



## Sosialisasi Mengenai Masa Tua yang Sehat dengan Mengenal Manfaat Teh Bunga Telang untuk Tubuh pada Masyarakat Desa Sojomerto

### *Socialization on Healthy Old Age by Recognizing the Benefits of Telang Flower Tea for the Body in the Sojomerto Village Community*

Elsa Sabina Putri Latifah<sup>1\*</sup>, Nuralisah Meiliani Putri<sup>2</sup>, Millatul Azizah<sup>3</sup>, Mita Agustia<sup>4</sup>,  
Fatma Nur Himatul Aliyah<sup>5</sup>, Nahnu Robid Jiwandono<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Korespondensi Penulis : [2107016140@student.walisongo.ac.id](mailto:2107016140@student.walisongo.ac.id)\*

#### Article History:

Received: Juli 23, 2024

Revised: Agustus 09, 2024

Accepted: Agustus 25, 2024

Online available: Agustus 27, 2024

**Keywords:** Elderly, butterfly pea tea, physical health, mental health, Sojomerto Village.

**Abstract:** The decline in physical and mental abilities is an inevitable sign of the aging phase. Maintaining health in old age involves not only physical activity and a balanced diet but also utilizing natural ingredients that can support overall body health. One such natural ingredient with significant potential to support health in old age is butterfly pea flower (*Clitoria ternatea*), known for its numerous health benefits, including stress reduction and cognitive function support. To raise awareness of the importance of preparing for healthy aging, the KKN MIT-18 Posko 57 Sojomerto Village team organized a seminar and workshop titled "Towards Healthy Aging and Knowing the Benefits of Butterfly Pea Flower." This event involved PKK cadres from Sojomerto Village and aimed to educate the community about the benefits of butterfly pea tea. The results of this activity showed an increased understanding among the community regarding the importance of maintaining physical and mental health in old age, as well as their enthusiasm for utilizing butterfly pea flower as a natural solution to support their health.

#### Abstrak

Penurunan kemampuan fisik dan mental merupakan tanda dari fase lanjut usia yang tidak dapat dihindari. Menjaga kesehatan di masa tua tidak hanya melibatkan aktivitas fisik dan pola makan seimbang, tetapi juga memanfaatkan bahan alami yang dapat mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh. Salah satu bahan alami yang memiliki potensi besar untuk mendukung kesehatan di masa tua adalah bunga telang (*clitoria ternatea*), yang memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk kemampuan untuk mengurangi stress dan mendukung fungsi kognitif. Dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya persiapan menuju masa tua yang sehat, tim KKN MIT-18 Posko 57 Desa Sojomerto menyelenggarakan seminar dan workshop bertema "Menuju Masa Tua yang Sehat dan Mengenal Manfaat Bunga Telang." Kegiatan ini melibatkan kader PKK Desa Sojomerto dan bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai manfaat teh bunga telang. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental di masa tua, serta antusiasme mereka dalam memanfaatkan bunga telang sebagai solusi alami untuk mendukung kesehatan mereka.

**Kata Kunci:** Lanjut usia, teh bunga telang, kesehatan fisik, kesehatan mental, Desa Sojomerto

## **1. PENDAHULUAN**

Penurunan kemampuan fisik dan mental adalah tanda fase lanjut usia, yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam kehidupan. Semua orang tahu bahwa saat seseorang mencapai usia dewasa, mereka kehilangan kemampuan dalam berbagai aspek baik fisik maupun psikologis mereka. Hal tersebut adalah proses alami yang akan terjadi pada semua makhluk hidup. Siklus kehidupan menuju tua setiap makhluk hidup dimulai dengan kelahiran, tumbuh menjadi dewasa, berkembang biak, menjadi tua, dan akhirnya tutup usia. Namun, usia lanjut adalah masa yang tidak dapat dielakkan bagi mereka yang berusia panjang (Suardiman dalam Hidayati dkk., 2020).

Populasi lanjut usia, atau populasi struktur lanjut usia, mencapai sekitar 8,90% dari total penduduk Indonesia, yang merupakan negara berkembang. Meningkatnya jumlah orang tua ini pasti akan menyebabkan banyak masalah fisik dan psikologis. Meskipun masalah yang timbul akibat penuaan tidak dapat dihindari, pola hidup sehat dapat membantu mengurangi efek dari proses penuaan yang terjadi pada seseorang (Sunartyasih & Linda dalam Annisa, dkk., 2016).

