

Edukasi dan Pemanfaatan Puding Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*) Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Desa Pegagan Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon

***Nur Rahmi Hidayati , Sinta Permata Putri, Fadia Alya Dinata,
Muhammad Yani Zamzam, Didi Rohadi**
Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon
Email: nurrahmihidayati183@gmail.com

ABSTRAK

Bunga Telang merupakan salah satu tanaman herbal yang semakin populer karena keindahan warnanya dan memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Bunga Telang terkenal dengan warna biru cerah dan kandungan senyawa bioaktif seperti flavonoid, antosianin, dan polifenol yang memiliki sifat antioksidan dan anti inflamasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pegagan, Kecamatan Palimanan ini bertujuan untuk memperkenalkan dan meningkatkan pengetahuan tentang manfaat bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*) dan melaksanakan pembuatan puding bunga Telang. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk dukungan terhadap program kerja desa melalui kegiatan rutin Posyandu dengan melibatkan edukasi kepada masyarakat, terutama kader Posyandu, ibu-ibu, anak-anak, remaja dan masyarakat sekitar. Pada kegiatan edukasi ini dijelaskan manfaat tanaman serta pembuatan puding bunga Telang yang sehat. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan terjadinya peningkatan pemahaman peserta terkait pemanfaatan bunga Telang dari 66% menjadi 91%. Hasil tersebut menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan minat masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya alam lokal dalam pengolahan makanan sehat. Inovasi ini diharapkan dapat mendukung gaya hidup lebih sehat sekaligus memberikan peluang ekonomi melalui pengolahan makanan dan kewirausahaan di wilayah Desa Pegagan dengan memanfaatkan tanaman herbal yang banyak tumbuh di lingkungan sekitar.

Kata kunci: Bunga Telang, puding, penyuluhan, pewarna alami

ABSTRACT

*Butterfly pea flower is one of the herbal plants that is becoming increasingly popular due to its beautiful color and many health benefits. Butterfly pea flower is famous for its bright blue color and bioactive compounds such as flavonoids, anthocyanins, and polyphenols, which have antioxidant and anti-inflammatory properties. This community service activity in Pegagan Village, Palimanan District, aimed to introduce and increase knowledge about the benefits of butterfly pea flower (*Clitoria ternatea L.*) and to make butterfly pea flower pudding. This activity was a form of support for the village work program through routine Posyandu activities by involving education for the community, especially Posyandu cadres, mothers, children, teenagers, and the surrounding community. During this educational activity, the benefits of the plant and the preparation of healthy butterfly pea flower pudding were explained. The results of the pre-test and post-test showed an increase in participants' understanding of the use of butterfly pea flowers from 66% to 91%. These results indicate a significant increase in the community's understanding and interest in utilizing local natural resources in the processing of healthy foods. This innovation is expected to support a healthier lifestyle while providing economic opportunities through food processing and entrepreneurship in the Pegagan Village area by utilizing herbal plants that grow abundantly in the surrounding environment.*

Keywords: butterfly pea flower, pudding, counselling, natural colorant

PENDAHULUAN

Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*) merupakan salah satu tanaman tropis dengan bunga berwarna ungu tua atau biru, berasal dari Asia Tenggara dan kini tersebar di berbagai negara (Jubaidah et al., 2025). Tanaman ini memiliki banyak manfaat, termasuk sebagai tanaman hias, obat mata, dan pewarna makanan alami. Ia kaya akan nutrisi dan antioksidan serta memiliki efek terapeutik seperti anti-inflamasi dan perlindungan sistem saraf (Faridah & Rahmawati, 2022).

Bunga Telang dapat tumbuh merambat hingga 2-3 meter dan mengandung bahan kimia aktif dengan sifat antibakteri, antikanker, dan antidiabetes (Telang, 2024). Penggunaan bunga Telang dalam kuliner Indonesia belum populer, tetapi banyak dikenal sebagai tanaman obat. Bunga Telang dapat digunakan sebagai pewarna alami dalam teh dan puding, memberikan warna biru atau ungu yang menarik (Pertanian, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi ekstrak bunga Telang dengan susu disukai anak-anak dan bermanfaat untuk kesehatan mata (Wulandari et al., 2023). Beberapa hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan memanfaatkan bunga Telang sudah dilakukan diantaranya terjadi peningkatan pemahaman dan indikator keberhasilan telah tercapai yaitu sebesar 96% menyatakan bahwa sudah mengetahui manfaat bunga telang (Puspitasari et al., 2022). Hasil evaluasi kegiatan edukasi juga menunjukkan pemanfaatan bunga Telang dapat menjadi langkah strategis dalam mengembangkan potensi desa dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan ekonomi lokal (Rahmawati et al., 2025).

