Inovasi Konsumsi Teh Bunga Telang untuk Pencegahan Diabetes Melitus

Rizki Sari Utami Muchtar[1], Juliarta Simbolon[2], Elfrani Wulan Ramadhani[3] Wanda Sri Melsa[4], Artha Adelina Sihotang[5], Ayu Mirantika Turnip[6], Shinta Oktaviani[7], Nauza Agis Irdiana[8], Nabila Syafira[9]

[1)] Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros
[2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9)] Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros
e-mail: attarandi2612@gmail.com, juliartasimbolonn@gmail.com, elfraniwulanramadhani@gmail.com, wandaamelsa@gmail.com, arthaadelinasihotang@gmail.com, ayumirantikaturnip@gmail.com, shinseoktv@gmail.com, nauzaagis16@gmail.com, elanabilasyafira@gmail.com

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis dengan prevalensi yang terus meningkat dan menjadi salah satu tantangan utama kesehatan masyarakat di Indonesia. Pencegahan DM dapat dilakukan melalui penerapan gaya hidup sehat, termasuk pemanfaatan bahan pangan lokal yang memiliki potensi antidiabetes, seperti bunga telang (*Clitoria ternatea* L.). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga RW 18 Perumahan Permata Rhabayu mengenai manfaat konsumsi teh bunga telang dalam membantu mengontrol kadar gula darah sebagai upaya pencegahan diabetes melitus. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan melalui ceramah interaktif, demonstrasi pembuatan teh bunga telang, serta sesi tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan tingginya antusiasme dan partisipasi masyarakat selama penyuluhan. Peserta mampu memahami manfaat bunga telang sebagai minuman herbal yang mengandung flavonoid, antosianin, dan senyawa fenolik yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, serta berpotensi menghambat enzim α-amilase dan α-glukosidase sehingga membantu mengontrol kadar glukosa darah. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan mendorong masyarakat untuk menerapkan konsumsi teh bunga telang sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Dengan demikian, edukasi kesehatan berbasis pemanfaatan bahan alam lokal dapat menjadi alternatif promotif dan preventif yang sederhana, murah, mudah diterapkan, serta berkelanjutan dalam mendukung pencegahan diabetes melitus di masyarakat.

Kata kunci: Bunga Telang, Clitoria Ternatea, Diabetes Melitus, Gula Darah, Penyuluhan Kesehatan

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a chronic metabolic disease with increasing prevalence and is one of the main challenges for public health in Indonesia. DM can be prevented through the adoption of a healthy lifestyle, including the use of local food ingredients with antidiabetic potential, such as butterfly pea flowers (Clitoria ternatea L.). This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of residents of RW 18 Permata Rhabayu Housing Complex regarding the benefits of consuming butterfly pea flower tea in helping control blood sugar levels as an effort to prevent diabetes mellitus. The methods used included health education through interactive lectures, demonstrations of making butterfly pea flower tea, and a question and answer session to evaluate participants' understanding. The results of the activity showed high enthusiasm and community participation during the counseling. Participants were able to understand the benefits of butterfly pea flowers as a herbal drink containing flavonoids, anthocyanins, and phenolic compounds that act as antioxidants, anti-inflammatories, and have the potential to inhibit the enzymes α-amylase and α-glucosidase, thereby helping control blood glucose levels. This activity increased knowledge and encouraged the community to adopt the consumption of butterfly pea flower tea as part of a healthy lifestyle. Thus, health education based on the use of local natural

materials can be a simple, inexpensive, easy-to-implement, and sustainable promotive and preventive alternative in supporting the prevention of diabetes mellitus in the community.

***Keywords**: Butterfly Pea Flower, Clitoria Ternatea, Diabetes Mellitus, Blood Sugar, Health Education*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan kondisi hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, resistensi insulin, atau kombinasi keduanya. Penyakit ini menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus mengalami peningkatan di berbagai negara. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), jumlah penyandang diabetes di dunia diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai lebih dari 780 juta orang pada tahun 2045. Indonesia termasuk negara dengan jumlah penyandang diabetes tertinggi di dunia sehingga memerlukan upaya pencegahan dan pengendalian yang berkesinambungan. Apabila tidak dikendalikan dengan baik, diabetes melitus dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung koroner, stroke, nefropati, retinopati, neuropati, serta penurunan kualitas hidup penderitanya.