Mengonsumsi bunga telang adalah salah satu cara untuk menjalani pola hidup yang sehat pada masa tua seseorang. Bunga telang, atau *Clitoria ternatea*, memiliki satu kelopak ungu dan dapat tumbuh baik sebagai tanaman liar maupun sebagai bunga hias.. Akibat tren teh bunga Inggris yang populer di media sosial dengan nama Butterfly Pea Tea, konsumsi bunga telang telah meningkat di seluruh dunia. Sebuah tinjauan fitokimia menunjukkan bahwa bunga telang mengandung banyak bahan aktif yang memiliki potensi farmakologi. Bunga telang memiliki banyak manfaat farmakologi, termasuk sebagai antioksidan, antibakteri, anti inflamasi dan analgesik, antiparasit dan antisida, antidiabetes, anti-kanker, antihistamin, dan imunomodulator. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi gangguan tidur (insomnia) yang sering diderita para lansia (Budiasih & Kun Sri dalam Kusuma 2019).

Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik dan psikologis lansia sangat penting untuk mengurangi masalah yang muncul akibat proses penuaan. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi teh bunga telang. Sayangnya, masyarakat Desa Sojomerto masih belum familiar dengan teh bunga telang, yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan di masa tua. Banyak warga desa Sojomerto masih melakukan kebiasaan yang kurang baik untuk masa tua mereka, seperti merokok secara berlebihan, mengonsumsi kopi secara berlebihan, pola makan yang tidak terkontrol (terlalu banyak mengonsumsi gula, garam, dan makanan berlemak), serta menjalani pola hidup yang tidak sehat.

Berdasarkan permasalahan yang kami temukan, tim KKN MIT-18 Posko 57 Desa Sojomerto merumuskan kegiatan untuk mengatasi masalah tersebut sebagai bentuk pengabdian

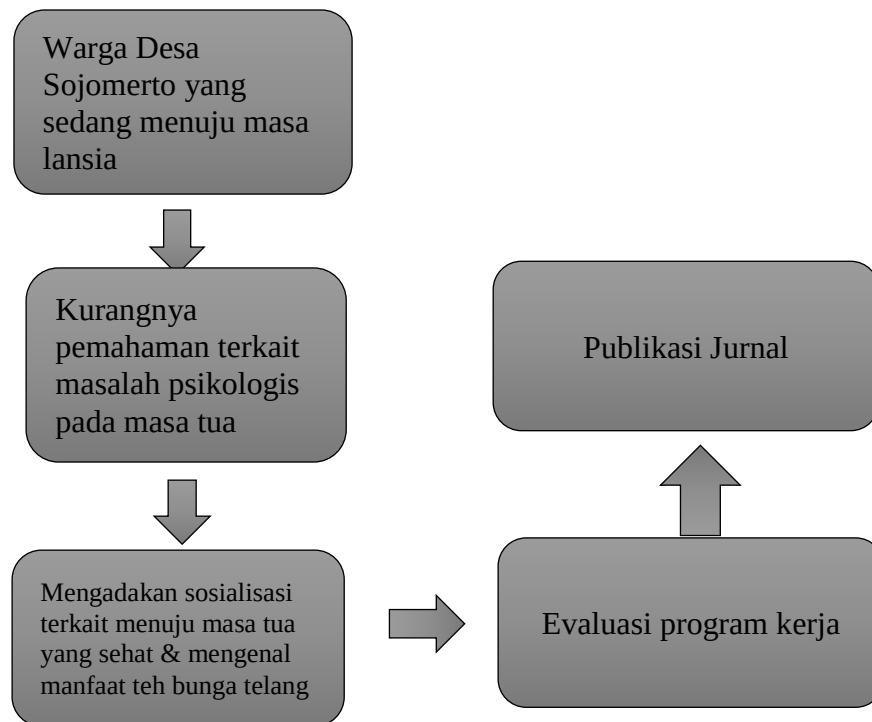
kami. Kegiatan ini berupa sosialisasi tentang pentingnya mempersiapkan masa tua yang sehat dengan mengenalkan teh bunga telang sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis lansia di Desa Sojomerto, Kendal, Jawa Tengah. Diharapkan, melalui kegiatan ini, pengetahuan masyarakat Desa Sojomerto tentang masa tua dan manfaat teh bunga telang akan meningkat, sehingga mereka dapat menjalani masa tua yang sehat.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat bertempat di Desa Sojomerto, Kecamatan Gemuh, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah. Sosialisasi dan Workshop dengan tema Menuju Masa Tua yang Sehat & Mengenal Manfaat Bunga Teh Bunga Telang merupakan salah satu program unggulan posko 57 UIN Walisongo Semarang untuk megedukasi masyarakat untuk selalu hidup sehat dan menjaga pola hidup yang sehat.

