

PEMANFAATAN KURMA AJWA UNTUK KESEHATAN MASYARAKAT: EDUKASI BERBASIS BUKTI DI RT 03 RW 13 KELURAHAN GUNUNG PANGILUN, PADANG

Dessy Abdullah^{1*}, Nadia Purnama Dewi², Ade Teti Vani³

^{1,2,3} Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Indonesia

dessyabdullah@fk.unbrah.ac.id^{*1}, nadiapurnamadewi@fk.unbrah.ac.id²

adetetivani@fk.unbrah.ac.id³

Received: 03-04- 2025

Revised: 10-04-2023

Approved: 25-04-2025

ABSTRAK

Kurma Ajwa (Phoenix dactylifera L. var. Ajwa) dikenal sebagai salah satu varietas kurma dengan kandungan gizi tinggi dan manfaat kesehatan yang beragam. Di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat, pemanfaatan pangan fungsional seperti kurma Ajwa menjadi relevan untuk dikembangkan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat RT 03 RW 13, Kelurahan Gunung Pangilun, Kota Padang, mengenai manfaat kurma Ajwa secara ilmiah dan aplikatif. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif dan pelatihan pembuatan olahan sehat berbahan dasar kurma Ajwa. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat terkait nilai kesehatan kurma Ajwa dan munculnya antusiasme untuk mengintegrasikannya dalam pola makan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam mendorong pemanfaatan pangan sunnah sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan preventif.

Keyword ; Kurma Ajwa, Pangan Sunnah, Preventif, Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Kurma Ajwa merupakan jenis kurma yang populer karena nilai religiusnya dan khasiatnya dalam menjaga kesehatan. Selain kaya akan serat, kurma Ajwa mengandung senyawa fenolik, flavonoid, serta mineral penting seperti kalium dan magnesium. Penelitian menunjukkan bahwa kurma Ajwa memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan potensi sebagai agen pencegah berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. (Azizah, 2020)

Buah kurma telah lama dikenal sebagai makanan yang kaya nutrisi dan memiliki berbagai manfaat kesehatan, terutama bagi ibu pasca melahirkan. Dalam konteks medis dan keagamaan, kurma dianggap sebagai solusi alami untuk membantu pemulihan ibu setelah persalinan. Kurma mengandung berbagai nutrisi penting seperti gula alami (glukosa, fruktosa, sukrosa), serat, vitamin B kompleks, zat besi, kalsium, magnesium, dan kalium. Kandungan gula alaminya memberikan energi cepat yang dibutuhkan oleh ibu setelah kehilangan banyak tenaga selama proses persalinan. (Royani *et al.*, 2022)(Amiruddin *et al.*, 2025) Selain itu, zat besi dalam kurma membantu mencegah anemia akibat kehilangan darah saat melahirkan. (Desi Wijayanti Eko Dewi, Shinta Ika Sandhi¹, 2023)(Syarif, 2020) Vitamin B1 (tiamin) dalam kurma berperan dalam mengubah karbohidrat menjadi energi, yang penting untuk ibu menyusui yang membutuhkan energi lebih besar dibandingkan saat hamil. Kekurangan tiamin dapat menyebabkan ibu mudah lelah dan kurang semangat (Barakat, 2023)

Kurma kaya akan kalium, magnesium, dan serat. Kalium berperan penting dalam menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh, yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. (Edwin Agung Prayoga, Arwinda Nugraheni, 2022) Magnesium membantu relaksasi otot-otot pembuluh darah, sementara

serat membantu mengurangi penyerapan kolesterol dalam darah. (Oktavia *et al.*, 2025) Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa pemberian kurma kering kepada penderita hipertensi selama 7 hari menghasilkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Kelompok yang mengonsumsi kurma mengalami penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar 29 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. (Azizah, 2020) Penelitian lain dari Universitas Darussalam Gontor menemukan bahwa konsumsi infused water kurma selama 7 hari juga efektif dalam menurunkan tekanan darah. Kelompok perlakuan mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebesar 7,57 mmHg dan diastolik sebesar 5,71 mmHg. (Edwin Agung Prayoga, Arwinda Nugraheni, 2022) Kandungan kalium dalam kurma membantu mengurangi efek natrium dalam tubuh, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dengan meningkatkan asupan kalium, tubuh dapat mengeluarkan lebih banyak natrium melalui urin, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, magnesium dalam kurma berperan dalam relaksasi otot-otot pembuluh darah, yang juga berkontribusi pada penurunan tekanan darah. (Chandra and Tarlam, 2024)

