Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 1, Nomor 1 , Tahun 2025



EDUKASI DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI DIVERSIFIKASI MINUMAN KURMA JAHE UNTUK MENGATASI ANEMIA

Silvia Andriani[1], Egita Windiranatama Puspa[2], Nina Artike Dewi[3], Evi Kurniawaty[4]

Coreponding author: ***silviaandriani@umpri.ac.id***

[1,2] Prodi Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Indonesia
[3] Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Indonesia
[4] Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Indonesia

Abstrak
Kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan konsumsi bahan alami mulai meningkat, namun pola makan instan dan polusi yang semakin buruk justru memperburuk kondisi kesehatan, terutama terkait tingginya angka anemia pada remaja putri dan ibu hamil di Indonesia. Di tengah kemajuan teknologi, polusi udara dan konsumsi makanan instan meningkatkan kadar radikal bebas yang dapat memicu stres oksidatif, penuaan dini, dan berbagai penyakit degeneratif. Salah satu cara untuk melawan dampak ini adalah dengan mengonsumsi bahan alami kaya antioksidan, seperti jahe dan kurma. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang manfaat kedua bahan alami tersebut dalam meningkatkan kadar hemoglobin, khususnya untuk remaja putri dan ibu hamil yang rentan anemia. Melalui sosialisasi dan penyuluhan mengenai diversifikasi pengembangan produk tanaman jahe dan buah kurma serta penting nya pola hidup sehat dengan kembali mengonsumsi bahan–bahan alam tinggi antioksidan. Kegiatan ini dilakukan di Kampung Citiis Kecamatan Teluk Betung Barat Kota Bandar Lampung dengan diikuti oleh 65 peserta. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, rata-rata nilai pretest peserta adalah 45, dengan hanya 15 peserta yang memiliki pengetahuan cukup baik. Setelah penyuluhan, rata-rata nilai posttest peserta meningkat menjadi 85, dan 60 peserta memperoleh nilai lebih dari 60, menunjukkan menunjukkan peningkatan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman jahe dan kurma sebagai sumber antioksidan alami, serta dalam mengatasi anemia, terutama pada remaja putri dan ibu hamil.

Kata Kunci *Jahe, Kurma, diversifikasi, Fitofarmaka,Citiis*

EDUCATION AND COMMUNITY EMPOWERMENT THROUGH DIVERSIFICATION OF GINGER-DATE BEVERAGES TO OVERCOME ANEMIA

Abstract
Awareness of the importance of a healthy lifestyle and the consumption of natural ingredients has begun to increase. However, the prevalence of instant food consumption and worsening pollution has deteriorated public health conditions, particularly reflected in the high rate of anemia among adolescent girls and pregnant women in Indonesia. In the midst of technological advancement, air pollution and the consumption of instant foods increase free radical levels, which can trigger oxidative stress, premature aging, and various degenerative diseases. One way to counteract these effects is by consuming natural ingredients rich in antioxidants, such as ginger and dates. This community service activity aims to educate the public about the benefits of these two natural ingredients in increasing hemoglobin levels, especially for adolescent girls and pregnant women who are prone to anemia. Through socialization and counseling on the diversification of ginger and date-based products, as well as the importance of adopting a healthy lifestyle by returning to natural ingredients rich in antioxidants, the activity was carried out in Citiis Village, Teluk Betung Barat District, Bandar Lampung City, involving 65 participants. The results showed that before the counseling session, the participants' average pretest score was 45, with only 15 participants having adequate knowledge. After the session, the average posttest score increased to 85, and 60 participants scored above 60, indicating a significant improvement in public knowledge about the benefits of

Journal of
COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 1, Nomor 1 , Tahun 2025



ginger and dates as natural antioxidant sources and in combating anemia, especially among adolescent girls and pregnant women.

