

**UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENCEGAHAN  
OBESITAS MELALUI EDUKASI KESEHATAN BERBASIS  
PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL BUNGA TELANG  
(*Clitoria ternatea L.*)**

**LAPORAN PROJECT**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis

*Project*



Oleh :

NOVIATI HAPSARI PUTRI

22020122140124

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, JUNI 2026**

**UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENCEGAHAN  
OBESITAS MELALUI EDUKASI KESEHATAN BERBASIS  
PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL BUNGA TELANG  
(*Clitoria ternatea L.*)**

**LAPORAN PROJECT**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis

*Project*



Oleh :

NOVIATI HAPSARI PUTRI

22020122140124

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, JUNI 2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa laporan *project* yang berjudul :

**UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENCEGAHAN OBESITAS  
MELALUI EDUKASI KESEHATAN BERBASIS PEMANFAATAN  
TANAMAN HERBAL BUNGA TELANG (*Clitoria ternatea L.*)**


Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Noviaty Hapsari Putri

Nim : 22020122140124

Telah disetujui sebagai laporan *project* dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

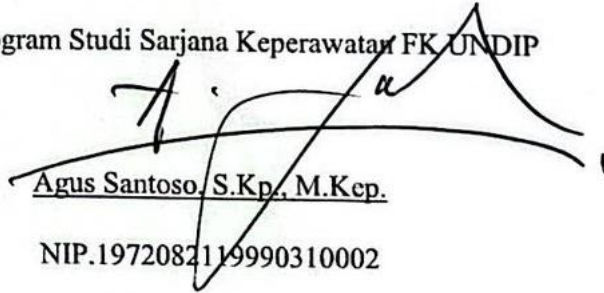


Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes.

NIP.197405052010121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP.1972082119990310002

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Noviati Hapsari Putri

NIM : 22020122140124

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : Upaya Promotif dan Preventif Pencegahan Obesitas Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Pemanfaatan Tanaman Herbal Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*)

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 1 Juni 2026

Yang Menyatakan



Noviati Hapsari Putri

NIM.22020122140124

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Noviati Hapsari Putri  
NIM : 22020122140124  
Alamat Rumah : Gedung Pengabdian Masyarakat 01, Jl. Sekeloa Timur, No. 1, Kantor Universitas Sebelas Maret, Surakarta  
No. Telp : 085869473710  
Email : nnoviatihp@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Upaya Promotif dan Preventif Pencegahan Obesitas Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Pemanfaatan Tanaman Herbal Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*)” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 23% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan Sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 1 Juni 2026  
Yang Menyatakan,



Noviati Hapsari Putri  
NIM.22020122140124

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa laporan *project* yang berjudul :

**UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENCEGAHAN OBESITAS  
MELALUI EDUKASI KESEHATAN BERBASIS PEMANFAATAN  
TANAMAN HERBAL BUNGA TELANG (*Clitoria ternatea L.*)**

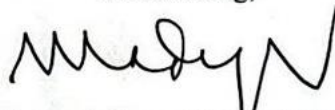
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Noviaty Hapsari Putri

Nim : 22020122140124

Telah disetujui sebagai laporan *project* dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

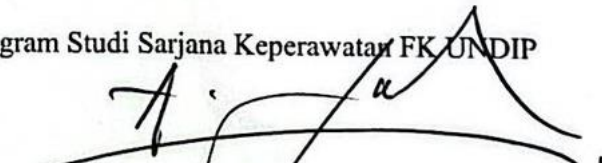


Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes.

NIP.197405052010121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP.1972082119990310002

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa laporan *project* yang berjudul :  
**UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENCEGAHAN OBESITAS MELALUI  
EDUKASI KESEHATAN BERBASIS PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL  
BUNGA TELANG (*Clitoria ternatea L.*)**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Noviati Hapsari Putri

Nim : 22020122140124

Telah diuji pada 8 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar

Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Dr. Luky Dwianto, S.Kp.,M.Kep.

NIP.196701201988031006

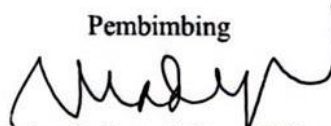
Anggota Penguji,



Icc Septriani Saragih, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIP.199209032024062001

Pembimbing



Madya Sulisno, S.Kep.,M.Kes.

