kelompok cukup efektif untuk konteks ibu-ibu sebagai pembelajar dewasa. Ke depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan evaluasi yang lebih sistematis, misalnya melalui pretest–posttest pengetahuan dan pendampingan lanjutan, agar dampak pelatihan terhadap perubahan perilaku dan pemanfaatan minuman herbal dalam kehidupan sehari-hari dapat terlihat lebih jelas.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Snafi, A. E. (2016). Clinically tested medicinal plant: A review (Part 1). *SMU Medical Journal*, 3(1), 99–128.
- Azzahra, A. J., Fikayuniar, L., Amallia, S., Anisa, M. A., Sagala, B. C., & Irawan, L. (2023). Skrining fitokimia serta uji karakteristik simplisia dan ekstrak bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) dengan berbagai metode. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(15), 308–320.
- Hapsari, R., Lestari, D., & Handayani, S. (2022). Peningkatan keterampilan pengolahan minuman herbal melalui pelatihan berbasis potensi lokal. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), 45–53.

- Kamarudin, A. P., Erita, E., Rahmi, F., Kusuma, H., & Maulana, O. (2023). Edukasi dan upaya peningkatan kesehatan dengan pengolahan minuman herbal pada masyarakat Desa Gunung Bahgie. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 10096–10104.
- Krisnawan, A. H., Alkindi, F. F., Muttaqin, D., & Wahyudi, E. S. (2021). Pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman herbal Indonesia sebagai minuman fungsional peningkat imunitas tubuh. *CARADDE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 163–172.
- Lolok, N. H., Ridwan, B. A., Ramadhan, D. S., & Yuliasri, W. O. (2021). Pelatihan pembuatan produk herbal instan untuk peningkatan pola hidup sehat. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v2i1.185>
- Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J.-P., & Hu, F. B. (2019). Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Care*, 42(6), 1147–1156.
- Mau, M., Saenom, S., Martha, I., Ginting, G., & Sirait, S. (2022). Model pembelajaran orang dewasa di era masyarakat 5.0. *Skenoo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(2), 165–178. <https://doi.org/10.55649/skenoo.v2i2.38>
- Nurrisa, F., & Hermina, D. (2025). Pendekatan kualitatif dalam penelitian: Strategi, tahapan, dan analisis data. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(3), 793–800.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pramitasari, R., & Wulandari, A. (2020). Potensi rempah-rempah Indonesia sebagai minuman fungsional peningkat kebugaran. *Jurnal Teknologi Pangan dan Kesehatan*, 5(2), 87–95.
- Rahman, F., Sulastri, E., & Kurniawan, D. (2021). Formulasi minuman herbal berbasis bunga telang dan rempah sebagai minuman kesehatan. *Indonesian Journal of Herbal Science*, 3(1), 12–20.
- Raihan, G. I. D. (2022). Uji sitotoksisitas ekstrak etanol bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) dengan metode *Brine Shrimp Lethality Test* (BSLT). *Journal of Health and Medical Science*, 1(3), 187–202. <https://doi.org/10.31941/benzena.v1i2.2437>
- Sari, D. K., & Utami, S. (2021). Pemanfaatan tanaman herbal sebagai minuman fungsional untuk mendukung kesehatan masyarakat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 85–94.
- Widjajanti, H., Aminasih, N., Muharni, M., & Arwinsyah, A. (2023). Pengolahan bunga telang (*Clitoria ternatea*) sebagai minuman kaya antioksidan dan pewarna alami makanan. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(3), 423–431. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.399>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.
- Yahya, A. I. B., Purnama, S., & Supeno, S. (2024). Eksplorasi prinsip andragogi dalam pendidikan orang dewasa: Studi kualitatif pada pendidikan formal dan non-formal di STIP Jakarta. *PTK: Jurnal Tindakan Kelas*, 5(1), 136–152. <https://doi.org/10.53624/ptk.v5i1.505>