***Keywords*:.** Ginger, Dates, Diversification, Phytopharmaceuticals, Citiis

Pendahuluan

Masyarakat makin menyadari pentingnya gaya hidup sehat dan pola makanan yang baik dengan kembali ke alam sangat kecil, terbukti dengan gaya hidup yang lebih alami atau mengkonsumsi tanaman herbal yang dianggap sebagai hal yang kuno(Indriyati & Dewi, 2022). Dampak dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak selalu positif, terdapat dampak negatif yaitu terjadinya peningkatan polusi udara serta perubahan pola konsumsi masyarakat menjadi lebih instan seperti kandungan nilai nutrisi, serat, vitamin, fosfat, kalsium yang lebih rendah berdampak buruk bagi kesehatan karena dapat meningkatkan kadar radikal bebas dalam tubuh (Escher et al., 2020). Radikal bebas menyebabkan terjadinya stres oksidatif apabila jumlahnya berlebih pada tingkat sel, jaringan hingga organ tubuh yang akan mempercepat terjadinya proses penuaan dan meningkatkan resiko penyakit degeneratif (Apitalau et al., 2021). Jumlah radikal bebas dapat mengalami peningkatan diakibatkan faktor stress, radiasi, asap rokok dan polusi lingkungan sehingga sistem pertahanan tubuh lemah. Senyawa yang dapat menghambat dan mengikat reaksi radikal bebas adalah antioksidan (Kunti Mulangsri, 2019). Tubuh dapat memproduksi antioksidan secara alami, akan tetapi jumlahnya terbatas. Salah satu sumber antioksidan alami yang dapat dimanfaatkan adalah jahe dan kurma (Fangohoi et al., 2023).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, terutama pada remaja putri dan ibu hamil. Data menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 27,2% pada kelompok usia 15-24 tahun, sementara pada ibu hamil mencapai 50,9%, dengan penyebab utama adalah defisiensi zat besi. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas individu yang terkena. Salah satu pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi anemia adalah dengan mengonsumsi bahan alami yang kaya akan zat besi dan nutrisi pendukung lainnya. Kurma (Phoenix dactylifera) dan jahe putih (*Zingiber officinale)* merupakan dua bahan alami yang diketahui memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Kurma mengandung karbohidrat, vitamin C, vitamin B6, kalsium, dan zat besi yang tinggi, sementara jahe putih memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi yang dapat mendukung kesehatan secara keseluruhan.

Dengan demikian, edukasi dan pemberdayaan masyarakat melalui diversifikasi minuman berbahan dasar kurma dan jahe dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi anemia. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan individu tetapi juga memberdayakan komunitas untuk memanfaatkan potensi lokal, meningkatkan keterampilan, dan pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Berdasarkan masalah tersebut maka kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang manfaat kesehatan dari buah kurma dan jahe.

Metode Pelaksanaan

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat (khususnya wanita) Kampung Citiis Batu Putuk Kecamatan Teluk Betung Barat Kota Bandar Lampung. Data secara terperinci mengenai khalayak sasaran adalah jumlah

Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 1, Nomor 1 , Tahun 2025

masyarakat sebanyak ±100 peserta.

- Ceramah: Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi secara lisan tentang manfaat Kesehatan dari tanaman jahe dan buah kurma. Adapun materi penyuluhan mengenai pengertian manfaat dan cara pengolahan
- Demonstrasi: Metode demonstrasi digunakan untuk mempraktekan berbagai macam makanan dan minuman yang bisa dikonsumsi oleh masyarakat serta dapat meningkatkan nilai tambah dari tanaman. Diversifikasi pengembangan berbagai produk yaitu pembuatan minuman , sebagai perasa alami makanan dan minuman, Pudding, sirup
- Diskusi Kelompok: Diskusi kelompok dilakukan agar warga lebih memahami materi yang diberikan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk lebih aktif, serta memberikan kesempatan berkembangnya komunikasi multi arah sehingga tanggapan dan aspirasi setiap anggota kelompok dapat tertampung dengan baik..
- Evaluasi: Hasil evaluasi ini diharapkan akan memberikan masukan untuk perbaikan pada kegiatan berikutnya. Evaluasi juga dilakukan untuk mengetahui tingkat minat atau perhatian peserta pada pelaksanaan kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengadakan *pre-test* dan *post-test* untuk membandingkan beberapa parameter ukur yang meliputi tentang peningkatan minat, pengetahuan, kemampuan, kesadaran, dan ketrampilan peserta untuk mengolah tanaman mangrove sebagi obat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil luaran didasarkan pada evaluasi proses kegiatan yang dilakukan dengan melakukan *pre test* dan *post test*, yang dilakukan sebelum dan setelah akhir proses kegiatan pengabdian masyarakat. Adapun hasil dari kegiatan tersebut sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil penyuluhan vektor malaria di Desa Pulau Pahawang

No	Kategori Nilai	Pretest	Postest	Jumlah Peserta
1	80-100	5	45	
2	60-79	10	15	
3	40-59	20	5	65
4	20-39	15	0	
5	0-19	15	0	
	Rata - rata	45	85	

Berdasarkan hasil penyuluhan terkait diversifikasi bunga telang sebagai antioksidan, menunjukkan bahwa terdapat kenaikan persentase pengetahuan melalui pretest dan postest. Hasil pretest sebagian besar peserta memiliki pengetahuan awal yang rendah tentang bunga telang dan manfaat antioksidannya. Hanya 15 peserta yang memiliki pengetahuan cukup baik (nilai >60) sebelum mendapatkan materi penyuluhan. Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian Terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai diversifikasi tanaman jahe dan buah kurma sebagai antioksidan. Masyarakat sangat antusias dan berperan aktif dalam forum diskusi. Sebagian besar peserta (60 orang) memperoleh nilai di atas 60, menunjukkan pemahaman yang baik setelah pelatihan. Hal tersebut menunjukkan masyarakat memahami materi yang disampaikan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari –hari untuk memnfaatkan bahan alami di lingkungan sekitar.

