

EDUKASI PEMANFAATAN OLAHAN KURMA DAN AIR KELAPA (KUPA) SEBAGAI MINUMAN SEHAT GUNA MENCEGAH ANEMIA BAGI IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI DI DESA BANTARJAYA BEKASI 2025

Ika Kania Fatdo Wardani

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Medika Suherman

ikakania34@gmail.com

Abstract

Anemia is one of the common health problems experienced by pregnant and breastfeeding mothers, especially in rural areas, which can negatively impact maternal health and child development. One potential promotive and preventive approach is through nutrition education and the utilization of natural ingredients that are easily accessible to the community. This community service activity aims to improve the knowledge of pregnant and breastfeeding mothers in Bantarjaya Village, Bekasi, regarding the preparation and utilization of a healthy drink made from dates and coconut water (KUPA) as a natural alternative to prevent anemia. The methods included health education sessions, KUPA-making demonstrations, interactive discussions, and the distribution of educational leaflets. The activity was conducted on April 22, 2025, at the Bantarjaya Village Hall and was attended by 40 participants. Evaluation results showed an increase in participants' understanding of the benefits of iron, the importance of consuming healthy food, and the skills to independently prepare KUPA, with an average knowledge improvement of 33%. In conclusion, local food-based education such as KUPA is effective in raising nutritional awareness among pregnant and breastfeeding mothers. This activity is expected to serve as an initial step in ongoing efforts to improve maternal nutritional status in the region.

Keywords: anemia, pregnant, dates, coconut water, food sources

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh ibu hamil dan ibu menyusui, terutama di daerah pedesaan, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan tumbuh kembang anak. Salah satu pendekatan promotif dan preventif yang potensial adalah melalui edukasi gizi dan pemanfaatan bahan alami yang mudah dijangkau masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui di Desa Bantarjaya, Bekasi, dalam mengolah dan memanfaatkan minuman sehat berbahan dasar kurma dan air kelapa (KUPA) sebagai alternatif alami pencegahan anemia. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi pembuatan KUPA, diskusi interaktif, dan penyebaran leaflet edukatif. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 April 2025 di Balai Desa Bantarjaya, diikuti oleh 40 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat zat besi, pentingnya konsumsi makanan sehat, serta keterampilan membuat olahan KUPA secara mandiri, nilai rata-rata peningkatan yaitu sebesar 33 %. Kesimpulannya, edukasi berbasis pangan lokal seperti KUPA efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi ibu hamil dan menyusui. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam upaya berkelanjutan untuk meningkatkan status gizi ibu di wilayah tersebut.

Kata Kunci: anemia, ibu hamil, kurma, air kelapa, pangan lokal

Submitted: 2025-05-09

Revised: 2025-05-14

Accepted: 2025-05-22

Pendahuluan

Masa kehamilan dan menyusui merupakan periode penting yang membutuhkan perhatian khusus terhadap asupan gizi. Kekurangan nutrisi pada masa ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun tumbuh kembang janin dan bayi. Pemenuhan kebutuhan nutrisi secara alami menjadi salah satu

pendekatan yang aman, terjangkau, dan ramah budaya, terutama di lingkungan masyarakat dengan akses terbatas terhadap suplemen atau makanan instan bergizi.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh ibu hamil dan ibu menyusui, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi, yang berdampak langsung pada peningkatan risiko komplikasi kehamilan, persalinan prematur, hingga gangguan pertumbuhan janin. Salah satu faktor utama penyebab anemia adalah rendahnya asupan zat besi dan nutrisi penting lainnya dalam pola makan harian.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022 menemukan bahwa selama lima tahun sebelumnya, mulai tahun 2017 sampai tempo 2022, terjadi kenaikan prevalensi anemia pada ibu yang hamil. Prevalensinya setinggi 37,15% pada Riskesdas 2017, namun menurut statistik meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2022. Berdasarkan data, berlangsungnya peningkatan prevalensi anemia merujuk ibu yang hamil senilai 11,8% selama lima tahun terakhir (Sari, 2022).

