

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kolesterol

2.1.1 Definisi Kolesterol

Kolesterol adalah zat lilin yang sangat penting bagi tubuh manusia. Meskipun sering kali dipandang negatif, kolesterol sebenarnya diperlukan untuk membangun sel-sel tubuh, memproduksi vitamin D, serta berperan dalam pembentukan hormon-hormon penting (American Heart Association, 2024). Hati kita bertanggung jawab untuk memproduksi seluruh kolesterol yang dibutuhkan, sementara kolesterol tambahan diperoleh dari konsumsi makanan hewani seperti daging, unggas, dan produk susu (American Heart Association, 2024). Dalam darah, kolesterol diangkut oleh dua jenis lipoprotein, yaitu lipoprotein densitas rendah (LDL) dan lipoprotein densitas tinggi (HDL) (American Heart Association, 2024).

Kadar kolesterol yang tinggi dalam darah dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Kelebihan LDL, melalui proses oksidasi, dapat menyebabkan terbentuknya plak pada dinding pembuluh darah (Saputri dan Novitasari, 2021). Plak ini dapat menyumbat aliran darah, memicu aterosklerosis, dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, dan stroke (Husen et al., 2021). Kondisi ini bisa semakin parah jika disertai dengan komplikasi seperti diabetes (Husen dan Basuki, 2022). Selain itu, tingginya kadar kolesterol juga dapat mengganggu sirkulasi darah ke otak, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi fungsi kognitif (Civilization et al., 2021).

Sebagian besar orang yang memiliki kolesterol tinggi sering kali tidak mengalami gejala yang mencolok, sehingga banyak yang tidak menyadari keberadaan masalah ini (Tirtonegoro, 2022). Beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap tingginya kadar kolesterol antara lain pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol (Fitriyani et al., 2023). Konsumsi makanan tinggi lemak, terutama lemak jenuh, berperan signifikan dalam peningkatan kadar LDL (Erin Fatmawati, 2020). Lemak jenuh dapat mempengaruhi kadar LDL dengan mengurangi sintesis dan aktivitas reseptor LDL, serta memperlambat proses

pembersihan trigliserida (Erin Fatmawati, 2020). Kelebihan lemak dalam tubuh dapat meningkatkan kolesterol LDL dan trigliserida, yang kemudian menumpuk di dinding pembuluh darah, membentuk plak, dan menyebabkan aterosklerosis (Erin Fatmawati, 2020).

Penting untuk dicatat bahwa kolesterol dan lemak, meskipun berhubungan, adalah dua zat yang berbeda (Muqowwiyah dan Dewi, 2021). Sebagian besar kolesterol dalam darah (sekitar 80%) diproduksi oleh tubuh, khususnya oleh hati, sementara 20% sisanya berasal dari makanan yang kita konsumsi (Permatasari et al., 2022). Kolesterol juga berfungsi sebagai bahan dasar dalam pembentukan hormon steroid (Suarsih, 2020). Di Indonesia, kolesterol tinggi menjadi masalah kesehatan yang serius, dengan prevalensi mencapai 28% (Husen dan Basuki, 2022). Oleh sebab itu, penting bagi kita untuk menjaga kadar kolesterol tetap dalam batas normal melalui pola makan yang sehat, olahraga secara teratur, serta menghindari faktor risiko lainnya.

2.1.2 Fungsi Kolesterol

Fungsi kolesterol bagi tubuh:

1. Pelindung Sel

Setiap sel yang ada di dalam tubuh dilengkapi dengan lapisan luar yang berfungsi sebagai pelindung. Lapisan pelindung ini sebagian besar terdiri dari kolesterol.

2. Pembentuk Vitamin D

Selain diperoleh dari makanan, tubuh kita memiliki kemampuan untuk memproduksi vitamin D secara otomatis saat terpapar sinar matahari. Proses ini melibatkan pengubahan kolesterol (7-dehidrokolesterol) yang terdapat di dalam kulit menjadi calcitriol.