NIP.197405052010121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip

  
Dr. Anggorowati, S.Kp.,Ns.,Sp.Kep.Mat.,M.Kep.

NIP.197708302001122001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyusun laporan *project* dengan judul “Upaya Promotif dan Preventif Pencegahan Obesitas Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Pemanfaatan Tanaman Herbal Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*)” ini dengan sebaik-baiknya. Laporan *project* disusun sebagai salah satu syarat dalam pelaksanaan kegiatan akademik serta sebagai rancangan awal dari *project* yang akan dilakukan. *Project* ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S1 Keperawatan) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penyusunan laporan *project* ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Madya Sulisno, S.Kep.,M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan laporan *project* ini.

Penulis menyadari bahwa laporan *project* ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan masukan dan saran demi memperbaiki laporan *project* ini.

Semarang, 30 Mei 2026



Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul “Upaya Promotif dan Preventif Pencegahan Obesitas Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Pemanfaatan Tanaman Herbal Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*)”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penulis menyadari laporan *project* ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas penyusunan laporan *project* ini.
2. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan, Bapak Agus Santoso, S.Kp.M.Kep. yang telah memberikan arahan dan motivasi selama penyusunan laporan *project*.
3. Bapak Madya Sulisno, S.Kep.M.Kes. yang tiada bosan untuk meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti sehingga laporan *project* ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Kepada Bapak Dr. Luky Dwianto, S.Kp.,M.Kep. selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun guna menyempurnakan laporan *project*.

5. Kepada Ibu Ice Septriani Saragih, S.Kep.,Ns, M.Kep. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun guna menyempurnakan laporan *project*.
6. Ibu Sari Sudarmiati, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat. selaku dosen wali yang telah memberikan arahan dan dukungan sehingga laporan ini dapat tersusun dengan baik.
7. Seluruh dosen dan staf Departemen Ilmu Keperawatan yang tidak mampu penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan dan membantu memfasilitasi penulis selama menempuh pendidikan.
8. Kedua orang tua dan keluarga, terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta motivasi yang tiada henti kepada penulis.
9. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Rizqi Najwan Hasburrahman. Terima kasih telah turut mendampingi penulis selama proses penyusunan laporan *project* ini dengan memberikan waktu, tenaga, dukungan, serta semangat yang sangat berarti untuk penulis.
10. Teman-teman penulis yang telah memberikan bantuan dan kebersamaan selama proses penyusunan laporan *project* ini.

Semarang, 1 Juni 2026



Penulis

## DAFTAR ISI

|                                               |                                     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                       | ii                                  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                       | vi                                  |
| SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH ..... | iii                                 |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| KATA PENGANTAR .....                          | vii                                 |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....                      | viii                                |
| DAFTAR ISI.....                               | x                                   |
| DAFTAR TABEL.....                             | xiv                                 |
| DAFTAR GAMBAR .....                           | xv                                  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                          | xvi                                 |
| DAFTAR SINGKATAN .....                        | xvii                                |
| ABSTRAK .....                                 | xviii                               |
| ABSTRACT.....                                 | xix                                 |
| BAB I PENDAHULUAN.....                        | 1                                   |
| 1.1 Latar Belakang .....                      | 1                                   |
| 1.2 Perumusan Masalah.....                    | 5                                   |
| 1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i> .....   | 6                                   |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                        | 6                                   |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                     | 6                                   |
| 1.4 Manfaat.....                              | 6                                   |
| 1.4.1 Manfaat bagi Ilmu Keperawatan.....      | 6                                   |
| 1.4.2 Manfaat bagi Institusi .....            | 7                                   |
| 1.4.3 Manfaat bagi Tempat Pelaksanaan .....   | 7                                   |
| BAB II TINJAUAN TEORI .....                   | 8                                   |
| 2.1 Konsep Obesitas .....                     | 8                                   |
| 2.1.1 Definisi Obesitas.....                  | 8                                   |
| 2.1.2 Klasifikasi Obesitas .....              | 8                                   |
| 2.1.3 Faktor Penyebab Obesitas.....           | 9                                   |
| 2.1.4 Dampak Obesitas .....                   | 11                                  |
| 2.1.5 Pencegahan Obesitas.....                | 12                                  |