Anemia yang dialami oleh ibu hamil yang telah ditangani dengan berbagai tindakan farmakologi, antara lain pemberian tablet fe dari pemerintah, anjuran minum tablet fe, makan sayuran hijau, dan lain-lain. Kurma dan air kelapa adalah dua metode non farmakologi yang bisa dipakai demi meningkatkan kadar hemoglobin. Termasuk buah kurma, juga mineral yang dibutuhkan tubuh. Kurma mengandung berbagai macam mineral, 100 gram kurma juga mengandung 280 kalori, Komposisinya meliputi 2,81 gr protein, 7,1 gr serat, 88,78 gram karbohidrat, 65 miligram kalsium, 0,4 gram vitamin C, dan 1 mg zat besi. Selain vitamin C dan B kompleks, juga terdapat protein, lipid, karbohidrat, dan mineral seperti (kalsium, fosfor, nitrogen, magnesium, kalium, sulfur, zat besi, dan klorin) semuanya ada dalam air kelapa muda. Tapi air kelapa memiliki 2 miligram zat besi per 100 gramnya. Dari kandungan zat besinya terlihat bahwa minum kurma dan air kelapa akan meningkatkan kadar hemoglobin (Silalahi et al., 2021).

Kurma (*Phoenix dactylifera*) dikenal kaya akan karbohidrat, zat besi, dan serat yang dapat membantu meningkatkan energi, mencegah anemia, dan memperlancar proses persalinan. Sementara itu, air kelapa merupakan sumber elektrolit alami, vitamin, dan mineral yang sangat bermanfaat untuk menjaga hidrasi dan metabolisme tubuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh.(Rosa & Wulandari, 2023)

Sayangnya, potensi kurma dan air kelapa ini belum dimanfaatkan secara maksimal dalam pola konsumsi ibu hamil dan menyusui di masyarakat. Kurangnya pengetahuan serta keterampilan dalam mengolah bahan lokal menjadi minuman sehat menjadi salah satu hambatan.

Penelitian Diyah tahun 2018, "Pengaruh Konsumsi Buah Kurma kepada Ibu yang Hamil Trimester Ketiga dengan Anemia terhadap Kadar Hemoglobin pada BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Yogyakarta" sebelumnya telah dipublikasikan. Setelah pemberian ekstrak kurma, kadar hemoglobin meningkat, dari 10,8 g/dL jadi 11,3 g/dL. Oleh karena itu, pengkajian yang dilaksanakan Siti Nuriah

(2019) dengan Retno Widowati (2019) menunjukkan bahwa partisipan yang minum sari kurma memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi. Peningkatan ini disebabkan oleh tingginya kadar zat besi pada kurma, dapat menaikkan takaran hemoglobin, selain protein, lipid, serta karbohidrat yang dikandungnya (Rohaninda, 2021).

Menurut penelitian Silalahi (2021), Air kelapa muda dapat meningkatkan penyerapan zat besi karena memiliki konsentrasi vitamin C yang tinggi 2,4 mg per 100 ml. Takaran hemoglobin berbeda sebelum dan setelah meletakkan ekstrak kurma., dengan peningkatan rata-rata 3,3 gr/dl, menunjukkan bahwa pemberian sari kurma dan air kelapa berdampak pada kadar hemoglobin. (Wahyuni, 2019)

Sedikitnya zat besi ialah penyebab terjadinya anemia selama kehamilan. Hal ini diakui sebagai masalah kesehatan nasional, karena berdampak signifikan terhadap mutu sumber daya manusia dan ibu hamil yang menderita anemia diketahui berisiko mengalami komplikasi yang dapat memengaruhi ibu dan bayi yang dikandungnya, sehingga menyoroti pentingnya kesejahteraan social ekonomi masyarakat. Maka dari itu, anemia harus menjadi pembahasan serius seluruh pihak terkait (Talimbung, 2023).

Sedikitnya zat besi menjadi sebab utama anemia di semua negeri, tetapi paling umum terjadi di negara-negara terbelakang. Konsumsi zat besi yang belum mencukupi, peningkatan penyerapan zat besi saat kehamilan, dan hilangnya zat besi akibat perdarahan maupun infeksi merupakan penyebab sindrom ini. Selain itu, penyebab anemia meliputi usia muda, angka kelahiran yang tinggi, jarak kehamilan yang dekat, pemeriksaan medis yang tidak memadai, ketidakpatuhan terhadap pedoman konsumsi tablet zat besi, status sosial ekonomi, asupan protein yang tidak memadai, konsumsi buah dan sayur yang rendah, konsumsi kopi juga teh secara berlebihan, dan tingkat pemahaman ibu (Medyawati et al., 2024).