3. Pembentuk Hormon

Kolesterol juga berperan sebagai bahan dasar dalam sintesis hormon, terutama hormon steroid seperti testosteron (hormon seksual pria) serta estrogen dan progesteron (hormon seksual wanita). Selain itu, kolesterol turut berkontribusi dalam pembentukan hormon kortisol dan aldosteron.

4. Pembentuk Asam Empedu

Hati (liver) memproduksi asam empedu dengan bantuan kolesterol yang terdapat dalam darah. Asam empedu ini berfungsi untuk memecah lemak dari makanan agar dapat diserap oleh tubuh dan digunakan sebagai sumber energi.

5. Menjaga Fungsi Otak

Otak, sebagai organ yang mengandung kadar kolesterol paling tinggi (sekitar 25% dibandingkan organ lainnya), memanfaatkan zat lemak ini untuk memperlancar sambungan antar neuron yang dikenal sebagai sinaps. Kolesterol juga berperan dalam menjaga berbagai fungsi kognitif serta memelihara kesehatan sel-sel otak.

2.1.3 Jenis-jenis Kolesterol

Ada beberapa jenis dari kolesterol:

A. Kolesterol HDL (*High Density Lipoprotein*)

Lipoprotein densitas tinggi (HDL) dikenal sebagai kolesterol yang baik. Kadar kolesterol HDL yang tinggi dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke. HDL dipandang sebagai kolesterol “baik” karena kadar yang sehat berperan penting dalam melindungi tubuh dari serangan jantung dan stroke. HDL bertugas mengangkut kolesterol LDL (kolesterol jahat) dari arteri kembali ke hati, di mana LDL kemudian dipecah dan dikeluarkan dari tubuh. Namun, perlu dicatat bahwa kolesterol HDL tidak dapat sepenuhnya menghilangkan kolesterol LDL. Hanya sebagian kecil dari total kolesterol dalam darah yang dibawa oleh HDL (American Heart Association, 2024).

B. Kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*)

Sementara itu, kolesterol LDL dianggap sebagai kolesterol “jahat” karena dapat menyebabkan penumpukan lemak di dalam arteri yang disebut aterosklerosis. Proses ini akan mempersempit arteri dan meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, stroke, serta penyakit arteri perifer (PAD). Kadar kolesterol LDL yang tinggi sangat berpotensi menimbulkan penyakit jantung dan stroke. American Heart Association merekomendasikan prinsip “semakin rendah semakin baik” untuk kadar LDL. Idealnya, kadar LDL sebaiknya berada di angka 100 mg/dL atau lebih rendah. Orang dewasa yang dapat

mempertahankan kadar LDL pada level ini memiliki risiko yang lebih rendah terhadap penyakit jantung dan stroke (American Heart Association, 2024).

C. Trigliserida

Trigliserida adalah jenis lemak yang terdapat dalam tubuh. Kadar trigliserida yang tinggi dapat menyebabkan penumpukan kolesterol dalam tubuh. Sebagai jenis lemak yang paling umum, trigliserida menyimpan kelebihan energi yang berasal dari makanan. Kadar trigliserida yang tinggi, terutama bila dikombinasikan dengan kadar kolesterol LDL yang tinggi atau kadar kolesterol HDL yang rendah, dapat berkontribusi terhadap penumpukan lemak di dinding arteri, yang pada gilirannya meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke (American Heart Association, 2024).

D. Kolesterol Total

Kolesterol total adalah jumlah keseluruhan kolesterol dalam darah seseorang, yang terdiri dari angka HDL, LDL, dan trigliserida (CDC, 2024).

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol

A. Makanan

Secara alami, tubuh mampu memproduksi kolesterol dalam jumlah yang memadai. Namun, konsumsi makanan yang tinggi lemak dapat meningkatkan kadar lemak dalam darah, yang pada gilirannya dapat menyebabkan lonjakan kadar kolesterol bebas (Arsita, 2022).

B. Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol LDL dan penurunan kadar kolesterol HDL, serta dapat mengakibatkan kenaikan berat badan. Semua hal ini menjadi faktor risiko yang dapat memicu timbulnya penyakit jantung (Pratama, 2023).

C. Merokok

Merokok dapat berkontribusi pada peningkatan kadar kolesterol LDL serta penurunan kolesterol HDL. Para perokok umumnya memiliki kadar nikotin yang tinggi dalam darah, yang dapat mengganggu fungsi pembuluh darah dan berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan (Saraswati, 2020).

D. Mengonsumsi Minuman Keras

Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol total dan trigliserida dalam tubuh. Selain itu, alkohol juga dapat mengganggu fungsi hati dalam proses metabolisme kolesterol (Rahman, 2022).

2.1.5 Gejala Kolesterol

1. Xanthelasma

Xanthelasma adalah penumpukan lemak yang sering muncul di lipatan tubuh seperti lutut, siku, atau tumit. Selain itu, xanthelasma juga dapat muncul sebagai noda berwarna kuning muda di sudut kelopak mata, yang seiring waktu bisa membesar.

2. Nyeri Dada

Tingginya kadar kolesterol jahat (LDL) dapat berkontribusi pada pembentukan plak di dalam pembuluh darah, yang dikenal sebagai aterosklerosis. Kondisi ini dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah jantung, memicu rasa nyeri yang muncul di dada.

3. Sakit Kepala Belakang

Pusing yang dialami bisa disebabkan oleh sumbatan pada pembuluh darah. Jika dibiarkan tanpa penanganan, kondisi ini dapat berkembang menjadi plak dan sumbatan berbahaya yang meningkatkan risiko stroke. Selain itu, ketegangan dan rasa kaku di area tengkuk dan pundak juga dapat muncul akibat aliran darah yang tidak lancar ke otot.

4. Kram atau Kesemutan

Tingginya kadar kolesterol sering kali berkaitan dengan gangguan pada saraf tertentu di tubuh, yang dapat menyebabkan kram atau sensasi kesemutan.

5. Gampang Mengantuk

Kadar kolesterol yang tinggi dapat menghambat aliran darah yang membawa oksigen ke otak, menyebabkan penyempitan dan penyumbatan pada pembuluh darah. Hal ini berdampak pada mudahnya seseorang merasa mengantuk. Selain itu, kolesterol tinggi juga dapat menyebabkan rasa lelah, lesuh, dan lemah pada tubuh.

2.1.6 Waktu Pemeriksaan Kadar Kolesterol

1. Menjaga Berat badan ideal

Individu dengan obesitas cenderung memiliki kadar LDL yang lebih tinggi. Mengurangi berat badan dapat membantu menurunkan kadar LDL. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk mengukur berat badan yang ideal, yang dihitung berdasarkan rasio berat dan tinggi badan. Untuk orang dewasa, nilai IMT yang dianggap ideal berada dalam rentang 18,5 hingga 24,5. Selain itu, ukuran lingkaran perut juga berpengaruh, di mana sebaiknya tidak lebih dari 80 cm untuk wanita dan 90 cm untuk pria.

2. Aktivitas Fisik secara rutin

Olahraga berperan penting dalam stabilisasi berat badan dan penurunan kadar kolesterol jahat (LDL). Direkomendasikan bagi orang dewasa untuk berolahraga, baik ringan maupun berat, selama 30 menit hingga 2 jam setiap minggu.

3. Mengadopsi pola diet sehat

Mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya akan serat dapat menekan kadar kolesterol dalam darah agar tetap berada pada tingkat optimal.

4. Menghindari rokok

Merokok dapat merusak pembuluh darah dan mempercepat kerusakan arteri. Kebiasaan ini meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Bagi perokok, disarankan untuk berhenti secara bertahap guna mengurangi risiko penyakit jantung terkait kolesterol tinggi. Perlu diingat bahwa dampak merokok tidak hanya dialami oleh perokok aktif, tetapi juga oleh perokok pasif.