Dalam kegiatan ini, penulis menggunakan metode PAR atau Participatory Action Research. PAR sendiri merupakan salah satu metode menggabungkan antara research dengan action yang kemudian dilaksanakan secara partisipatif bersama masyarakat (Rohmah. dkk, 2024). Sasaran PAR yakni untuk menghasilkan suatu perubahan atau solusi terhadap permasalahan yang dialami. Melalui metode ini masyarakat dituntut aktif dalam melakukan perubahan terhadap kegiatan yang dilakukan, dalam metode ini melihat masyarakat sebagai subjek dan bukan objek kegiatan.

Kegiatan sosialisasi dan workshop ini dilaksanakan pada hari Jum'at 16 Agustus 2024 di Balai Desa Sojomerto yang dihadiri oleh Bapak Lurah dan Ibu Lurah serta Ibu-Ibu PKK. Sosialisasi ini dilaksanakan karena masih kurangnya pemahaman terkait masalah-masalah psikologis yang akan dihadapi pada masa tua, dan juga dalam sosialisasi tersebut kami memperkenalkan teh bunga telang yang memiliki manfaat kesehatan dan mengurangi stress.



**Gambar 1.** Diagram Metode

### **3. HASIL**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Kepala Desa, diperoleh informasi bahwa penduduk Desa Sojomerto didominasi oleh kelompok usia dewasa tengah hingga dewasa akhir. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk desa berada pada rentang usia produktif menjelang masa lansia. Data demografis ini menjadi penting dalam perencanaan program kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di desa tersebut.

Temuan lain yang didapatkan dari wawancara adalah bahwa masyarakat di Desa Sojomerto umumnya masih kurang memahami masalah-masalah psikologis yang mungkin akan dihadapi pada masa tua atau ketika menjadi lansia nanti. Kurangnya pemahaman ini terlihat dari minimnya inisiatif masyarakat dalam mencari informasi terkait persiapan menghadapi masa lansia, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang perlu diatasi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diadakan kegiatan seminar dan workshop bertema "Menuju Masa Tua yang Sehat dan Mengetahui Manfaat Bunga Telang." Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh kader PKK Desa Sojomerto, Kecamatan Gemuh, Kabupaten Kendal, dan digabungkan dengan kegiatan bulanan Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Penggabungan ini bertujuan untuk memaksimalkan partisipasi dan efektivitas penyampaian informasi.

Dalam pelaksanaan seminar dan workshop, dimulai dengan pembukaan oleh moderator yang memperkenalkan dirinya dan acara yang akan berlangsung. Selanjutnya, , pemateri memberikan materi mencakup pembahasan mengenai perubahan fisik dan psikis yang umumnya dialami oleh lansia. Peserta diberikan informasi tentang berbagai perubahan fisik seperti kulit yang mulai keriput, rambut rontok dan beruban, penurunan fungsi otot, pendengaran, penglihatan, gigi dan gusi, serta menurunnya fungsi jantung dan pembuluh darah. Selain itu, pemateri juga membahas perubahan psikis yang sering terjadi, seperti gangguan kecemasan, demensia atau kepikunan, dan insomnia.

Setelah itu, pemateri memperkenalkan lebih dalam tentang bunga telang, termasuk kandungan yang terdapat dalam bunga tersebut dan berbagai manfaatnya bagi kesehatan. Sesi dilanjutkan dengan tanya jawab, di mana banyak ibu-ibu yang tertarik dan mengajukan pertanyaan lebih lanjut mengenai teh bunga telang. Setelah semua pertanyaan terjawab, acara dilanjutkan dengan demonstrasi tata cara pembuatan teh bunga telang. Pada sesi demonstrasi pembuatan teh bunga telang, peserta menunjukkan ketertarikan yang besar. Mereka mengamati dengan seksama tata cara pembuatan teh tersebut, yang menandakan adanya keinginan untuk mempraktikkan pembuatan teh bunga telang di rumah masing-masing. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan, setiap peserta diberikan bunga telang kering untuk diseduh di rumah, serta bunga telang siap seduh sebagai buah tangan. Pemberian sampel ini bertujuan untuk memotivasi peserta agar mulai mengonsumsi teh bunga telang secara rutin dan merasakan manfaatnya secara langsung.