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2 Tanaman Herbal Bunga Telang.....                                                      | 15        |
| 2.2.1 Definisi Bunga Telang.....                                                          | 15        |
| 2.2.2 Klasifikasi Bunga Telang.....                                                       | 16        |
| 2.2.3 Manfaat Bunga Telang.....                                                           | 17        |
| 2.3 Hubungan Tanaman Herbal Bunga Telang dengan Pencegahan Obesitas..                     | 18        |
| 2.4 Edukasi Kesehatan .....                                                               | 19        |
| 2.4.1 Definisi Edukasi Kesehatan.....                                                     | 19        |
| 2.4.2 Tujuan Edukasi Kesehatan.....                                                       | 19        |
| 2.4.3 Media Edukasi Kesehatan.....                                                        | 20        |
| 2.4.4 Metode Edukasi .....                                                                | 21        |
| 2.5 Konsep Pengetahuan .....                                                              | 22        |
| 2.5.1 Pengertian Pengetahuan.....                                                         | 22        |
| 2.5.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....                                  | 22        |
| 2.5.3 Kriteria Tingkat Pengetahuan.....                                                   | 24        |
| 2.5.4 Pengetahuan Masyarakat tentang Obesitas dan Pencegahannya melalui Bunga Telang..... | 24        |
| 2.6 Konsep Sikap.....                                                                     | 25        |
| 2.6.1 Pengertian Sikap .....                                                              | 25        |
| 2.6.2 Komponen Sikap.....                                                                 | 25        |
| 2.6.3 Kriteria Sikap.....                                                                 | 26        |
| 2.6.4 Sikap Masyarakat tentang Obesitas dan Pencegahannya melalui Bunga Telang .....      | 26        |
| 2.7 Konsep Perilaku .....                                                                 | 27        |
| 2.7.1 Pengertian Perilaku .....                                                           | 27        |
| 2.7.2 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku .....                                             | 27        |
| 2.7.3 Kriteria Tingkat Perilaku .....                                                     | 28        |
| 2.7.4 Perilaku Masyarakat tentang Obesitas dan Pencegahannya melalui Bunga Telang.....    | 28        |
| 2.8 Prosedur Pembuatan Minuman Herbal Teh Bunga Telang.....                               | 28        |
| 2.6 Kerangka Kerja <i>Project</i> .....                                                   | 30        |
| <b>BAB III METODE PELAKSANAAN .....</b>                                                   | <b>31</b> |
| 3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i> .....                                              | 31        |
| 3.2 Sasaran Kegiatan .....                                                                | 31        |

|                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.2.1 Pelaksanaan Kegiatan .....                                                                                  | 31        |
| 3.2.2 Sasaran Kegiatan.....                                                                                       | 32        |
| 3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan .....                                                                               | 32        |
| 3.3.1 Tempat Kegiatan.....                                                                                        | 32        |
| 3.3.2 Waktu Kegiatan .....                                                                                        | 32        |
| 3.4 Sarana dan Prasarana.....                                                                                     | 33        |
| 3.5 Prosedur Kegiatan .....                                                                                       | 38        |
| 3.5.1 Persiapan.....                                                                                              | 38        |
| 3.5.2 Pelaksanaan.....                                                                                            | 39        |
| 3.5.3 Evaluasi.....                                                                                               | 39        |
| <b>BAB IV HASIL KEGIATAN .....</b>                                                                                | <b>40</b> |
| 4.1 Hasil Pengkajian.....                                                                                         | 40        |
| 4.1.1 Hasil Pengkajian .....                                                                                      | 40        |
| 4.1.2 Analisis Situasi dan Permasalahan .....                                                                     | 41        |
| 4.1.3 Perencanaan .....                                                                                           | 43        |
| 4.1.4 Pelaksanaan.....                                                                                            | 44        |
| 4.2 Gambaran Karakteristik Demografi Guru dan Karyawan SDIT Cahaya Ummat .....                                    | 45        |
| 4.3 Gambaran Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Dilakukan Edukasi Kesehatan .....                            | 46        |
| 4.3.1 Analisis Tingkat Pengetahuan Guru dan Karyawan SDIT Cahaya Ummat Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi..... | 46        |
| 4.3.2 Distribusi Frekuensi Tiap Pertanyaan Kuesioner Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi.....       | 47        |
| 4.4 Gambaran Tingkat Sikap Sebelum dan Setelah Dilakukan Edukasi Kesehatan .....                                  | 49        |
| 4.4.1 Analisis Tingkat Sikap Guru dan Karyawan SDIT Cahaya Ummat Sebelum Dilakukan Edukasi.....                   | 49        |
| 4.4.2 Distribusi Frekuensi Tiap Pertanyaan Kuesioner Sikap Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi.....             | 50        |
| 4.5 Gambaran Tingkat Perilaku Sebelum dan Setelah Dilakukan Edukasi Kesehatan .....                               | 52        |
| 4.5.1 Analisis Tingkat Perilaku Guru dan Karyawan SDIT Cahaya Ummat Sebelum Dilakukan Edukasi.....                | 52        |