Dengan mengikuti langkah-langkah tersebut, kita dapat menjaga kesehatan jantung dan mencegah peningkatan kadar kolesterol.

2.1.7 Hubungan Antara Jenis Kelamin dan Kolesterol

Hubungan antara jenis kelamin dan kadar kolesterol merupakan aspek penting dalam kesehatan kardiovaskular, yang menunjukkan perbedaan pola signifikan antara pria dan wanita, terutama dipengaruhi oleh faktor hormonal seperti estrogen pada wanita. Wanita sebelum menopause umumnya memiliki profil kolesterol yang lebih baik dengan kadar HDL tinggi dan LDL rendah berkat efek

protektif estrogen, yang secara substansial menurunkan risiko penyakit jantung (CDC, 2024; FiberCreme, 2024). Namun, setelah menopause, penurunan drastis kadar estrogen menyebabkan peningkatan kadar LDL dan kolesterol total, sehingga risiko kardiovaskular pada wanita cenderung meningkat dan bahkan dapat melebihi pria pada usia yang sama (Good Doctor, 2021). Sebaliknya, pria umumnya menunjukkan kadar LDL yang lebih tinggi dan HDL yang lebih rendah pada usia dewasa muda dan paruh baya, meskipun beberapa penelitian juga menyoroti peran usia dan jenis kelamin terhadap kadar kolesterol (Sari & Astuti, 2020). Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa pola ini dapat dimodifikasi oleh berbagai faktor risiko lain seperti gaya hidup, obesitas, dan riwayat keluarga, menunjukkan interaksi kompleks antara genetik, hormonal, dan lingkungan dalam menentukan profil kolesterol individu (Halodoc, 2022).

2.1.8 Hubungan Antara Usia dengan Kolesterol

Kadar kolesterol umumnya meningkat seiring bertambahnya usia pada kedua jenis kelamin. Pada pria, kadar LDL (kolesterol jahat) mulai naik di usia 20-an dan terus bertambah hingga sekitar usia 60-an. Sementara itu, wanita memiliki profil kolesterol yang lebih baik sebelum menopause berkat estrogen, namun setelah itu, kadar LDL dan kolesterol total mereka melonjak drastis karena penurunan estrogen, meningkatkan risiko penyakit jantung (CDC, 2024; Halodoc, 2022; Sari & Astuti, 2020). Peningkatan ini sebagian besar disebabkan oleh perubahan metabolisme tubuh yang melambat, akumulasi efek dari pola makan yang kurang sehat, dan penurunan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pemeriksaan kolesterol rutin dan adopsi gaya hidup sehat sangat dianjurkan untuk meminimalkan risiko kesehatan terkait seiring bertambahnya usia.

2.1.9 Hubungan Antara Teh Bunga Telang dengan Kolesterol

Teh bunga telang (*Clitoria ternatea*) memiliki potensi dalam membantu menurunkan kadar kolesterol. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa kandungan bioaktif di dalam bunga telang, antara lain:

- a. Flavonoid: Senyawa ini berperan sebagai antioksidan yang dapat menghambat oksidasi LDL (kolesterol jahat) sehingga mencegah pembentukan plak di pembuluh darah. (Amin & Yazid, 2021).

- b. Antosianin: Berperan sebagai antioksidan, antosianin juga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan trigliserida, serta meningkatkan kadar HDL (kolesterol baik). (Rianti et al., 2022).
- c. Asam palmitat: Senyawa ini mirip dengan asam linolenat, yaitu asam lemak omega-3 esensial yang berperan dalam mengontrol kadar kolesterol dalam darah. (Winarsi, 2021)
- d. Beberapa penelitian telah membuktikan efek positif teh bunga telang terhadap kadar kolesterol. Misalnya, sebuah studi eksperimental pada tikus putih menunjukkan bahwa ekstrak bunga telang mampu menurunkan kadar kolesterol total pada tikus yang sebelumnya diinduksi hiperkolesterolemia (peningkatan kadar kolesterol). (Pratiwi, 2021).