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang harus dipenuhi setiap hari untuk menunjang kesehatan dan kesejahteraan (Lukman et al., 2024). Dalam upaya meningkatkan kualitas dan daya tarik makanan, produsen dan masyarakat saat ini semakin memperhatikan penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) yang aman dan bermanfaat. Salah satu bahan alami yang sedang populer dan memiliki banyak manfaat adalah bunga Telang (*Clitoria ternatea*). Tanaman ini tidak hanya dikenal sebagai tanaman hias tetapi juga sebagai pewarna alami yang kaya akan antioksidan dan manfaat kesehatan lainnya (Rahayuningsih et al., 2022). Masyarakat masih kurang pengetahuan tentang teknik pengolahan bunga Telang dan potensi manfaatnya. Oleh karena itu, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mengedukasi tentang pemanfaatan bunga Telang sebagai pewarna alami dalam makanan dan minuman dan melaksanakan pembuatan puding bunga Telang.

Puding bunga Telang dipilih sebagai inovasi pangan karena selain menarik secara visual dengan warna biru atau ungu yang alami, juga memiliki kandungan gizi yang tinggi dan

sifat antioksidan. Penggunaan bunga Telang sebagai pewarna alami dalam pembuatan puding dapat mengurangi ketergantungan terhadap pewarna sintetik yang berpotensi berbahaya bagi Kesehatan ([Mojo & Surabaya, 2022](#)). Selain itu, pengolahan puding dari bunga Telang relatif mudah dan dapat diterapkan secara mandiri oleh masyarakat, sehingga berpotensi meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan alami ([Zulfa, 2025](#)).

Namun, dalam proses pengolahan dan penggunaan bahan alami ini, perlu diperhatikan aspek keamanan pangan, termasuk pemilihan bahan yang aman serta penerapan prosedur yang higienis. Melalui kegiatan edukasi dan pelatihan tentang pembuatan puding bunga Telang yang aman dan sehat, diharapkan masyarakat dapat memahami manfaatnya dan mampu mengaplikasikan inovasi ini dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus mendukung peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan ([Indrasari et al., 2025](#)).

BAHAN DAN METODE

Bahan

1. 15-20 tangkai bunga Telang
2. 400 gram gula pasir
3. 2 bungkus agar-agar swallow plain
4. 4 sachet susu kental manis
5. Garam secukupnya

Alat

1. Panci
2. Pengaduk
3. Saringan
4. Kompor
5. Gelas

Cara pembuatan

1. Bunga Telang segar dicuci bersih terlebih dahulu.
2. Pembuatan lapisan pertama pada puding Telang yaitu dengan memasukkan 700 ml air panas dan 200 gram gula pasir atau sesuai selera. Bunga Telang segar dimasukkan kedalam air panas, lalu rebus hingga warnanya keluar selama 10 menit. Masukkan 1 bungkus agar-agar swallow dan dimasak bersamaan dengan 2 sachet susu kental manis dan 200 gram gula pasir dengan api sedang. Tunggu selama 5 menit hingga agar-agar mendidih sambil diaduk. Matikan kompor jika sudah matang. Saring agar-agar dan pisahkan ampas bunga Telang. Tuangkan ke dalam cup biarkan hingga dingin pada suhu ruang.

3. Pembuatan lapisan kedua pada puding Telang yaitu memasukkan 700 ml air panas, susu kental manis, 1 bungkus agar-agar swallow dan 200 gram gula pasir atau sesuai selera ke dalam panci. Tunggu 5 menit hingga mendidih dan matikan kompor jika sudah matang. Tuangkan ke dalam cup agar-agar jika lapisan pertama sudah jadi. Tunggu hingga agar-agar dingin pada suhu ruang. Tutup cup agar-agar dan siap di sajikan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2025 di Desa Pegagan, Kecamatan Palimanan, Kabupaten Cirebon. Kegiatan edukasi dihadiri 40 orang yaitu kader Posyandu, ibu-ibu, anak-anak, remaja dan masyarakat sekitar. Pada kegiatan ini dilaksanakan edukasi manfaat bunga Telang untuk kesehatan dan pembuatan puding bunga Telang. Metode pelaksanaan program kerja kesehatan ini meliputi:

1. Persiapan perizinan mengadakan acara dan membagikan informasi waktu pelaksanaan kegiatan.
2. Pembukaan acara
3. Pelaksanaan pre-test
4. Penyampaian materi manfaat bunga Telang. Dilakukan dengan metode ceramah atau presentasi.
5. Pelaksanaan sesi tanya jawab.
6. Pelaksanaan pembuatan puding bunga Telang.
7. Pelaksanaan post-test.
8. Penutupan.
9. Pembuatan laporan kegiatan edukasi manfaat bunga Telang dan pembuatan puding bunga Telang.