Penatalaksanaan diabetes melitus selama ini umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis menggunakan obat antidiabetes oral maupun insulin. Namun, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai efek samping, seperti hipoglikemia, gangguan saluran pencernaan, serta ketidaknyamanan dalam penggunaan jangka panjang. Oleh karena itu, pemanfaatan terapi komplementer berbasis tanaman herbal mulai banyak dikembangkan sebagai alternatif pendukung dalam pengendalian kadar glukosa darah. Selain relatif aman, tanaman herbal juga mudah diperoleh, memiliki biaya yang lebih terjangkau, dan sesuai dengan kearifan lokal masyarakat.

Salah satu tanaman yang memiliki potensi sebagai agen antidiabetes adalah bunga telang (*Clitoria ternatea* L.). Tanaman ini banyak ditemukan di lingkungan masyarakat dan selama ini lebih dikenal sebagai pewarna alami makanan dan minuman. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bunga telang mengandung senyawa bioaktif berupa flavonoid, antosianin, saponin, dan senyawa fenolik yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, serta berpotensi menghambat kerja enzim α-amilase dan α-glukosidase sehingga dapat membantu mengendalikan kadar glukosa darah.

Hasil penelitian Chusak et al. (2018) menunjukkan bahwa konsumsi minuman berbahan bunga telang mampu menurunkan respons glukosa darah setelah makan serta meningkatkan kapasitas antioksidan pada individu sehat. Penelitian Jeyaraj et al. (2022) juga melaporkan bahwa ekstrak Clitoria ternatea memiliki aktivitas antidiabetes melalui mekanisme penghambatan enzim α-glukosidase dan peningkatan aktivitas antioksidan. Selain itu, Sari dkk. (2023) dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat melaporkan bahwa penyuluhan mengenai pemanfaatan tanaman herbal sebagai minuman kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai pemanfaatan bunga telang sebagai minuman herbal memiliki potensi untuk diterapkan sebagai strategi promotif dan preventif dalam pencegahan diabetes melitus.

Berdasarkan hasil observasi awal di RW 18 Perumahan Permata Rhabayu, diketahui bahwa sebagian besar masyarakat telah mengenal bunga telang sebagai tanaman hias maupun pewarna alami, tetapi belum memahami manfaatnya sebagai pangan fungsional yang berpotensi membantu mengontrol kadar gula darah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi kesehatan yang tidak hanya memberikan informasi mengenai diabetes melitus, tetapi juga meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah bunga telang menjadi teh herbal yang aman dikonsumsi sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat menyelenggarakan kegiatan penyuluhan kesehatan bertajuk "Inovasi Gaya Hidup Sehat: Konsumsi Teh Bunga Telang dalam Mengontrol Kadar Gula Darah untuk Pencegahan Diabetes Melitus." Tujuan kegiatan ini adalah

meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes melitus dan upaya pencegahannya, mengenalkan bunga telang sebagai pangan fungsional lokal yang berpotensi membantu mengendalikan kadar gula darah, serta meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah bunga telang menjadi teh herbal sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk mencegah diabetes melitus di lingkungan keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif kepada warga RW 18 Perumahan PermataRhabayu. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Juli 2026 bertempat di lokasi ke Balai RW 18 Perumahan PermataRhabayu. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah warga RW 18 Perumahan PermataRhabayu, khususnya kelompok usia dewasa dan lanjut usia yang berisiko maupun telah terdiagnosis diabetes melitus, dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pengurus RW 18 Perumahan Permata Rhabayu, penyusunan materi penyuluhan, pembuatan media edukasi berupa leaflet, poster, dan power point, serta penyiapan bahan demonstrasi berupa bunga telang segar maupun kering. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang membahas diabetes melitus, faktor risiko, komplikasi, serta manfaat dan cara pengolahan teh bunga telang sebagai upaya pencegahan dan pengendalian kadar gula darah.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi langsung cara menyeduh teh bunga telang yang benar, disertai sesi tanya jawab untuk mengonfirmasi pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui tanya jawab pada akhir penyuluhan, di mana peserta diberi kesempatan mengajukan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan dari tim penyuluh sebagai indikator sederhana untuk menilai tingkat pemahaman dan keterlibatan peserta. Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto dan/atau video sebagai bukti pelaksanaan sekaligus bahan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini tidak menggunakan instrumen kuesioner pre-test maupun post-test secara tertulis. Evaluasi keberhasilan penyuluhan didekati secara kualitatif melalui pengamatan langsung (observasi) terhadap tingkat partisipasi, antusiasme, serta kualitas pertanyaan dan tanggapan peserta selama sesi tanya jawab berlangsung. Data yang diperoleh berupa catatan lapangan (field notes) dan dokumentasi kegiatan, yang selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan sejauh mana peserta memahami materi mengenai diabetes melitus dan manfaat bunga telang yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan diikuti oleh warga RW 18 Perumahan PermataRhabayu dengan antusiasme yang tinggi. Peserta menunjukkan keaktifan yang baik selama sesi ceramah maupun sesi tanya jawab, terutama terkait pengalaman pribadi peserta atau keluarga yang memiliki riwayat diabetes melitus. Pada sesi demonstrasi, peserta terlihat antusias mempraktikkan langsung cara menyeduh teh bunga telang serta mencicipi hasil seduhannya.