Meskipun mekanisme pastinya masih memerlukan penelitian lebih lanjut, beberapa kemungkinan cara teh bunga telang menurunkan kolesterol antara lain:

- a. Menghambat penyerapan kolesterol di usus: Senyawa dalam bunga telang dapat mengikat kolesterol di usus, sehingga mengurangi jumlah kolesterol yang diserap tubuh.
- b. Meningkatkan ekskresi kolesterol: Bunga telang dapat membantu tubuh mengeluarkan lebih banyak kolesterol melalui feses.
- c. Menghambat produksi kolesterol di hati: Beberapa senyawa dalam bunga telang dapat menghambat kerja enzim yang berperan dalam produksi kolesterol di hati.

Penting untuk diingat:

- 1. Konsumsi teh bunga telang sebaiknya dalam jumlah wajar. Meskipun memiliki manfaat, konsumsi berlebihan dapat menyebabkan efek samping seperti diare.
- 2. Teh bunga telang bukan pengganti obat. Jika memiliki masalah kolesterol, konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

2.2 Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*)

2.2.1 Deskripsi Bunga Telang (*Clitoria ternatea*)

Bunga telang (*Clitoria ternatea* L.) adalah tanaman merambat yang sering dijumpai di pekarangan rumah maupun di tepi hutan. Tumbuhan yang termasuk dalam keluarga polong-polongan ini berasal dari wilayah Asia tropis, namun kini telah menyebar ke berbagai daerah tropis di seluruh dunia. Sejak zaman dahulu, bunga telang telah dimanfaatkan sebagai tanaman hias. Tanaman ini berasal dari suku *Papilionaceae* atau *Fabaceae* (polong-polongan) dan memiliki beragam sebutan di berbagai daerah di Indonesia. Di Sumatera, bunga ini dikenal sebagai bunga biru, bunga kelentit, atau bunga telang; di Jawa, orang menyebutnya kembang teleng atau menteleng; sementara di Sulawesi, ia dikenal sebagai bunga talang atau bunga temen raleng; dan di Maluku, ia disebut bisi atau seyamagulele (Sugiyanto dan Anisyah, 2024).



Gambar 2.1: Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) (Dokumentasi Peneliti, 2025)

Berikut adalah taksonomi bunga telang:

Kingdom : *Plantae*

Divisi : *Tracheophyta*

Infrodivisi : *Angiospermae*

Kelas : *Magnoliopsida*

Ordo : *Fabales*

Familia : *Fabaceae*

Genus : *Clitoria* L

Spesies : *Clitoria ternatea*

Bunga telang termasuk dalam golongan tumbuhan monokotil dengan variasi warna bunga yang menarik, seperti biru, putih, dan coklat. Bunga ini bersifat hermafrodit, artinya memiliki kedua alat kelamin, yaitu benang sari (alat kelamin jantan) dan putik (alat kelamin betina), sehingga sering disebut bunga sempurna atau lengkap. Bagian daunnya dianggap sebagai daun tidak lengkap karena tidak memiliki upih daun, hanya terdiri dari tangkai daun (*petiolus*) dan helai daun (*lamina*) (Sugiyanto dan Anisyah, 2024).

Akar bunga telang merupakan akar tunggang berwarna putih kotor dan terdiri dari beberapa bagian, yakni leher akar (*Colum radici*), batang atau akar utama (*Corpus radici*), ujung akar (*Apeks radici*), dan serabut akar (*Fibrila radicalis*). Biji bunga telang berbentuk ginjal; pada tahap muda, biji ini berwarna hijau, tetapi perubahan warna menjadi hitam akan terjadi seiring bertambahnya usia (Sugiyanto dan Anisyah, 2024).