HASIL

Kegiatan edukasi manfaat bunga Telang untuk kesehatan dan pembuatan puding bunga ini diikuti oleh 40 orang yaitu kader Posyandu, ibu-ibu, anak-anak, remaja dan masyarakat sekitar. Pada kegiatan ini dilakukan pengukuran peningkatan pengetahuan melalui pelaksanaan *pre tes* dan *post test*. *Pre tes* dan *post tes* dilakukan dengan mengisi pertanyaan yang disiapkan oleh panitia, sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan. Hasil nilai *pre tes* dan *post tes* kegiatan edukasi di Desa Pegagan tercantum pada tabel I.

Tabel I. Nilai *pretest* dan *posttest* peserta

Jumlah peserta	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
40 orang	66%	91%

Pelaksanaan kegiatan edukasi manfaat bunga Telang dan pembuatan puding bunga Telang tertera pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Edukasi manfaat bunga Telang



Gambar 2. Pembuatan puding bunga Telang

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan pemanfaatan bunga Telang ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 9 Agustus 2025 di Desa Pegagan, Kecamatan Palimanan, Kabupaten Cirebon yang dihadiri 40 orang yaitu kader Posyandu, ibu-ibu, anak-anak, remaja dan masyarakat sekitar. Pemerintah Desa Pegagan sangat memperhatikan kesehatan warganya melalui kegiatan rutin Posyandu diantaranya pemberian makanan tambahan untuk balita. Penyuluhan ini sebagai salah satu upaya mendukung program kerja desa yaitu melalui edukasi manfaat bunga Telang dan pembuatan puding bunga Telang.

Kegiatan edukasi dilakukan untuk mengedukasi masyarakat tentang manfaat bunga Telang. Edukasi diawali dengan pengenalan diri pelaksana dan *pre test* (**Gambar 1**) untuk mengukur pengetahuan peserta tentang manfaat bunga Telang. Selanjutnya menjelaskan manfaat bunga Telang sebagai pewarna alami dan praktik pembuatan puding bunga Telang

([Gambar 2](#)). Peserta menunjukkan antusiasme selama sesi praktik yang berlangsung sekitar 30 menit. Setelah penyampaian materi, *post test* diadakan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta.

Tujuan dari pelatihan ini adalah memberikan pengetahuan kepada warga Desa Pegagan mengenai penggunaan bunga Telang sebagai pewarna alami untuk berbagai olahan makanan dan minuman. Banyak warga masih kurang mengetahui manfaat bunga Telang, yang memiliki kandungan antioksidan tinggi. Edukasi diberikan mengenai bahaya pewarna sintetis dan manfaat kesehatan dari bunga Telang, seperti melindungi tubuh dari kerusakan oksidatif ([Indrasari et al., 2025](#)).

Hasil *pre test* dan *post tes* memiliki perbedaan yang signifikan. Hasil rata-rata *pre test* menunjukkan persentase rata-rata pemahaman awal peserta sebesar 66.0% dan rata-rata *post test* mengalami kenaikan sebesar 91.0% sehingga peningkatan yang diperoleh sebesar 37.88% setelah pemaparan materi ([Tabel 1](#)). Peserta penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat bunga Telang sebagai inovasi makanan sehat dan bergizi dan cara pembuatan produk puding bunga Telang.

Kegiatan edukasi ini membantu masyarakat Desa Pegagan dalam mengolah makanan dari bunga Telang. Interaksi yang aktif dari peserta menunjukkan keseriusan mereka dalam belajar. *Pre test* dan *post test* digunakan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelatihan. Rata-rata nilai *post test* lebih tinggi, menunjukkan keberhasilan penyuluhan. Selain manfaat kesehatan yang luas, bunga Telang dapat membantu dalam berbagai aspek seperti penurunan berat badan, kesehatan jantung, dan meningkatkan kesehatan otak. Puding bunga Telang yang dihasilkan dapat menjadi tambahan menarik pada produk makanan ([Jubaiddah et al., 2025](#)).

Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan ceramah atau presentasi, tanya jawab serta praktik pembuatan puding bunga Telang. Peserta dapat bertanya langsung jika ada hal yang belum dimengerti terkait kegiatan ini. Edukasi ini diharapkan dapat mendukung program kerja desa melalui peningkatan pengetahuan tentang manfaat bunga Telang dan pembuatan puding bunga Telang.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui edukasi manfaat bunga Telang dan pembuatan puding bunga Telang di Desa Pegagan, Kecamatan Palimanan, Kabupaten Cirebon berjalan dengan baik dan lancar. Masyarakat Desa Pegagan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai manfaat bunga Telang yang

ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai *pre test* dan *post test* dari 66 % menjadi 91%.