Kurma mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti flavonoid, fenolik, saponin, dan tanin yang berperan dalam aktivitas antidiabetes. Senyawa-senyawa ini dapat menghambat enzim α -glukosidase, yang berperan dalam pemecahan karbohidrat menjadi glukosa, sehingga membantu mengontrol kadar gula darah setelah makan. (Al, 2023) Selain itu, flavonoid dalam kurma juga memiliki efek antioksidan yang dapat melindungi sel beta pankreas dan meningkatkan sensitivitas insulin. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi kurma dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Misalnya, sebuah studi menunjukkan bahwa ekstrak etanol 70% biji kurma memiliki aktivitas inhibisi terhadap enzim α -glukosidase, yang berkontribusi pada penurunan kadar glukosa darah. Kurma juga memiliki potensi sebagai terapi tambahan untuk penderita diabetes mellitus tipe 2. (Al, 2022) Sebuah laporan kasus berbasis bukti menunjukkan bahwa konsumsi kurma dapat menurunkan kadar HbA1c, indikator kontrol gula darah jangka panjang, pada pasien diabetes tipe 2. (Maulana, 2020)

Namun demikian, sebagian besar masyarakat di wilayah Gunung Pangilun, khususnya di RT 03 RW 13, belum mengetahui manfaat kurma Ajwa secara ilmiah. Mayoritas mengonsumsinya secara musiman atau sebagai oleh-oleh dari ibadah haji/umrah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berbasis bukti ilmiah untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat melalui pengenalan kurma Ajwa sebagai pangan fungsional.

Masyarakat di RT 03 RW 13 Kelurahan Gunung Pangilun, Padang, umumnya masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai manfaat kesehatan dari Kurma Ajwa. Padahal, kurma jenis ini dikenal memiliki berbagai kandungan nutrisi yang dapat mendukung kesehatan tubuh, seperti antioksidan, serat, dan zat antiinflamasi. Namun, informasi mengenai manfaat tersebut sering kali tidak tersebar secara merata dan kurang didasarkan pada bukti ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Selain itu, edukasi kesehatan yang dilakukan di masyarakat sering kali belum memanfaatkan pendekatan berbasis bukti atau belum mengaitkan bahan pangan sehat seperti Kurma Ajwa ke dalam konteks kehidupan sehari-hari masyarakat secara komprehensif.

Di sisi lain, masih minim upaya edukasi yang mampu menjembatani antara pengetahuan tradisional atau keagamaan tentang kurma dengan temuan-temuan ilmiah terbaru yang relevan. Akibatnya, pemanfaatan Kurma Ajwa lebih banyak bersifat

seremonial atau musiman, seperti hanya dikonsumsi saat bulan Ramadan, dan belum digunakan secara optimal sebagai bagian dari pola hidup sehat sehari-hari. Kurangnya informasi ini menjadi hambatan dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat, khususnya dalam memanfaatkan pangan fungsional berbasis bukti. Berikut dijelaskan identifikasi Masalah, Permasalahan dan solusi seperti yang ditunjukkan pada tabel 1

Tabel 1 Identifikasi Masalah, Permasalahan dan Solusi

Identifikasi Masalah	Permasalahan	Solusi
Pengetahuan masyarakat tentang manfaat Kurma Ajwa masih terbatas	Masyarakat belum memahami kandungan dan manfaat Kurma Ajwa bagi kesehatan	Melakukan edukasi berbasis bukti ilmiah mengenai kandungan gizi dan manfaat Kurma Ajwa
Informasi kesehatan yang beredar sering tidak berbasis ilmiah	Banyak informasi yang beredar di masyarakat berasal dari sumber tidak valid	Menyediakan materi edukasi yang valid, akurat, dan berbasis penelitian ilmiah
Konsumsi Kurma Ajwa bersifat musiman atau seremonial saja	Kurma Ajwa hanya dikonsumsi saat momen keagamaan seperti Ramadan	Mendorong konsumsi Kurma Ajwa sebagai bagian dari pola hidup sehat sehari-hari
Edukasi kesehatan belum mengaitkan pangan fungsional dengan budaya dan nilai lokal	Kurangnya pendekatan edukatif yang menggabungkan nilai budaya/religius dengan sains kesehatan	Mengintegrasikan edukasi ilmiah dengan pendekatan budaya dan religius agar lebih mudah diterima masyarakat
Minimnya kegiatan penyuluhan langsung di tingkat RT	Kurangnya kegiatan tatap muka yang membahas gizi dan kesehatan masyarakat secara spesifik	Menyelenggarakan kegiatan edukasi luring di lingkungan RT yang melibatkan warga secara aktif

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan secara luring pada bulan April 2025 di lingkungan RT 03 RW 13, Kelurahan Gunung Pangilun, Kota Padang. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga, lansia, dan pemuda setempat. Metode kegiatan dapat dilihat pada gambar 1.