2.2.2 Kandungan Bunga Telang

Bunga telang kaya akan senyawa bioaktif, antara lain:

1. Antosianin: Merupakan zat warna alami yang termasuk golongan flavonoid dengan memiliki tiga atom karbon yang diikat oleh sebuah atom oksigen yang menghubungkan dua cincin aromatic benzene (C_6H_6) dalam struktur utamanya (Tarone, et al., 2020). Antosianin merupakan senyawa yang larut dalam air atau bersifat polar, sehingga kesesuaian pelarut yang digunakan akan berpengaruh terhadap ekstrak antosianin yang di dapatkan (Escher et al., 2020). Sebagai metabolit sekunder yang berasal dari golongan flavonoid, antosianin banyak ditemukan dalam jumlah yang besar pada buah dan sayur, dan dapat memberikan warna merah, violet, ungu dan biru pada buah dan sayur (Escher et al., 2020).
2. Flavonoid: Merupakan salah satu metabolit sekunder yang terkandung dalam tumbuhan, Secara umum kerangka dasar flavonoid adalah senyawa polar karena memiliki gugus $-OH$ yang membentuk ikatan hidrogen (Satria, R., et al, 2022). Flavonoid termasuk salah satu metabolit sekunder yang dapat digunakan sebagai anti mikroba, obat infeksi pada luka, anti jamur, antivirus, anti kanker, dan anti tumor. Selain itu, flavonoid juga

dapat digunakan sebagai anti bakteri, anti alergi, sitotoksik, dan anti hipertensi (Andika, B., Halimatussakdiah, et al, 2020).

3. Steroid: Adalah senyawa organik dengan struktur kimia yang khas, yaitu memiliki empat cincin karbon yang saling terhubung. Steroid secara alami diproduksi oleh tubuh dan berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh, seperti mengatur metabolisme, perkembangan seksual, dan respon stres. Namun, steroid sintetis juga telah dikembangkan untuk tujuan medis, seperti mengurangi peradangan dan menekan sistem kekebalan tubuh. (Tortora & Derrickson, 2017).
4. Saponin: Memiliki struktur kimia yang cukup kompleks, terdiri dari glikosida Saponin dengan inti steroid atau triterpenoid (Abdelrahman et al., 2020). Kompleksitas struktur kimia ini memungkinkan saponin untuk berinteraksi dengan berbagai target biologis, termasuk protein yang berperan dalam pertahanan tumbuhan. Penelitian terdahulu telah mengungkapkan bahwa senyawa saponin memiliki sifat antimikroba melalui berbagai mekanisme (Dong et al., 2020). Salah satu mekanisme tersebut adalah kemampuannya untuk merusak membran sel patogen, serta menghambat enzim yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kelangsungan hidup mikroorganisme (Jha and Mohamed, 2020).
5. Tanin: Termasuk kedalam senyawa yang sangat kompleks dan tersebar secara merata pada berbagai jenis tanaman, tanin hampir terkandung pada setiap spesies yang terdapat pada tanaman. Tanin biasanya ditemukan pada bagian dari tanaman yang spesifik yaitu pada bagian buah, daun, batang dan kulit pada kayu (Lumbangaol N, 2020).

2.2.3 Manfaat Bunga Telang Bagi Kesehatan

Penelitian ilmiah semakin mengungkap potensi bunga telang dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh. Berikut ini adalah beberapa manfaat bunga telang untuk kesehatan

1. Kaya Antioksidan, melawan radikal bebas

Bunga telang mengandung senyawa antosianin yang berfungsi sebagai antioksidan kuat. Antioksidan ini sangat penting untuk melawan radikal bebas

dalam tubuh, mengandung sel-sel dari kerusakan, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti jantung, kanker, dan penuaan dini (Kasote et al., 2021).