Journal of
COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 1, Nomor 1 , Tahun 2025



Gambar 1. Foto Kegiatan

Dalam upaya peningkatan derajat kesehatan tanaman jahe dan buah kurma memiliki potensi tinggi sebagai sumber antioksidan alami. Proses diversifikasi dimulai dengan pengumpulan tanaman jahe dan buah kurma. Ekstraksi tanaman jahe dan buah untuk menghasilkan produk dengan kadar antioksidan tinggi.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia dan pentingnya konsumsi zat besi melalui diversifikasi minuman kurma jahe mendapatkan respon positif dari masyarakat di Teluk Betung, Bandar Lampung. Masyarakat yang terlibat, terutama ibu-ibu dan remaja putri sebagai kelompok rentan anemia, memahami manfaat minuman kurma jahe dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, pelatihan pembuatan minuman ini berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah bahan alami menjadi produk yang bernilai gizi tinggi dan berpotensi sebagai peluang usaha kecil. Berdasarkan hasil kegiatan ini mengindikasikan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui inovasi produk berbasis pangan lokal dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi anemia. Kandungan zat besi dan vitamin C dalam kurma serta jahe dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Selain manfaat kesehatan, pengolahan minuman kurma jahe juga memberikan dampak ekonomi bagi masyarakat, terutama bagi peserta yang tertarik menjadikannya sebagai produk usaha rumahan. Dengan adanya pendampingan lebih lanjut, diharapkan minuman ini dapat dikembangkan secara luas dan berkontribusi dalam menurunkan angka kejadian anemia di wilayah tersebut.

Evaluasi merupakan kegiatan yang terakhir dilakukan pada pengabdian masyarakat ini. Adapun bahan evaluasi kegiatan tersebut meliputi kejelasan materi, kemampuan narasumber, pemahaman materi yang disampaikan, akomodasi kegiatan. Hasil evaluasi berdasarkan angket sebagai berikut

Tabel 4. Hasil Evaluasi Peserta Penyuluhan

no	penilaian	kurang	cukup	baik
1	kejelasan materi	-	17%	83%
2	kemampuan narasumber	-	-	100%
3	akomodasi kegiatan	-	10%	90%
4	pengabmas di masa pandemi	-	15%	85%

Berdasarakan data tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa hasil kegiatan penyuluhan dalam rangka pengabdian masyarakat ini, dinilai dari kejelasan materi, kemampuan narasumber dan akomodasi kegiatan adalah **baik**, dan ditambahkan satu pertanyaan mengenai urgensi pengabmas dimasa pandemi dinilai responden **baik**.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan selama 2 (satu) hari untuk penyuluhan, didapatkan hasil yang sangat memuaskan. Hasil *Pre-Test* menunjukkan rara-rata nilai sebesar 45 dengan 15 peserta mendapatkan nilai antara >60. Hasil Pos-



test menunjukkan rata-rata hasil akhir sebesar 85 dari rentang nilai antara 80-100. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai hasil luaran kegiatan penyuluhan terhadap peserta dapat dikatakan berhasil.

Kesimpulan dan Saran

1. Diversifikasi minuman kurma jahe efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan masyarakat dalam mengatasi anemia. Masyarakat, terutama kelompok rentan seperti ibu-ibu dan remaja putri, menunjukkan antusiasme dalam mempelajari manfaat serta cara pembuatan minuman ini sebagai alternatif asupan zat besi.
2. 100 % peserta yang hadir progres nilai dari *pre test* ke *post test* mengalami peningkatan sehingga dapat dikatakan pengetahuan meningkat.
3. Proses penyuluhan dinilai dari kejelasan materi, kemampuan narasumber, akomodasi kegiatan, dan urgensi pengabdian masyarakat dimasa pandemi adalah baik menurut masyarakat.

Daftar Pustaka

Apitalau, Etserlisa A., Hosea Jaya Edy, And Karlah L.R. Mansauda. 2021. "Formulasi Dan Uji Efektivitas Antioksidan Sediaan Krim Ekstrak Etanol Daun Salam (Syzygium Polyanthum (Wight) Walpers.) Dengan Menggunakan Metode Dpph (1,1-Diphenyl-2-Picrylhydrazyl)." *Pharmacon* 10 (1): 720. Https://Doi.Org/10.35799/Pha.10.2021.32764.