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.5.2 Distribusi Frekuensi Tiap Pertanyaan Kuesioner Perilaku Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi..... | 53 |
| 4.6 Gambaran Tingkat Kepatuhan Konsumsi Teh Bunga Telang.....                                            | 55 |
| BAB V PEMBAHASAN .....                                                                                   | 56 |
| 5.1 Analisis .....                                                                                       | 56 |
| 5.2 Dukungan Pelaksanaan <i>Project</i> .....                                                            | 65 |
| 5.3 Hambatan dan Keterbatasan Pelaksanaan <i>Project</i> .....                                           | 65 |
| 5.4 Keberlanjutan Pelaksanaan <i>Project</i> .....                                                       | 66 |
| BAB VI .....                                                                                             | 68 |
| KESIMPULAN & SARAN .....                                                                                 | 68 |
| 6.1 Kesimpulan.....                                                                                      | 68 |
| 6.2 Saran .....                                                                                          | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                                     | 70 |
| LAMPIRAN.....                                                                                            | xx |

**DAFTAR TABEL**

| Nomor | Judul Tabel                                                                                      | Halaman |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Klasifikasi menurut WHO Kriteria Asia Pasifik                                                    | 9       |
| 2.    | Klasifikasi Nasional                                                                             | 9       |
| 3.    | Uji Validitas Pengetahuan                                                                        | 35      |
| 4.    | Uji Validitas Sikap                                                                              | 36      |
| 5.    | Uji Validitas Perilaku                                                                           | 36      |
| 6.    | Uji Reliabilitas                                                                                 | 37      |
| 7.    | Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi pada Guru dan Karyawan                              | 45      |
| 8.    | Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Guru dan Karyawan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi | 46      |
| 9.    | Distribusi Frekuensi Tiap Pertanyaan Kuesioner Pengetahuan                                       | 47      |
| 10.   | Distribusi Frekuensi Tingkat Sikap Guru dan Karyawan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi       | 49      |
| 11.   | Distribusi Frekuensi Tiap Pertanyaan Kuesioner Sikap                                             | 49      |
| 12.   | Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Guru dan Karyawan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi    | 52      |
| 13.   | Distribusi Frekuensi Tiap Pertanyaan Kuesioner Perilaku                                          | 53      |
| 14.   | Distribusi Frekuensi Kepatuhan Konsumsi Teh Bunga Telang Guru dan Karyawan                       | 55      |

## DAFTAR GAMBAR

| Nomor | Judul Gambar                    | Halaman |
|-------|---------------------------------|---------|
| 1.    | Kerangka Kerja <i>Project</i>   | 23      |
| 2.    | Denah Lokasi SDIT Cahaya Ummat  | 25      |
| 3.    | Gambaran Umum Prosedur Kegiatan | 29      |

**DAFTAR LAMPIRAN**

| Nomor | Judul Lampiran                                 | Halaman |
|-------|------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Surat Izin <i>Project</i> Tugas Akhir          | xvii    |
| 2.    | Kuesioner <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> | xviii   |
| 3.    | Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas           | xxii    |
| 4.    | <i>Rundown</i> Kegiatan                        | xxvi    |
| 5.    | Bukti Konsultasi                               | xxvii   |
| 6.    | Portofolio Kepatuhan Konsumsi Teh Bunga Telang | xxx     |
| 7.    | <i>Leaflet</i> Edukasi                         | xxxii   |
| 8.    | <i>Power Point</i> (PPT) Edukasi               | xxxii   |
| 9.    | Dokumentasi Pelaksanaan <i>Project</i>         | xxxii   |
| 10.   | Bukti Turnitin                                 | xxxiii  |