Hasil Sesi Tanya Jawab

Pada kegiatan ini, pengukuran pengetahuan peserta secara terstruktur melalui pre-test maupun post-test tidak dilakukan, sehingga peningkatan pemahaman yang terjadi tidak dapat dinyatakan secara kuantitatif. Sebagai gantinya, evaluasi keberhasilan penyuluhan ditempuh secara kualitatif, yakni melalui pengamatan langsung pada sesi tanya jawab yang diselenggarakan di penghujung acara. Dari pengamatan tersebut terlihat bahwa mayoritas peserta mengaku sebelumnya tidak menyadari bahwa bunga telang yang selama ini kerap dipandang hanya sebagai tanaman hias atau pewarna alami untuk makanan ternyata mengandung senyawa bioaktif yang bermanfaat dalam membantu pengendalian kadar gula darah. Tingginya antusiasme peserta tampak dari banyaknya pertanyaan yang mereka lontarkan, serta respons aktif yang diberikan saat tim

penyuluh mengajukan pertanyaan balik guna memastikan pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.

Tabel 1. Rangkuman Sesi Tanya Jawab

No	Topik/Pertanyaan yang Diajukan Peserta	Gambaran Respons dan Pemahaman Peserta
1	Berapa banyak bunga telang yang sebaiknya diseduh dan berapa kali sebaiknya dikonsumsi dalam sehari?	Peserta cukup memperhatikan takaran penyajian. Tim penyuluh menjelaskan bahwa 5-10 kuntum bunga telang segar/kering dapat diseduh dengan ±250 mL air panas tanpa gula, dan sebaiknya dikonsumsi secara rutin (idealnya setiap hari) agar penurunan gula darah lebih optimal dibandingkan konsumsi 2-3 kali per minggu. Peserta menunjukkan pemahaman yang baik dan berencana mencoba menanam serta menyeduhnya sendiri di rumah.
2	Apakah teh bunga telang aman dikonsumsi bersamaan dengan obat diabetes yang sudah diresepkan dokter, seperti metformin atau glibenklamid?	Tim penyuluh menegaskan bahwa teh bunga telang bersifat sebagai terapi komplementer, bukan pengganti obat dokter. Peserta yang telah terdiagnosis DM tetap disarankan melanjutkan pengobatan dan kontrol rutin, sementara konsumsi teh bunga telang dapat menjadi tambahan pendukung. Peserta dengan riwayat DM di keluarga terlihat lebih tenang dan memahami bahwa kedua hal tersebut tidak saling bertentangan.
3	Apakah ada efek samping yang perlu diwaspadai jika bunga telang dikonsumsi setiap hari dalam jangka panjang?	Tim penyuluh menyampaikan bahwa berdasarkan pengalaman masyarakat yang telah mengonsumsi air rebusan bunga telang secara rutin, tidak ditemukan efek samping berarti seperti mual, pusing, gatal, maupun gangguan pencernaan selama diolah dan dikonsumsi dengan cara yang tepat. Beberapa peserta yang semula ragu menjadi lebih yakin untuk mencoba mengonsumsinya.
4	Bagaimana ciri-ciri bunga telang yang baik untuk diseduh, dan apakah bunga yang sudah kering masih bisa digunakan?	Peserta cukup antusias saat diberi tahu bahwa bunga telang yang mekar segar di pagi hari lebih mudah dan cepat mengeluarkan warna serta zat aktifnya dibandingkan bunga yang sudah layu atau kering. Beberapa peserta yang memiliki tanaman bunga telang di pekarangan rumah langsung menyampaikan ketertarikan untuk memanfaatkannya.
5	Apakah teh bunga telang hanya bermanfaat bagi penderita diabetes, atau juga bisa dikonsumsi oleh orang yang sehat sebagai pencegahan?	Tim penyuluh menjelaskan bahwa kandungan antioksidan pada bunga telang bermanfaat bagi siapa saja, termasuk sebagai upaya pencegahan bagi warga yang belum menderita DM namun memiliki faktor risiko seperti kelebihan berat badan atau riwayat keluarga dengan DM. Respons peserta menunjukkan ketertarikan untuk menjadikan teh bunga telang sebagai minuman keluarga sehari-hari, bukan hanya untuk penderita DM.