2. Saran

Kegiatan edukasi dapat dilakukan secara berkala dengan menggunakan tanaman herbal lainnya, sehingga dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai manfaat tanaman herbal lainnya serta cara pembuatan olahan makanan atau cemilan yang sehat dan bergizi dari tanaman herbal sekitar Desa Pegagan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon dan kepada Bapak Deni Harman selaku Kepala Desa Pegagan yang sudah memberikan kesempatan dan membantu dalam penyuluhan serta kepada seluruh masyarakat Desa Pegagan, Kecamatan Palimanan, Kabupaten Cirebon yang telah berpartisipasi dalam program penyuluhan puding bunga Telang.

DAFTAR PUSTAKA

- Faridah, U., & Rahmawati, S. (2022). 23484007 Kreasi Bunga Telang Sebagai Pemberdayaan Umkm (Teh Dan Puding) Di Kelurahan Wergu Wetan. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4, 150–154.
- Indrasari, F., Avida Ramanda, A., Maryeta Toyo, E., Ina Solichah, A., Studi Farmasi, P., Tinggi Ilmu Farmasi Nusaputra, S., & Tengah, J. (2025). Penyuluhan Tentang Pembuatan Produk Puding Dari Bunga Telang. *Jurnal Abdimas Phb*, 8(1), 128–136.
- Jubaiddah, S., Dwi, A., Agustina, A. A., Safitri, A., Naila, A. M., Rosyada, A., Veta, A., Rika, A., & Saputra, A. (2025). *Dalam Olahan Teh Dan Puding Sebagai Pewarna Alami Ungu Tua Atau Biru . Bunga Telang Termasuk Keluarga Fabaceae Yang Merupakan Jenis Tanaman Tanaman Bunga Telang Dapat Tumbuh Merambat Panjang Hingga 2-3 M , Karakteristik Tumbuhan Liar Ini Biasanya Dapat D*. 370–376.
- Lukman, N. H., Afifi, F., Akbar, A. F., Mustika, S., & Mohammad, N. (2024). *Pemanfaatan Ekstrak Bunga Telang Sebagai Pewarna Alami Yang Kaya Anti Oksidan Pada Berbagai Produk Makanan Dan Minuman*. 4(1).
- Mojo, K., & Surabaya, K. (2022). *Method In The Processing Of Butterfly Pea Flowers In*. 2(2), 27–33.
- Pertanian, J. I. (2024). *The Potential Of Telang Flower (Clitoria Ternatea) In*. 31(2), 79–85.
- Puspitasari, D., Andriani, D., Nita, P., Budiyan, A. P., Andreas, A. C., Ardani, P., & Ernawati, E. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Budidaya Dan Pengolahan Bunga Telang

- (Clitoria Ternatea L .) Menjadi Bahan Fungsional Di Desa Menuran , Sukoharjo. *Panrita Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 47–55.
- Rahayuningsih, T., Revitriani, M., & Noerhartati, E. (2022). Kajian Suhu Ekstraksi Panas Dan Konsentrasi Bunga Telang Kering Terhadap Karakteristik Fisikokimia Dan Organoleptik Pudding. *Agrointek : Jurnal Teknologi Industri Pertanian*, 16(2), 285–295. <Https://Doi.Org/10.21107/Agrointek.V16i2.11046>
- Rahmawati, D., Anggrelia, T. P., Ambari, Y., & Ningsih, A. W. (2025). Optimalisasi Pemanfaatan Bunga Telang Sebagai Produk Unggulan Desa Sumberwaru Bersama Ibu Pkk. *Jurnal Abdi Masyarakat (Jam)*, 10, 141–149. <Https://Doi.Org/10.22441/Jam.V10i2.30397>
- Telang, B. (2024). *Pelatihan Pembuatan Puding Rumput Laut (Sargassum Pewarna Alami Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Training On Seaweed Pudding Making (Sargassum Crassifolium) With Butterfly Pea Flower (Clitoria Ternatea) As Natural Colorant To Enhance Health In The Ben*. 4(1), 10–15.
- Wulandari, T. D., Ni'mah, A. U., Nurwakhidah, R., & Amelia, R. N. (2023). Spin Jurnal Kimia & Pendidikan Kimia Ekstraksi Antosianin Bunga Telang (Clitoria Ternatea L.) Sebagai Indikator Kualitatif Boraks Pada Sampel Kerupuk Di Kecamatan Gunungpati Anthocianin Extraction Of Telang Flower (Clitoria Ternatea L.) As A Qualitative I. *Jurnal Kimia & Pendidikan Kimia*, 5(1), 37–49. <Https://Doi.Org/10.20414/Spin.V5i1.6710>
- Zulfa, A.N., R. (2025). Inovasi Jajanan Sehat Puding Telang Sebagai Solusi Gizi Anak-Anak Di Sd Kutajaya Iii. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 3(2), 7973–7980.