2. Menjaga Kesehatan Mata

Kandungan proanthocyanidin dalam bunga telang telah terbukti bermanfaat untuk kesehatan mata. Senyawa ini dapat meningkatkan aliran darah ke retina, melindungi mata dari kerusakan akibat sinar UV, serta membantu mencegah degenerasi makula dan katarak, terutama pada orang lanjut usia (Furuta et al., 2023).

3. Meningkatkan Fungsi Otak

Bunga telang berpotensi untuk meningkatkan fungsi kognitif dan daya ingat. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak bunga telang dapat meningkatkan kadar asetilkolin di otak, yang merupakan neurotransmitter penting untuk proses belajar dan memori. Hal ini menjadikan bunga telang sebagai terapi alami yang berpotensi untuk meningkatkan daya ingat dan mencegah penurunan kognitif terkait usia (Rahma et al.).

4. Mengontrol Gula Darah

Beberapa kajian menunjukkan bahwa bunga telang dapat membantu mengatur kadar gula darah. Senyawa yang terkandung dalam bunga telang dapat menghambat penyerapan glukosa di usus dan meningkatkan produksi insulin, sehingga membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil. Ini sangat bermanfaat bagi penderita diabetes atau mereka yang berisiko tinggi terkena diabetes (Malik et al., 2024).

5. Menurunkan Kolesterol

Bunga telang juga menunjukkan potensi dalam menurunkan kadar kolesterol. Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa ekstrak bunga telang dapat menurunkan kolesterol total dan LDL (kolesterol jahat), sekaligus meningkatkan kadar HDL (kolesterol baik). Efek ini berkontribusi dalam pengurangan risiko penyakit jantung dan stroke (Choudhary et al., 2020).

6. Meredakan Peradangan

Sifat antiinflamasi bunga telang telah dikenal sejak lama dan kini didukung oleh penelitian ilmiah. Senyawa yang terkandung dalam bunga telang dapat menghambat produksi molekul inflamasi dalam tubuh, membantu

meredakan peradangan pada kondisi seperti radang sendi, asma, dan penyakit radang usus (Patet et al., 2025).

7. Mendukung Kesehatan Mental

Bunga telang berpotensi meredakan gejala depresi dan kecemasan. Efek ini berkaitan dengan kemampuan bunga telang dalam meningkatkan kadar serotonin dan dopamin di otak, yang merupakan neurotransmitter penting dalam pengaturan suasana hati (Zhang et al., 2023).

8. Menjaga Kesehatan Kulit dan Rambut

Antioksidan dalam bunga telang dapat melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas dan sinar UV, serta penuaan dini dan menjaga elastisitas kulit. Selain itu, bunga telang juga dapat merangsang pertumbuhan rambut, mengurangi kerontokan, dan menjaga kesehatan kulit kepala (Kumar et al., 2021).

Dengan penelitian yang terusberlanjut, potensi bunga telang dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan semakin terbuka lebar. Menambahkan bunga telang dalam diet dapat menjadi langkah alami untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh.

2.3 Teh Bunga Telang

2.3.1 Pengertian Teh Bunga Telang



Gambar 2.2: Teh Bunga Telang (Dokumentasi Peneliti, 2025)

Teh bunga telang adalah minuman yang terbuat dari seduhan bunga telang (*Clitoria ternatea*). Bunga telang merupakan tanaman merambat yang banyak ditemukan di daerah tropis dan telah lama dimanfaatkan sebagai bahan

makananan dan minuman tradisional. Teh ini memiliki ciri khas warna biru keunguan yang cantik dan menarik, yang berasal dari pigmen antosianin. Teh bunga telang dibuat dengan menyeduh bunga telang. Badan POM RI (2022) menyebutkan bahwa teh bunga telang aman dikonsumsi sebagai minuman tradisional. Disarankan untuk mengonsumsi teh bunga telang secara teratur, misalnya 2 kali sehari. Teh bunga telang umumnya aman dikonsumsi, namun beberapa orang mungkin mengalami efek samping seperti diare atau gangguan pencernaan.