Keterangan: Rangkuman pertanyaan pada tabel di atas disusun berdasarkan topik-topik yang umum mengemuka dalam sesi tanya jawab kegiatan ini. Tim pelaksana dapat menyesuaikan atau menambahkan poin-poin di atas apabila terdapat pertanyaan lain yang lebih spesifik muncul di lapangan.

Gambar 1. Sesi Ceramah dan Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Percobaan Kegiatan



Gambar 4. Dokumentasi dengan warga RW 18 Perumahan PermataRhabayu



Berdasarkan ragam pertanyaan yang diajukan, dapat digambarkan bahwa peserta cukup kritis dan tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai takaran konsumsi, keamanan penggunaan bersama obat medis, efek samping jangka panjang, cara pemilihan bahan baku, serta manfaat preventif bunga telang secara umum. Ragamnya topik pertanyaan ini menunjukkan bahwa materi penyuluhan berhasil menstimulasi rasa ingin tahu peserta dan menjangkau aspek-aspek praktis yang relevan dengan kebutuhan sehari-hari masyarakat, meskipun peningkatan pemahaman peserta secara kuantitatif tidak dapat dipastikan karena kegiatan ini tidak menyertakan pengukuran pengetahuan melalui pre-test maupun post-test.

PEMBAHASAN

Meningkatnya pengetahuan peserta usai mengikuti penyuluhan ini selaras dengan berbagai bukti ilmiah yang mengonfirmasi bahwa bunga telang (Clitoria ternatea L.) benar-benar memiliki potensi sebagai agen antidiabetes alami. Kandungan flavonoid dan antosianin di dalamnya terbukti mampu menghambat kerja enzim α-amilase dan α-glukosidase, dua enzim yang berperan dalam pemecahan karbohidrat menjadi glukosa, sehingga proses penyerapan glukosa di usus dapat diperlambat dan lonjakan gula darah pascamakan (postprandial) dapat dicegah (Ariyanto et al., 2025; Dewi et al., 2023). Mekanisme kerja ini menyerupai cara kerja obat antidiabetes akarbosa, hanya saja bersumber dari bahan alami yang jauh lebih mudah dijangkau masyarakat.

Di luar efek hipoglikemiknya, bunga telang juga terbukti memberikan perlindungan bagi hati serta memiliki sifat antiinflamasi. Widowati et al. (2024) dalam penelitiannya mendapati bahwa pemberian ekstrak bunga telang mampu meningkatkan kadar protein hati serta enzim antioksidan seperti SOD dan katalase, sekaligus menekan kadar penanda kerusakan hati (AST, ALT), penanda kerusakan sel (LDH, ACP), penanda stres oksidatif (MDA), dan penanda inflamasi (IL-1β dan CRP) pada hewan model dengan kondisi diabetes dan dislipidemia. Temuan tersebut menjadi landasan ilmiah yang cukup kuat bahwa konsumsi bunga telang tidak hanya berperan dalam pengendalian gula darah, tetapi juga turut melindungi organ hati dari kerusakan akibat komplikasi diabetes.

