

Penyuluhan Pemanfaatan Kurma Pada Ibu Menyusui Di Desa Sokaraja Kulon

Wulan Margiana¹, Ima Syamrotul Muflihah²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Purwokerto
wulanmargiana@ump.ac.id

ABSTRAK

Potensi kurma di bidang kesehatan sudah sejak lama dikenal. Manfaat konsumsi kurma, juga berpengaruh pada ibu yang sedang menyusui. Kebutuhan gizi bayi hingga usia enam bulan diperoleh melalui ASI. Produksi ASI yang cukup, baik jumlah dan kualitasnya sangat menentukan pertumbuhan bayi. Upaya pencapaian gizi bayi yang optimal hingga mencapai usia enam bulan hanya dapat dilakukan melalui perbaikan gizi ibu. Hal ini menggambarkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Berdasarkan observasi ibu menyusui di wilayah Desa Sokaraja Kulon masih banyak yang belum mengetahui manfaat kurma pada ibu menyusui. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat kurma bagi ibu menyusui, dan meningkatkan produksi ASI. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan tentang manfaat kurma pada menyusui dengan metode *learning by doing*. Hasilnya meningkatkan pengetahuan pada ibu dan meningkatnya produksi ASI.

Kata Kunci: Kurma, manfaat kurma

ABSTRACT

The potential of dates in the health sector has long been known. The benefits of consumption of dates, also affect mothers who are breastfeeding. The nutritional needs of infants up to the age of six months are obtained through breast milk. Sufficient milk production, both in quantity and quality, will determine the growth of the baby. Efforts to achieve optimal infant nutrition up to the age of six months can only be done through improving maternal nutrition. This illustrates that the food consumed by nursing mothers is very influential on the production of breast milk. Based on observations of breastfeeding mothers in the Sokaraja Kulon Village there are still many who do not know the benefits of dates on nursing mothers. The goal is to increase knowledge about the benefits of dates for nursing mothers, and increase milk production. The method of implementing community service is the provision of health education about the benefits of dates on breastfeeding with the method of learning by doing. The result is increased knowledge in mothers and increased milk production.

Keywords: Dates, the benefits of dates

1. PENDAHULUAN

Kurma atau dalam bahasa ilmiahnya Dactylifera Phoenix, merupakan buah asli dari Semenanjung Arab, Timur Tengah dan Afrika Utara. Warna kurma beragam, dari coklat terang hingga mendekati warna hitam. Bentuknya pun berbeda-beda, mulai dari persegi panjang, bulat kecil, hingga buah yang berukuran panjang. Kebanyakan kurma yang diekspor berupa kurma kering. Kurma kaya akan gizi, fitokimia, air dan gula alamiah yang dapat digunakan untuk mempertahankan kesehatan. Kandungan fruktosa dan glukosa dalam kurma merupakan sumber energi yang kaya akan asam amino (Mukhlidah, 2012:118).

Potensi kurma di bidang kesehatan sudah sejak lama dikenal. Berbagai artikel mengungkapkan potensi buah kurma sebagai sumber antioksidan dan serat yang baik. Kandungan kalium di dalam kurma juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Kandungan berbagai mineral dan vitamin di dalam kurma dipercaya memiliki potensi sebagai anti kanker, antiinflamasi, analgesik, serta berperan dalam

proteksi ginjal dan hepar. Kandungan nutrisi terbanyak dalam kurma adalah gula pereduksi glukosa, fruktosa dan sukrosa, dengan komposisi sekitar 70%. Satu buah kurma dengan bobot sekitar 8,3 gram memiliki asupan kalori sebanyak 23 kalori. Jumlah kalori tersebut lebih banyak 1,3 1,8 kali dibanding gula tebu dengan bobot yang sama. Kandungan glukosa pada kurma meningkat seiring tingkat maturasinya. Manfaat konsumsi kurma, juga berpengaruh pada ibu yang sedang menyusui. Kebutuhan gizi bayi hingga usia enam bulan diperoleh melalui ASI. Produksi ASI yang cukup, baik jumlah dan kualitasnya sangat menentukan pertumbuhan bayi. Upaya pencapaian gizi bayi yang optimal hingga mencapai usia enam bulan hanya dapat dilakukan melalui perbaikan

gizi ibu. Hal ini menggambarkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu menyusui harus memiliki status gizi baik agar dapat menghasilkan ASI yang optimal sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi serta perlu mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI (Wahyuni, 2012).