Escher, Graziela Bragueto, Mingchun Wen, Liang Zhang, Neiva Deliberali Rosso, And Daniel Granato. 2020. "Phenolic Composition By UHPLC-Q-TOF-MS/MS And Stability Of Anthocyanins From Clitoria Ternatea L. (Butterfly Pea) Blue Petals." *Food Chemistry* 331 (November): 127341. Https://Doi.Org/10.1016/J.Foodchem.2020.127341.

Fangohoi, Latarus, Ummu Aimanah, And Besse Sumpala. 2023. "Ekstrak Bunga Telang (Clitoria Ternatea) Sebagai Antioksidan Pada Stick Makanan Ringan Telang Sticks Flower Extract (Clitoria Ternatea) As Antioxidant In Snack." *Jurnal Penelitian Pertanian Terapan* 23 (4): 547–55.

Ikhwan, Ali, Sri Hartati, Uswatun Hasanah, Mega Lestari, And Hamidah Pasaribu. 2022. "Pemanfaatan Teh Bunga Telang (Clitoria Ternatea) Sebagai Minuman Kesehatan Dan Meningaktkan UMKM Di Masa Pandemi Covid 19 Kepada Masyarakat Di Desa Simonis Kecamatan Aek Natas." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 6 (1): 1–7.

Indriyati, Yuliana Feni, And Dina Nurlita Dewi. 2022. "Kajian Sistematik: Potensi Bunga Telang (Clitoria Ternatea) Sebagai Antidiabetes." *Generics: Journal Of Research In Pharmacy* 2 (1): 1–8. Https://Doi.Org/10.14710/Genres.V2i1.11252.

Kunti Mulangsri, Dewi Andini. 2019. "93 Penyuluhan Pembuatan Bunga Telang Kering Sebagai Seduhan Teh Kepada Anak Panti Asuhan Yatim Putra Baiti Jannati." *Abdimas Unwahas* 4 (2). Https://Doi.Org/10.31942/Abd.V4i2.3010.

Kusuma, Aisyah Denta. 2019. "Potensi Teh Bunga Telang (Clitoria Ternatea) Sebagai Obat Pengencer Dahak Herbal Melalui Uji Mukositas." *Risenologi* 4 (2): 65–73. Https://Doi.Org/10.47028/J.Risenologi.2019.42.53.

Marpaung, Abdullah Muzi. 2020. "Tinjauan Manfaat Bunga Telang (Clitoria Ternatea L.) Bagi Kesehatan Manusia." *Journal Of Functional Food And Nutraceutical* 1 (2): 63–85. Https://Doi.Org/10.33555/Jffn.V1i2.30.

Padmawati, I Gusti Ayu, I Desak Putu Kartika Pratiwi, And Anak Agung Istri Sri Wiadnyani. 2022. "Pengaruh Penambahan Ekstrak Bunga Telang (Clitoria Ternatea Linn) Terhadap Karakteristik Marshmallow." *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pangan (ITEPA)* 11 (1): 43. Https://Doi.Org/10.24843/Itepa.2022.V11.I01.P05.

Puspitasari, Dian, Disa Andriani, Prashinta Nita, Agastya Petra Budiyana, Albertha Christy Andreas, Putri Ardani, And Eli Ernawati. 2022.



"Pemberdayaan Masyarakat Melalui Budidaya Dan Pengolahan Bunga Telang (Clitoria Ternatea L .) Menjadi Bahan Fungsional Di Desa Menuran , Sukoharjo." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7 (1): 47–55.

Rahayuningsih, Tri, Marina Revitriani, And Endang Noerhartati. 2022. "Kajian Suhu Ekstraksi Panas Dan Konsentrasi Bunga Telang Kering Terhadap Karakteristik Fisikokimia Dan Organoleptik Pudding." *Agrointek : Jurnal Teknologi Industri Pertanian* 16 (2): 285–95. Https://Doi.Org/10.21107/Agrointek.V16i2.11046.

Wahibah, Ninik Nihayatul, Delita Zul, Atria Martina, Yuana Nurulita, Ennie Cahyadi, Ahmad Huesean, Rizky Muhammad Darmawan, Ikhlasul Febrianto, Aisyah Tania Rinaldi, And Nurkhasanah Putri Rakhman. 2022. "Pemanfaatan Bunga Telang (Clitoria Ternatea L.) Sebagai Teh Yang Bermanfaat Bagi Kesehatan Masyarakat Di Kampung Eduwisata Alam Sungai Masjid Kota Dumai." *Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat* 4: 144–48. Https://Doi.Org/10.31258/Unricsce.4.144-148.