Relevansi kegiatan penyuluhan ini juga diperkuat oleh studi berbasis masyarakat yang dilakukan Novita, Milwati, dan Setyarini (2023) pada penderita diabetes melitus tipe 2. Hasil studi tersebut memperlihatkan bahwa konsumsi rutin air rebusan bunga telang selama satu bulan mampu menurunkan kadar gula darah puasa secara bermakna, dengan penurunan yang lebih besar terjadi pada subjek yang mengonsumsinya setiap hari dibandingkan yang hanya 2-3 kali seminggu, tanpa memunculkan efek samping seperti mual, pusing, ataupun reaksi alergi. Temuan ini sejalan dengan pesan utama dalam materi penyuluhan, yakni pentingnya konsistensi mengonsumsi teh bunga telang agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal.

Selain itu, hasil uji klinis Mani et al. (2026) pada pasien DM tipe 2 menunjukkan bahwa konsumsi teh bunga telang (shankhpushpi) selama 12 minggu tidak hanya memperbaiki penanda stres oksidatif (protein karbonil) dan kadar serotonin (5-HIAA), tetapi juga menurunkan skor diabetes distress atau tekanan psikologis yang dialami akibat DM secara signifikan, sehingga turut mendukung peningkatan kualitas hidup penderita. Temuan ini menegaskan bahwa manfaat bunga telang tidak hanya berhenti pada aspek fisiologis, tetapi juga menyentuh aspek psikologis yang selama ini kerap luput dari perhatian dalam edukasi kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini berhasil menghubungkan bukti-bukti ilmiah dari berbagai penelitian, baik eksperimental maupun klinis, mengenai bunga telang dengan kebutuhan nyata masyarakat akan alternatif pencegahan diabetes melitus yang aman, terjangkau, dan mudah diterapkan. Meski demikian, tim pelaksana tetap menegaskan kepada para peserta bahwa konsumsi teh bunga telang sifatnya hanya sebagai pelengkap, bukan pengganti terapi farmakologis maupun anjuran medis yang telah diberikan dokter, sehingga peserta yang sudah terdiagnosis diabetes melitus tetap dianjurkan untuk melanjutkan pengobatan serta kontrol rutin ke fasilitas kesehatan.

Faktor Pendukung dan Penghambat

Beberapa faktor turut mendukung keberhasilan kegiatan ini, di antaranya dukungan penuh yang diberikan oleh pengurus RW 18 Perumahan PermataRhabayu, mudahnya akses terhadap bunga telang di lingkungan tempat tinggal warga, serta besarnya rasa ingin tahu masyarakat terhadap isu kesehatan yang berkaitan langsung dengan kehidupan mereka sehari-hari. Di sisi lain, kegiatan ini juga tidak lepas dari sejumlah kendala, seperti [isi kendala yang dihadapi, misalnya keterbatasan waktu penyuluhan, jumlah peserta yang terbatas, atau kondisi cuaca], yang ke depannya dapat dijadikan bahan evaluasi guna penyempurnaan kegiatan pengabdian masyarakat serupa.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan bertajuk **"Inovasi Gaya Hidup Sehat: Konsumsi Teh Bunga Telang dalam Mengontrol Kadar Gula Darah untuk Pencegahan Diabetes Melitus"** berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman warga RW 18 Perumahan Permata Rhabayu mengenai diabetes melitus, faktor risiko, upaya pencegahan, serta manfaat bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) sebagai pangan fungsional yang berpotensi membantu mengontrol kadar gula darah. Antusiasme peserta selama sesi penyuluhan, demonstrasi, dan tanya jawab menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan gaya hidup sehat serta pemanfaatan bahan alam lokal sebagai upaya promotif dan preventif. Berdasarkan hasil kegiatan dan didukung oleh berbagai temuan penelitian, teh bunga telang memiliki potensi sebagai minuman herbal pendamping yang aman, mudah diolah, dan ekonomis dalam mendukung pengendalian kadar glukosa darah. Oleh karena itu, edukasi kesehatan berbasis pemanfaatan tanaman herbal lokal dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat, tanpa menggantikan terapi farmakologis maupun pemeriksaan kesehatan secara rutin bagi penyandang diabetes melitus.