**Gambar 2.** Pembukaan oleh Moderator



**Gambar 3.** Pemaparan Materi oleh Pemateri



**Gambar 4.** Demonstrasi Cara Penyeduhan Teh Bunga Telang



**Gambar 5.** Foto Bersama Ibu-Ibu PKK Desa Sojomerto

#### **4. DISKUSI**

Dominasi penduduk usia dewasa tengah hingga dewasa akhir di Desa Sojomerto menegaskan pentingnya edukasi mengenai persiapan menghadapi masa lansia. Komposisi demografis ini mencerminkan kebutuhan mendesak akan informasi dan strategi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental dalam menghadapi proses penuaan.

Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai masalah-masalah psikologis yang mungkin dihadapi pada masa tua mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan yang signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan mental, kurangnya program edukasi yang berfokus pada persiapan menghadapi masa lansia, atau mungkin adanya stigma terkait diskusi tentang kesehatan mental di masyarakat pedesaan.

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental dan kesiapan psikologis dalam menghadapi masa lansia, agar kualitas hidup mereka tetap terjaga. Upaya ini tidak hanya penting untuk individu yang akan memasuki masa lansia, tetapi juga bagi keluarga dan masyarakat secara keseluruhan, mengingat peran penting lansia dalam struktur sosial masyarakat desa.

Salah satu solusi yang diperkenalkan dalam seminar dan workshop adalah pemanfaatan bunga telang, yang memiliki manfaat kesehatan, terutama dalam mendukung fungsi kognitif dan mengurangi stres. Pemilihan bunga telang sebagai fokus edukasi merupakan langkah strategis, mengingat tanaman ini relatif mudah ditemukan dan dibudidayakan di lingkungan pedesaan. Hal ini memungkinkan masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya lokal dalam upaya menjaga kesehatan.

Dengan mengonsumsi teh bunga telang secara rutin, masyarakat dapat membantu menjaga kesehatan mental dan fisik mereka, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan pada masa tua. Kandungan antioksidan dalam bunga telang berpotensi melindungi sel-sel otak dari kerusakan oksidatif, yang dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif seiring bertambahnya usia. Selain itu, efek menenangkan dari teh bunga telang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan, yang sering kali meningkat pada masa lansia.

Integrasi edukasi mengenai manfaat bunga telang dalam program kesehatan lansia dapat menjadi langkah konkret untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat di Desa Sojomerto. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga menekankan pentingnya tindakan preventif dalam menjaga kesehatan. Dengan memperkenalkan konsep ini sejak dini, diharapkan masyarakat dapat lebih siap menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang mungkin terjadi di masa tua.

Keberhasilan seminar dan workshop terlihat dari antusiasme peserta selama acara berlangsung. Tingginya partisipasi dalam sesi tanya jawab menunjukkan bahwa materi yang disampaikan berhasil membangkitkan keingintahuan peserta. Hal ini mengindikasikan adanya kesadaran akan pentingnya informasi yang disampaikan dan keinginan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Demonstrasi pembuatan teh bunga telang yang mendapat perhatian besar dari peserta menunjukkan efektivitas metode pembelajaran praktis. Dengan melihat langsung proses pembuatan, peserta dapat lebih mudah memahami dan nantinya menerapkan pengetahuan tersebut di rumah masing-masing. Strategi ini diharapkan dapat meningkatkan kemungkinan adopsi kebiasaan minum teh bunga telang di kalangan masyarakat.

Pemberian sampel bunga telang kering dan siap seduh kepada peserta merupakan langkah strategis dalam mempromosikan perubahan perilaku. Dengan memiliki akses langsung terhadap produk, peserta dapat mencoba sendiri manfaat teh bunga telang, yang diharapkan dapat mendorong penggunaan berkelanjutan. Strategi ini juga memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dengan anggota keluarga dan tetangga, sehingga memperluas jangkauan edukasi yang telah dilakukan.

Hasil dari rangkaian acara tersebut menunjukkan bahwa para peserta, khususnya para kader PKK, mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental di masa tua. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat menjadi katalis bagi perubahan perilaku yang lebih luas di masyarakat Desa Sojomerto.

Selain itu, peserta juga mulai menyadari manfaat besar dari bunga telang sebagai salah satu solusi alami untuk mendukung kesehatan mereka. Kesadaran ini penting mengingat kecenderungan masyarakat untuk mencari alternatif alami dalam menjaga kesehatan. Dengan mengetahui manfaat bunga telang, masyarakat memiliki opsi tambahan yang mudah diakses dan relatif terjangkau.

Antusiasme peserta terhadap materi yang disampaikan, yang terlihat jelas dari aktifnya sesi tanya jawab dan ketertarikan mereka dalam demonstrasi pembuatan teh bunga telang, menunjukkan potensi keberlanjutan program ini. Hal ini mengindikasikan bahwa topik yang diangkat relevan dengan kebutuhan dan minat masyarakat setempat.