Mengingat kurangnya zat besi serta asam folat bisa meminimalisir dan mengobati anemia, program pemerintah untuk mengatasi dan mengurangi anemia dikalangan ibu hamil mencakup penyaluran tablet zat besi sebagai upaya penting untuk mencapai keberhasilan. Pil zat besi ditujukan kepada ibu yang hamil dengan wanita masa subur setiap hari, atau minimal sembilan puluh tablet zat besi selama masa kehamilan. (Kemenkes RI, 2020).

Ada dua cara yang bisa diterapkan wanita hamil demi menaikkan takaran hemoglobinnnya ialah dengan menggunakan obat farmakologis dengan non farmakologis. Tindakan non farmakologis, seperti pengobatan herbal, dapat digunakan dalam secara bersamaan dengan cara farmakologi, seperti minum tablet zat besi (Fe) setiap hari pada dosis 60 mg. (Rohanida et al., 2021).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pelaksana berupaya memberikan edukasi tentang pentingnya pencegahan anemia sejak dini, sekaligus memberdayakan masyarakat dalam memanfaatkan bahan alami, yakni kurma dan air kelapa, menjadi minuman sehat bernutrisi tinggi yang diberi nama KUPA (Kurma dan Air Kelapa). Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, akan terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan para ibu dalam menjaga kesehatan diri dan bayinya secara mandiri melalui cara yang sederhana, murah, dan berbasis potensi lokal.

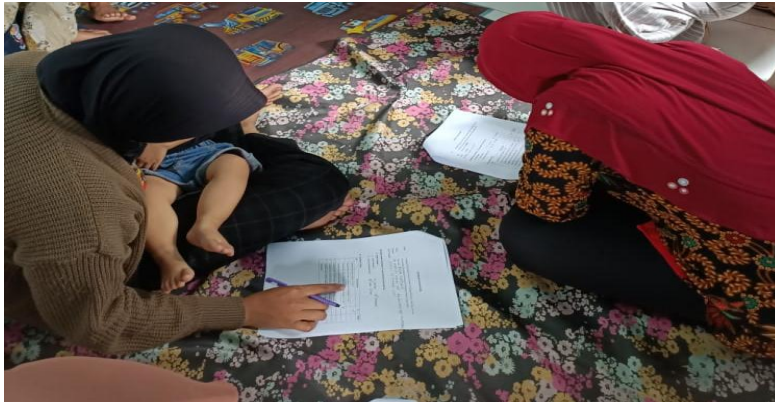
Metode

Kegiatan peningkatan pemahaman tentang pemanfaatan kurma dan air kelapa sebagai minuman sehat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pemanfaatan minuman sehat bernutrisi tinggi kurma kelapa (KUPA) dan upaya pencegahan anemia pada ibu hamil dan ibu menyusui.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada hari Selasa, 22 April 2025 bertempat di Balai Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil dan ibu menyusui Desa Wanajaya yaitu sebanyak 40 orang.

Metode kegiatan yang digunakan dalam PkM ini adalah pemberian pendidikan kesehatan atau penyuluhan dan simulasi pembuatan minuman sehat "KUPA"(Kurma Kelapa). Media yang digunakan berupa alat leaflet, *power point*, bahan dan alat untuk membuat minuman sehat "KUPA". Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 22 April 2025, dengan menggunakan kuesioner berupa post test.

1. Tahap Persiapan
 - a. Mengurus izin ke Desa Bantarjaya
 - b. Berkoordinasi dengan kader dan bidan setempat untuk mengundang ibu hamil dan ibu menyusui
 - c. Melakukan survei awal pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui tentang manfaat minuman kurma kelapa untuk mencegah anemia dengan menggunakan kuesioner
 - d. Menyusun materi edukasi berdasarkan kebutuhan.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Memberikan penjelasan tentang anemia dan cara pencegahannya.
 - b. Memberikan penjelasan tentang pemanfaatan kurma dan air kelapa sebagai minuman sehat bernutrisi.
 - c. Responden diberikan waktu untuk mengajukan pertanyaan atau berbagi pengalaman dan membahas bersama solusi dari permasalahan yang ada.
 - d. Melakukan demonstrasi cara membuat minumat sehat bernutrisi kurma dan air kelapa (KUPA).
 - e. Responden melakukan kembali cara membuat minumat sehat bernutrisi kurma dan air kelapa (KUPA).
3. Tahap evaluasi
 - a. Memberikan kuesioner *post test* kepada responden untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
 - b. Memberikan kuesioner *post test* kepada responden untuk mengukur peningkatan keterampilan responden dalam membuat minumat sehat bernutrisi kurma dan air kelapa (KUPA).