Secara rinci metode kegiatan dapat dijelaskan berikut ini

1. Penyuluhan Interaktif

Materi: Kandungan gizi dan senyawa aktif kurma Ajwa, manfaat kesehatannya, serta peran dalam pencegahan penyakit kronis.

Media: Presentasi menggunakan slide, leaflet edukatif, dan diskusi partisipatif.

2. Workshop Pembuatan Olahan Sehat

Peserta diajak membuat olahan seperti:

- a. Smoothie kurma Ajwa tanpa gula tambahan
 - b. Bola energi (energy balls) dari kurma Ajwa dan kacang-kacangan
 - c. Infused water dengan irisan kurma Ajwa dan rempah lokal
- Kegiatan difokuskan pada penerapan kurma Ajwa dalam konsumsi harian tanpa proses yang merusak kandungan nutrisinya.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test sederhana untuk menilai peningkatan pengetahuan serta melalui diskusi evaluatif terhadap minat peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 35 peserta dari berbagai rentang usia. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta (sekitar 80%) belum mengetahui manfaat ilmiah kurma Ajwa. Setelah sesi edukasi, terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan. Lebih dari 90% peserta menyatakan bahwa mereka baru mengetahui bahwa kurma Ajwa memiliki manfaat antioksidan dan dapat membantu mengontrol tekanan darah serta kadar gula darah.

Dalam sesi workshop, peserta menunjukkan antusiasme tinggi. Sebagian besar peserta menyatakan ketertarikan untuk mulai mengonsumsi kurma Ajwa secara rutin, bahkan beberapa di antaranya tertarik untuk menjadikannya sebagai bahan usaha rumahan. Kegiatan ini juga membuka wawasan tentang pentingnya memilih camilan sehat dan alami dalam kehidupan sehari-hari.

1. Penyuluhan Interaktif

Penyuluhan interaktif berhasil memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada peserta mengenai kandungan gizi dan senyawa aktif dalam Kurma Ajwa, seperti antioksidan, serat, serta efek antiinflamasi. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi diskusi partisipatif, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan dan pengalaman pribadi yang dibagikan. Media pendukung seperti slide presentasi dan leaflet edukatif terbukti efektif dalam membantu visualisasi informasi dan memperkuat pemahaman. Selain itu, diskusi kelompok mendorong terjadinya pertukaran informasi secara dua arah, yang memperkuat daya ingat peserta terhadap materi yang disampaikan.

2. Workshop Pembuatan Olahan Sehat

Workshop ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengolah Kurma Ajwa menjadi makanan sehat sehari-hari. Tiga jenis olahan yaitu smoothie tanpa gula tambahan, bola energi, dan infused water mendapat sambutan positif dari peserta. Seluruh olahan disiapkan tanpa proses pemanasan berlebih, sehingga kandungan gizi dan senyawa aktif tetap terjaga. Peserta menyatakan bahwa resep yang diberikan mudah dipraktikkan di rumah dengan bahan-bahan yang tersedia di pasaran lokal. Selain memperkenalkan variasi konsumsi Kurma Ajwa, kegiatan ini juga menekankan pentingnya menghindari tambahan gula dan pengawet dalam makanan harian, sejalan dengan prinsip konsumsi pangan fungsional. Hasil yang dicapai adalah meningkatnya pengetahuan praktis dan keterampilan peserta dalam mengintegrasikan Kurma Ajwa ke dalam pola makan harian yang sehat.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test sederhana yang mengukur

peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan secara signifikan, khususnya dalam hal manfaat Kurma Ajwa dan penerapannya dalam pencegahan penyakit kronis. Selain itu, diskusi evaluatif menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa kegiatan ini bermanfaat dan mendorong mereka untuk mulai mengonsumsi Kurma Ajwa secara lebih rutin dan kreatif. Beberapa peserta bahkan menyampaikan rencana untuk membagikan informasi ini kepada anggota keluarga dan tetangga lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya berdampak pada individu peserta, tetapi juga berpotensi memberi efek ganda melalui penyebaran informasi secara informal di masyarakat.