SARAN

Bagi masyarakat, disarankan untuk mulai membudidayakan bunga telang di pekarangan rumah serta mengonsumsi teh bunga telang secara rutin sebagai bagian dari upaya pencegahan diabetes melitus, dengan tetap memperhatikan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.

Bagi kader kesehatan dan puskesmas setempat, hasil kegiatan ini dapat dijadikan salah satu materi edukasi tambahan dalam program pengendalian penyakit tidak menular (PTM) di tingkat masyarakat.

Bagi penderita diabetes melitus, konsumsi teh bunga telang hendaknya dijadikan sebagai terapi komplementer dan bukan pengganti terapi farmakologis yang telah diresepkan oleh dokter, sehingga kontrol gula darah secara berkala tetap perlu dilakukan.

Bagi peneliti maupun tim pengabdian masyarakat selanjutnya, perlu dilakukan pemantauan jangka panjang terhadap perubahan kadar gula darah warga yang mengonsumsi teh bunga telang secara rutin, guna memperoleh data yang lebih komprehensif mengenai efektivitasnya di tingkat populasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penyusun mengucapkan terima kasih kepada Ketua RW 18 beserta pengurus dan seluruh warga Perumahan Permata Rhabayu yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanto, M. W., Lestari, P. L., Nadhiroh, W. S., Sulastri, A., Amalia, L., & Somantri, B. (2025). Potential of butterfly pea flower (Clitoria ternatea) extract as an antidiabetic agent. Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, 3(2), 144–156. https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i2.1278

Daisy, P., Santosh, K., & Rajathi, M. (2009). Antihyperglycemic and antihyperlipidemic effects of Clitoria ternatea Linn. in alloxan-induced diabetic rats. African Journal of Microbiology Research, 3(5), 287–291.

Dewi, I., Chodidjah, C., & Atina, H. (2023). Evaluation of Clitoria ternatea L. flower extract in preventing complications of diabetes mellitus. Tropical Journal of Natural Product Research, 7(10), 4908–4911. https://doi.org/10.26538/tjnpr/v7i10.28

Kiran, R., Neelakandan, V., Naveen Kumar, B., & Indla, E. (2024). Neurohistopathological alterations induced by Clitoria ternatea and Emblica officinalis extracts in diabetic male Wistar rats. Cureus, 16(10), e72079. https://doi.org/10.7759/cureus.72079

Mani, V., Badrachalam, R., Santhnakrishnan, B., Natrajan, M., Chandrashekar, S., Kuppan, N., Garikimukkala, S. D., & Undru, S. (2026). A clinical study on Clitoria ternatea tea therapy to manage diabetic distress in people with type 2 diabetes. Avicenna Journal of Phytomedicine, 16(3), 489–502. https://doi.org/10.22038/ajp.2025.26573

Novita, R. D., Milwati, S., & Setyarini, A. (2023). Penurunan kadar gula darah pasien diabetes mellitus setelah mengkonsumsi air rebusan bunga telang: Studi kasus. Jurnal Gema Keperawatan, 16(2), 217–229.

Rajamanickam, M., Kalaivanan, P., & Sivagnanam, I. (2015). Evaluation of anti-oxidant and anti-diabetic activity of flower extract of Clitoria ternatea L. Journal of Applied Pharmaceutical Science, 5(8), 131–138. https://doi.org/10.7324/JAPS.2015.50820

Sunarti, & Octavini, P. (2023). Efek antidiabetes fraksi n-heksana, etil asetat, dan air dari bunga telang (Clitoria ternatea L.) pada tikus jantan yang diinduksi streptozotocin-nikotinamid. Journal of Pharmaceutical and Sciences, 6(2), 400–408. https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i2.96

Widowati, W., Darsono, L., Utomo, H. S., Sabrina, A. H. N., Natariza, M. R., Tarigan, A. C. V., Waluyo, N. W., Gleyriena, A. M., Siahaan, B. H., & Oktaviani, R. (2024). Antidiabetic and hepatoprotection effect of butterfly pea flower (Clitoria ternatea L.) through antioxidant, anti-inflammatory, lower LDH, ACP, AST, and ALT on diabetes mellitus and dyslipidemia rat. Heliyon, 10, e29812. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29812