Gambar 1 Pengisian kuesioner (pre test) oleh responden



Gambar 2 Edukasi Pemanfaatan Olahan Kurma dan Air Kelapa (KuPa)



Gambar 3 Diskusi tentang Anemia dan Pemanfaatan Kurma dan Air Kelapa (KuPa)



Gambar 4 Pengisian Kuesioner (Post Test) Oleh Responden

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi langsung kepada masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang dimiliki perguruan tinggi. Tujuan utamanya adalah membantu masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidup mereka, baik dalam aspek sosial, ekonomi, kesehatan, pendidikan, maupun lingkungan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Bantarjaya, Bekasi, tahun 2025, telah berhasil menjangkau sebanyak 40 peserta yang terdiri atas ibu hamil dan ibu menyusui. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat.

Adapun hasil dari kegiatan PKM Peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan kurma dan air kelapa sebagai minuman sehat guna mencegah anemia pada ibu hamil dan ibu menyusui adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Rekapitulasi nilai Pre dan Post Test Pengetahuan tentang Pemanfaatan Kurma dan Air Kelapa dalam Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui

Nama	Pre test	Post test	Peningkatan Pengetahuan (%)
R1	30	60	30
R2	30	60	30
R3	30	70	40
R4	40	70	30
R5	30	70	40
R6	40	90	50

R7	50	90	40
R8	30	70	40
R9	60	70	10
R10	60	70	10
R11	60	70	10
R12	30	70	40
R13	30	70	40
R14	30	90	60
R15	40	90	50
R16	30	70	40
R17	40	60	20
R18	50	60	10
R19	30	70	40
R20	60	70	10
R21	60	70	10
R22	60	90	30
R23	30	90	60
R24	30	70	40
R25	30	60	30
R26	40	60	20
R27	30	70	40
R28	40	70	30
R29	50	70	20
R30	30	90	60
R31	60	90	30
R32	60	70	10
R33	60	90	30
R34	30	60	30
R35	30	70	40
R36	30	70	40
R37	40	70	30
R38	30	90	60
R39	40	90	50

R40	50	70	20
Rata-rata	40,75	73,75	33

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, dari 40 responden memiliki pengetahuan kurang tentang pemanfaatan kurma dan air kelapa untuk mencegah anemia pada ibu hamil dan ibu menyusui yaitu dengan nilai rata-rata sebesar 40,75%, setelah dilakukan penyuluhan dari 40 responden mengalami perubahan nilai rata-rata yaitu sebesar 73,75% (Pengetahuan Baik). Berdasarkan hasil dari pre test dan post test tersebut ada peningkatan pengetahuan dari responden, yaitu sebesar 33%.

Pada sesi demonstrasi, hampir seluruh peserta mampu mengikuti langkah-langkah pembuatan minuman KUPA dengan benar. Peserta juga antusias bertanya mengenai variasi resep, takaran konsumsi yang disarankan, dan penyimpanan minuman. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memotivasi peserta untuk melakukan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan minuman sehat berbahan dasar kurma dan air kelapa (KUPA) berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan ibu menyusui di Desa Bantarjaya dalam upaya pencegahan anemia secara alami. Keterlibatan aktif peserta dalam sesi penyuluhan dan demonstrasi menunjukkan adanya minat dan kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya pemenuhan gizi, khususnya zat besi, dalam masa kehamilan dan menyusui.