Jumlah ASI yang sedikit bisa diatasi dengan mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah yang tepat. Buah kurma merupakan buah dari tanaman *Phoenix dactylifera* yang memiliki biji dengan satu lembaga. Kurma banyak mengandung karbohidrat, lemak, protein, berbagai mineral dan vitamin serta memiliki kandungan serat yang cukup tinggi. Penelitian yang

dilakukan oleh Marshall dan Al- Shahib mengatakan bahwa kurma memiliki fungsi sebagai pangan fungsional. Kurma dalam bahan makanan penunjang dimasukkan dalam golongan kelima yakni golongan buah dengan satu satuan penunjang setara 50 kalori, 10 gram protein dan 10 gram karbohidrat (Waspadji, 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Natalia Desy Putriningtyas dengan judul Pemberian Sari Kurma Pada Ibu Menyusui Efektif Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0- 5 Bulan (Studi Di Kota Semarang) menunjukkan hasil bahwa pemberian sari kurma pada ibu menyusui dengan dosis 45 mg selama empat minggu dapat memberikan pengaruh dalam penambahan berat badan bayi usia 0- 5 tahun. Berdasarkan observasi ibu menyusui di wilayah Desa Sokaraja Kulon masih banyak yang belum mengetahui manfaat kurma pada ibu menyusui. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat kurma bagi ibu menyusui, dan meningkatkan produksi ASI ibu.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan Analisa situasi, permasalahan mitra adalah mitra belum memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat kurma pada ibu menyusui, Mitra memiliki keterbatasan dalam mengkomunikasikan pengetahuan tentang manfaat kurma pada ibu menyusui,

3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan tentang manfaat kurma pada menyusui dengan metode *learning by doing* (belajar dengan mempraktekkannya). Tahap-tahap kegiatan yang direncanakan adalah:

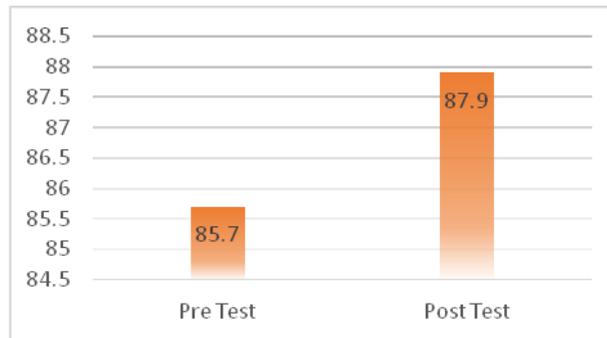
- a. Persiapan program, meliputi survey ke kelompok sasaran, koordinasi dan pengurusan ijin dengan instansi terkait serta persiapan bahan dan peralatan untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
- b. Pendidikan Kesehatan mengenai manfaat kurma dalam menyusui pada ibu menyusui
- c. *Follow up* pada kegiatan.

4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pemanfaatan kurma pada ibu menyusui di Desa Sokaraja Kulon dilaksanakan setelah koordinasi tim dengan kepala desa Sokaraja Kulon. Kegiatan dilaksanakan di Aula balai Desa Sokaraja Kulon yang dihadiri 13 peserta. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi (materi terlampir):

- a. Pengertian Kurma
- b. Manfaat Kurma pada ibu menyusui
- c. Cara konsumsi kurma

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang pemanfaatan kurma pada ibu menyusui di Desa Sokaraja Kulon dimulai dengan mengukur pengetahuan awal tentang pemanfaat kurma pada ibu menyusui menggunakan pre test. Selanjutnya dilaksanakan pemberian materi dan diskusi. Selama pemberian materi berlangsung, peserta aktif berpartisipasi dan bertanya hal-hal yang tidak dipahami, lalu diadakan diskusi. Proses diskusi membahas seputar pemanfaatan kurma pada ibu menyusui. Tim membagikan leaflet pada masing-masing peserta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditutup dengan post test. Hasil dari post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader tentang manfaat kurma pada ibu menyusui.



Gambar1. Hasil Pre dan Post Test pengetahuan tentang pemanfaatan kurma pada ibu menyusui





Gambar 2. Penyuluhan Pemanfaatan kurma pada ibu menyusui

Setelah mengikuti Pengabdian kepada masyarakat pemanfaat kurma pada ibu menyusui tim pengabdian memberikan waktu pada peserta untuk mengkonsumsi kurma guna meningkatkan produksi ASI.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pemanfaatan kurma pada ibu menyusui berjalan dengan baik dan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan kurma pada ibu menyusui.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto, LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Putriningtyas, Natalia Desy et al. Pemberian Sari Kurma Pada Ibu Menyusui Efektif Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0- 5 Bulan (Studi Di Kota Semarang). *Jurnal Medika: Vol XI Nomor 3 Julil 2016 –Respati ISSN : 1907 - 3887*
- Siregar, Mukhlidah Hanun, Cara Sehat dengan Resep-Resep Ajaib Herbal Islami, Yogyakarta : Diva Pres, 2012
- Wahyuni E, Sumiati S, Nurliani. Pengaruh konsumsi jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi asi di wilayah puskesmas Srikunoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah tahun 2012, *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, Vol. 15 No. 4, hal. 418- 424, 2012.