Gambar. 1
Leaflet Manfaat kurma



Gambar. 2
Materi Sosialisasi Manfaat Kurma

KESIMPULAN

Dengan kandungan nutrisi yang mendukung dan bukti ilmiah yang mendukung efektivitasnya, kurma dapat menjadi pilihan alami dalam pengelolaan hipertensi. Namun, penting untuk diingat bahwa konsumsi kurma sebaiknya menjadi bagian dari pola makan seimbang dan gaya hidup sehat secara keseluruhan. Konsumsi kurma dapat membantu memulihkan energi, mencegah anemia, memperlancar produksi ASI, dan mempercepat pemulihan rahim. Selain itu, dari perspektif keagamaan dan tradisional, kurma juga dianggap sebagai makanan yang membawa banyak kebaikan bagi kesehatan ibu dan bayi. Dengan kandungan senyawa bioaktif yang dapat menghambat enzim terkait metabolisme glukosa dan meningkatkan sensitivitas insulin, kurma menunjukkan potensi sebagai agen antidiabetes alami. Namun, penting untuk diingat bahwa konsumsi kurma harus dilakukan dengan bijak, terutama bagi penderita

diabetes, dan sebaiknya dikonsultasikan dengan tenaga medis atau ahli gizi (Istifarin, 2023)

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat RT 03 RW 13, Kelurahan Gunung Pangilun, Padang, mengenai manfaat kurma Ajwa dari sudut pandang ilmiah dan aplikatif. Diperlukan kegiatan lanjutan seperti pelatihan lanjutan wirausaha pangan sehat serta kolaborasi dengan tokoh masyarakat untuk menjangkau kelompok yang lebih luas. Pemanfaatan pangan sunnah seperti kurma Ajwa memiliki potensi besar sebagai strategi promotif dan preventif dalam peningkatan kesehatan masyarakat. (Ibrahim *et al.*, 2023)

DAFTAR PUSTAKA

- Al, M. T. A. et (2022) 'Perbandingan Kadar Glukosa Darah antara Konsumsi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera L.*) dengan Teh Manis pada Orang Dewasa Muda yang Berpuasa', 2(7), pp. 489–495.
- Al, R. F. et (2023) 'Efek Konsumsi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera L.*) terhadap Kadar Glukosa Darah', 03(7), pp. 508–516.
- Amiruddin, M. *et al.* (2025) 'Efektivitas Ekstrak Daging dan Biji Buah Kurma Ajwa (*Phoenix dactylifera L.*) terhadap Pertumbuhan Mikroorganisme dalam Rongga Mulut', 13, pp. 132–137.
- Azizah, S. (2020) 'Ayat-ayat tentang kurma dalam Al-Qur'an', Skripsi. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Barakat, H. (2023) 'Date Palm Fruit (*Phoenix dactylifera*) and Its Promising potential in developing functional energy bars: Review of chemical, nutritional, functional, and sensory attributes', *Nutrients*, 15(9), p. 2134. doi: 10.3390/nu15092134.
- Chandra, M. R. and Tarlam, A. (2024) 'Eksplorasi Hadis Tentang Kurma Ajwa : Perspektif Kesehatan Dalam Kajian Islam', 6(2), pp. 1–12.
- Desi Wijayanti Eko Dewi, Shinta Ika Sandhi1, S. A. N. (2023) 'Pengaruh Konsumsi Kurma Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum', pp. 1–8.
- Edwin Agung Prayoga, Arwinda Nugraheni, et al (2022) 'Pengaruh pemberian kurma ajwa (*phoenix dactylifera*) terhadap tekanan darah pada lansia', 11, pp. 87–97.
- Ibrahim, A. *et al.* (2023) 'Peningkatan Pengetahuan Teknologi Informasi untuk masyarakat Kelurahan Mariana Ilir Kecamatan Banyuasin Ilir Kabupaten Banyuasin Sumatra Selatan menawarkan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Teknologi Informasi Untuk', 3(1), pp. 207–212.
- Istifarin, N. A. andris nurita (2023) 'Pemahaman Hadis Riwayat Bukhari Nomor Indeks 5445 Tentang Buah Kurma Sebagai Obat Herbal Perspektif Ilmu Kesehatan', 3(2), pp. 239–250.
- Maulana, M. S. (2020) 'Efektivitas Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Dalam Menurunkan Kadar Hb1c Pada Pasien Diabetes', 3(1), pp. 31–45.
- Oktavia, Z. *et al.* (2025) 'Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Desa Sukamandi Hilir', 6(1), pp. 848–852.
- Royani, I. *et al.* (2022) 'Potensi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera L.*) Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita Dalam Literatur Islam dan Penelitian Ilmiah Terkini: Literature Review', 7(2), pp. 152–165.
- Syarif, S. (2020) 'Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Asi Ibu Post Partum Di Puskesmas Minasa Upa Makassar 2020'.