Kurma merupakan buah yang dikenal kaya akan zat besi, serat, dan antioksidan, yang berperan penting dalam membantu pembentukan hemoglobin serta meningkatkan daya tahan tubuh. Sementara itu, air kelapa mengandung elektrolit, kalium, dan vitamin C yang mendukung penyerapan zat besi dalam tubuh. Kombinasi keduanya dalam minuman KUPA tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga menawarkan alternatif alami dan terjangkau bagi masyarakat dalam mencegah anemia. (Napisah et al., 2024)

Kurma mengandung kadar serat tinggi, fosfor, kalium, zat besi, mangan, kalsium, belerang dan magnesium. Beberapa zat tersebut sangat baik untuk menjaga Kesehatan ibu hamil. Oleh sebab itu, mengonsumsi kurma memang terbukti sangat baik untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil dengan cara ini ibu hamil bisa terhindar dari anemia atau kekurangan darah. (Irmawati & Rosdianah, 2020)

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang penyebab dan dampak anemia, serta cara pencegahannya melalui konsumsi makanan sehat

berbasis lokal. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan kontekstual lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dibanding metode satu arah.

Lebih lanjut, demonstrasi pembuatan KUPA memberikan pengalaman langsung kepada peserta dan memperkuat keterampilan praktis yang dapat diterapkan di rumah. Respon positif terhadap rasa, cara pembuatan yang mudah, serta ketersediaan bahan di lingkungan sekitar memperkuat kemungkinan bahwa praktik ini dapat berkelanjutan di masyarakat.

Namun demikian, untuk menjamin keberlangsungan konsumsi minuman KUPA, diperlukan dukungan lanjutan dari kader kesehatan, pengadaan bahan baku yang stabil, serta integrasi kegiatan ini dalam program posyandu atau Bina Keluarga Balita (BKB). Intervensi sederhana seperti ini memiliki potensi besar bila dijadikan bagian dari strategi pencegahan anemia berbasis komunitas

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan ibu menyusui di Desa Bantarjaya mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui pendekatan gizi berbasis bahan alami. Edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan minuman sehat KUPA (Kurma dan Air Kelapa) terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran peserta terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi sebagai upaya promotif dan preventif terhadap anemia.

Pemanfaatan kurma dan air kelapa sebagai bahan lokal yang mudah didapat dan disukai masyarakat, memberikan alternatif yang sederhana, terjangkau, dan aplikatif dalam mendukung kesehatan ibu selama masa kehamilan dan menyusui. Tingginya antusiasme peserta dan meningkatnya pengetahuan setelah pelatihan menunjukkan bahwa kegiatan ini relevan dan bermanfaat.

Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya konsumsi pangan sehat berbasis potensi lokal, serta mendorong keberlanjutan program melalui peran aktif kader kesehatan dan integrasi dalam kegiatan posyandu setempat.

Daftar Pustaka

- Irmawati, & Rosdianah. (2020). *Sari Kurma Dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil* (A. Baharudin, Ed.; 1st ed.). CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 24.
- Medyawati, C., Ermawati, I., & Supriyadi, B. (2024). *Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Ibu Hamil: Analisis Hubungan dengan Umur, Dan Kunjungan ANC di Puskesmas Klabang*. 1, 1–8.
- Napisah, P., Syafrullah, H., Rahmawati, A., Imansasi, B., & Nurhidayah, I. (2024). *Intervensi nonfarmakologi untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil*. Penerbit NEM.

- Rohanida, Herman, & Aluddin. (2021). Studi Pemberian Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan, 02(01)*, 85–90.
- Rosa, T., & Wulandari, R. (2023). GAMBARAN PERBEDAAN KENAIKAN KADAR HAEMOGLOBIN PADA INTERVENSI PEMBERIAN JUS KURMA DAN AIR KELAPA PADA REMAJA. *Jurnal_Kebidanan, 13(2)*, 25–31.
- Sari, L. L. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Kesehatan, 28(3)*, 20–30. <https://doi.org/10.37638/jsk.28.3.20-30>
- Silalahi, Y., Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Jl Jamin Ginting Km, P., Lau Cih, K., Tuntungan, M., & Utara, S. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Kurma Kelapa Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Colostrum Jurnal Kebidanan, 3(1)*, 13–17.
- Talimbung, V. (2023). Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI), 2(3)*, 56–60.
- Wahyuni, I. (2019). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *Jurnal Medika Usada, 2(2)*, 32–39.