Prosiding Seminar Hasil
KKN, Vol 3 No 1 2026
E ISSN 3030-8895

SOSIALISASI PEMANFAATAN BUNGA TELANG DAN CHIA SEED KAYA MANFAAT MENJADI PUDING DI TIGA TITIK POSYANDU DESA JOMBANGDELIK, GRESIK

Arum Sani Hidayah[1] , Febriana Sara Safitri[2] , Dr. Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kes.[3]

[1,2,] Mahasiswa Program Studi D3 Farmasi, Universitas Muhamadiyah Gresik,

[3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: arumdoang27@gmail.com, Febrianasarasafitri@gmail.com ernawati@umg.ac.id

ABSTRAK

Bunga telang *(Clitoria ternatea)* dikenal memiliki manfaat kesehatan seperti sebagai anti kanker, menurunkan kolesterol, menurunkan tekanan darah, serta membantu mengatur kadar gula darah pada penderita diabetes menurut Journal of Functional and Nutraceutical. Sementara itu, *chia seed (Salvia hispanica)* mengandung serat, omega-3, dan protein tinggi, bermanfaat untuk program diet serta menjaga kesehatan pencernaan, sebagaimana dijelaskan dalam Jurnal Fakultas Teknologi Pertanian ITB. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat bunga telang dan chia seed dengan mengolahnya menjadi puding sehat di tiga titik Posyandu Desa Jombangdelik, Kabupaten Gresik. Metode pelaksanaan mencakup penyuluhan, demonstrasi pembuatan puding, dan diskusi interaktif dengan peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penggunaan bahan alami untuk mendukung kesehatan.

Kata kunci: Budidaya, Manfaat, Kandungan Bunga Telang

ABSTRACT

The butterfly pea flower (Clitoria ternatea) is known to have health benefits such as anticancer, lowering cholesterol, lowering blood pressure, and helping regulate blood sugar levels in diabetics, according to the Journal of Functional and Nutraceuticals. Meanwhile, chia seeds (Salvia hispanica) contain high levels of fiber, omega-3, and

protein, which are beneficial for diet programs and maintaining digestive health, as explained in the Journal of the Faculty of Agricultural Technology, Bandung Institute of Technology (ITB). This community service activity aims to promote the benefits of butterfly pea flowers and chia seeds by processing them into healthy pudding at three integrated health posts (Posyandu) in Jombangdelik Village, Gresik Regency. The implementation method included counseling, pudding-making demonstrations, and interactive discussions with participants. The results showed an increase in public knowledge and awareness regarding the use of natural ingredients to support health.

***Keywords: Cultivation, Benefits, Content of Butterfly Pea** Flower.*

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah memanfaatkan potensi bahan pangan lokal yang memiliki khasiat kesehatan tinggi, seperti bunga telang dan chia seed. Bunga telang mengandung antosianin yang berfungsi sebagai antioksidan kuat, berperan dalam pencegahan penyakit kronis termasuk kanker, penurunan kolesterol, pengaturan tekanan darah, dan pengendalian gula darah (Budiasih, 2017). Chia seed merupakan sumber serat pangan, protein, dan omega-3 yang mendukung program diet sehat dan menjaga kesehatan pencernaan. Sayangnya, pengetahuan masyarakat desa terkait pemanfaatan kedua bahan ini masih terbatas (dr Sieenyagustin 2024) Oleh karena itu, program sosialisasi ini dirancang untuk memperkenalkan dan mengedukasi warga tentang manfaat kesehatan bunga telang dan *chia seed* melalui pengolahan menjadi puding yang lezat dan mudah dibuat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di tiga titik Posyandu Desa Jombangdelik, Gresik. Yaitu posyandu di dusun Delik, dusun Jombangdelik dan dusun Karangmelati. Metode yang digunakan meliputi:

1. Penyuluhan: Pemaparan materi mengenai kandungan gizi dan manfaat bunga telang dan chiaseed serta inovasi yang dapat diguakan.
2. Demonstrasi: Praktik pembuatan dan memberikan hasil puding bunga telang dan chia seed.
3. Diskusi: Tanya jawab seputar cara pengolahan, penyimpanan, dan variasi menu. Peserta terdiri dari kader Posyandu, ibu rumah tangga, dan warga sekitar. Kegiatan ini dilaksanakan secara interaktif agar peserta dapat memahami dan mempraktikkan sendiri di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi pemanfaatan bunga telang dan chia seed menjadi puding di tiga titik Posyandu Desa Jombangdelik, Gresik, berjalan dengan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari masyarakat. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan aktif, baik saat penyampaian materi maupun saat praktik pembuatan puding. Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi, puding berbahan bunga telang dan chia seed dinilai memiliki cita rasa yang enak, tekstur yang lembut, serta warna alami biru yang menarik tanpa menggunakan pewarna sintetis.

Keindahan warna ini menjadi salah satu daya tarik utama bagi peserta (Lee, 2011).

Selain itu, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta mengenai manfaat bunga telang, di antaranya sebagai anti kanker, penurun kadar kolesterol, pengatur tekanan darah, dan pengendali kadar gula darah. Pemahaman mengenai chia seed juga meningkat, terutama sebagai sumber pangan tinggi serat, kaya omega-3, mengandung antioksidan, serta bermanfaat untuk mendukung diet sehat dan menjaga kesehatan pencernaan (Suarna, 2005). Mayoritas peserta menyatakan akan mencoba membuat puding bunga telang dan chia seed secara rutin di rumah, serta memperkenalkan resep ini kepada keluarga dan tetangga.

Kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata, baik dari sisi kesehatan maupun sosial. Masyarakat memperoleh pengetahuan baru mengenai pangan fungsional berbahan alami yang mudah didapatkan, sekaligus keterampilan mengolahnya menjadi makanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh semua kalangan, termasuk anak-anak dan lansia. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan minat masyarakat untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari- hari.

KESIMPULAN

Sosialisasi pemanfaatan bunga telang dan chia seed melalui pembuatan puding di tiga titik Posyandu Desa Jombangdelik, Gresik berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Program ini efektif sebagai sarana edukasi gizi dan kesehatan berbasis pangan lokal. Ke depannya, kegiatan serupa dapat diperluas ke wilayah lain untuk meningkatkan pemanfaatan bahan alami yang kaya manfaat kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

V. C. Yurisna, F. S. Nabila, D. Radhityaningtyas, F. Listyaningrum, And N. Aini, "Potensi Bunga Telang (Clitoria Ternatea L.) Sebagai Antibakteri Pada Produk Pangan," Jitipari (Jurnal Ilmiah Teknologi Dan Industri Pangan Unisri), Vol. 7, No. 1, Pp. 68–77, 2022

Kementerian Kesehatan Republik Indonseia. 2011. Farmakope Herbal Indonesia. Edisi I. Jakarta (ID): Direktorat Jenderal Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan, Kemenkes RI.

Kumar R, Kumar S, Anju VS. 2017. Phytochemical and antibacterial activities of crude leaf and root extracts of Clitoria ternatea varieties. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry. 6 (6): 1104-1108.

Setyawan AB, Ismahmudi R. 2018. Promosi kesehatan sebagai usaha menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Jurnal Pengabdian Masyarakat Politeknik Harapan Bersama. 1(2): 119 122

Fakultas Teknologi Pertanian ITB. (2020). Potensi Chia Seed dalam Mendukung Program Diet dan Kesehatan Pencernaan.

S. E. Adrikayana, E. Pratiwi, And S. A. Putri, "Pengaruh Penambahan Konsentrasi Ekstrak Bunga Telang (Clitoria Ternatea) Terhadap Sifat Fisik, Kimia Dan Sensori Pada Puding Bunga Telang," Skripsi. Universitas Semarang. Semarang, 2022