## DAFTAR SINGKATAN

IMT : Indeks Massa Tubuh

WHO : *World Health Organization*

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Juni, 2026

## ABSTRAK

**Noviati Hapsari Putri**

**Upaya Promotif dan Preventif Pencegahan Obesitas Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Pemanfaatan Tanaman Herbal Bunga Telang (*Clitoria ternatea L.*)**

**xxxviii + 76 Halaman + 14 Tabel + 3 Gambar + 10 Lampiran**

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat dan berisiko menyebabkan berbagai penyakit tidak menular. Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi kesehatan berbasis pemanfaatan tanaman herbal bunga telang (*Clitoria ternatea L.*) yang mengandung antosianin dan flavonoid sebagai antioksidan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai pencegahan obesitas pada guru dan karyawan SDIT Cahaya Ummat. Metode yang digunakan adalah pengabdian masyarakat dengan rancangan deskriptif evaluatif *one group pre-test and post-test design*. Edukasi diberikan melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab menggunakan media *power point*, *leaflet*, dan video edukasi kepada 30 partisipan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan sesudah edukasi, serta pemantauan kepatuhan konsumsi teh bunga telang selama lima hari. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori baik dari 23,33% menjadi 76,67%, peningkatan sikap baik dari 13,33% menjadi 60%, dan peningkatan perilaku baik dari 0% menjadi 73,33%. Selain itu, sebanyak 70% partisipan menunjukkan kepatuhan dalam mengonsumsi teh bunga telang. Edukasi kesehatan berbasis pemanfaatan bunga telang terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku guru serta karyawan dalam upaya pencegahan obesitas, sehingga berpotensi menjadi alternatif strategi promosi kesehatan untuk mendukung penerapan gaya hidup sehat.

Kata kunci : edukasi kesehatan, bunga telang, obesitas

Department of Nursing  
Faculty of Medicine  
Diponegoro University  
June, 2026

## ABSTRACT

**Noviati Hapsari Putri**

**Promotive and Preventive Approaches to Obesity Prevention Through Health Education on the Utilization of Butterfly Pea (*Clitoria ternatea L.*) as a Herbal Plant**

**xxxviii + 76 Pages + 14 Tables + 3 Pictures + 10 Attachments**

*Obesity is a global health problem with an increasing prevalence and is associated with a higher risk of various non-communicable diseases. In addition to being influenced by dietary patterns and lifestyle factors, obesity is also related to inadequate public knowledge regarding healthy weight management and prevention strategies. One promotive and preventive approach that can be implemented is health education based on the utilization of butterfly pea flower (*Clitoria ternatea L.*), a herbal plant rich in anthocyanins and flavonoids with antioxidant properties. This project aimed to improve knowledge, attitudes, and behaviors related to obesity prevention among teachers and staff of SDIT Cahaya Ummat. The activity employed a community service approach with a descriptive evaluative design using a one-group pre-test and post-test model. Health education was delivered through lectures, discussions, and question-and-answer sessions supported by PowerPoint presentations, leaflets, and educational videos involving 30 participants. Evaluation was conducted using knowledge, attitude, and behavior questionnaires administered before and after the intervention, along with monitoring participants' adherence to butterfly pea flower tea consumption for five days. The results showed an increase in the proportion of participants with good knowledge from 23.33% to 76.67%, good attitudes from 13.33% to 60%, and good behaviors from 0% to 73.33%. Furthermore, 70.00% of participants demonstrated adherence to consuming butterfly pea flower tea during the monitoring period. Health education based on the utilization of butterfly pea flower was effective in improving knowledge, attitudes, and behaviors regarding obesity prevention among teachers and staff, indicating its potential as an alternative health promotion strategy to support the adoption of healthy lifestyles.*

*Keywords: health education, butterfly pea flower, obesity*