Diharapkan, pengetahuan yang diperoleh dari seminar dan workshop ini akan disebarakan oleh para peserta kepada masyarakat luas. Para kader PKK, sebagai agen perubahan di masyarakat, memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi ini melalui berbagai kegiatan kemasyarakatan yang mereka lakukan. Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya persiapan menuju masa tua yang sehat diharapkan semakin meningkat di Desa Sojomerto.

Untuk memastikan keberlanjutan program ini, perlu dilakukan evaluasi dan tindak lanjut secara berkala. Evaluasi dapat dilakukan melalui survei atau wawancara dengan peserta beberapa bulan setelah acara untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang diperoleh telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, program serupa dapat diadakan secara rutin dengan topik-topik yang bervariasi namun tetap relevan dengan persiapan menghadapi masa lansia.

Dalam jangka panjang, inisiatif seperti ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Sojomerto. Dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang persiapan menghadapi masa tua, diharapkan angka kejadian masalah kesehatan mental dan fisik pada lansia dapat ditekan. Hal ini pada akhirnya akan berdampak positif tidak hanya pada kesejahteraan individu lansia, tetapi juga pada kesejahteraan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

## **5. KESIMPULAN**

Penurunan kemampuan fisik dan mental merupakan tanda dari fase lanjut usia yang tidak dapat dihindari. Di Desa Sojomerto, banyak penduduk belum sepenuhnya memahami tantangan kesehatan psikologis yang mungkin akan dihadapi di masa tua. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan fisik dan mental di usia lanjut.

Salah satu cara yang efektif untuk mendukung kesehatan di masa tua adalah dengan mengonsumsi teh bunga telang (*Clitoria ternatea*). Bunga telang menawarkan berbagai manfaat



kesehatan, termasuk sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan pengurang stres, serta mendukung fungsi kognitif. Antusiasme peserta, terutama para kader PKK, dalam sesi tanya jawab dan demonstrasi pembuatan teh telang menunjukkan minat mereka dalam menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan bunga telang. Diharapkan, pengetahuan yang diperoleh akan membantu masyarakat Desa Sojomerto dalam menghadapi tantangan penuaan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini. Pertama, kami sampaikan penghargaan yang tulus kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, sehingga acara ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada LP2M Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah berperan aktif dalam merancang dan mengorganisir program ini, serta memberikan bimbingan yang sangat berharga.

Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Desa Sojomerto, yang telah menyambut kami dengan hangat dan memberikan akses yang diperlukan untuk melaksanakan program ini. Partisipasi aktif dari warga desa sangat membantu dalam mencapai tujuan kami. Penghargaan khusus juga kami sampaikan kepada Ibu PKK Desa Sojomerto, yang telah berkolaborasi dengan kami dalam memfasilitasi berbagai kegiatan dan memastikan partisipasi masyarakat. Dedikasi dan komitmen Ibu PKK sangat berperan dalam kesuksesan acara ini. Terakhir, kami mengucapkan terima kasih kepada semua teman-teman KKN Posko 57 yang turut berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mensukseskan program pengabdian masyarakat ini. Keberadaan dan kerja keras kalian telah memberikan dampak positif bagi masyarakat. Semoga kerjasama ini dapat terus terjalin di masa yang akan datang demi kemajuan bersama.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Kusuma, A. D. (2019). Potensi Teh Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Sebagai Obat Pengencer Dahak Herbal Melalui Uji Mukositas. *Risenologi*, 4(2), 65-73.
- Rohmah, A. A., Anggraini, A., Safitri, N. S., Rosaaail, M. 'Aalim, Qois, M. A. I., & Izzuddin, M. H. (2024). Pemulasaraan Jenazah Di Desa Purwodadi: Tinjauan Historis Dan Praktik

**SOSIALIASI MENGENAI MASA TUA YANG SEHAT DENGAN MENGENAL MANFAAT TEH BUNGA  
TELANG UNTUK TUBUH PADA MASYARAKAT DESA SOJOMERTO**

Kontemporer Sesuai Syariat Islam . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(6), 2243–2251. <https://doi.org/10.59837/jpmba.V2i6.1204>

Hidayati, M., Lestari, S. P., & Tyoso, J. S. P. (2020, November). Healthy Aging Menuju Lansia Sehat Dan Aktif. In *Seminar Nasional Hasil Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat (Snp2m)* (Vol. 5, No. 1, Pp. 205-211).