

Optimalisasi Kesehatan Mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan melalui Pembuatan Susu Kurma sebagai Upaya Pencegahan Anemia di ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat

(Optimizing the Health of Students of the Health Administration Study Program through Making Date Milk as an Effort to Prevent Anemia at ITEKES Muhammadiyah West Kalimantan)

Nabil Fadhlullah^{1*}, Cinta Ramadhani², Fara Farisyah³, Sesia Dini Ariska⁴, Diantini Putri⁵, Nita Putriasti Mayarestya⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Administrasi Kesehatan, Institusi Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Kubu Raya, Kalimantan Barat

Article History

Received: 23 Desember 2025

Revised: 27 Januari 2026

Accepted: 1 Februari 2026

*Corresponding Author:

Nabil Fadhlullah, email:
nabulfadhlullah277@gmail.com

Abstract. Anemia remains a common health problem among adolescents, particularly college students, due to inadequate iron intake and limited knowledge about prevention through nutritious food consumption. One natural solution that can be utilized is date milk, which is rich in iron, protein, and vitamins that play a role in hemoglobin formation. This educational activity aims to increase students' knowledge about anemia and the benefits of date milk, as well as to train students' skills in processing date milk as a healthy drink. The method used was an interactive lecture and discussion with the help of PowerPoint media and a video screening on how to process milk and dates into an alternative drink to prevent anemia. The activity was held on December 12, 2025 in the first semester classroom of the Health Administration Study Program. The results of the activity showed that the interactive lecture and discussion method with the help of PowerPoint media and videos proved effective in increasing students' knowledge about the impact of anemia, anemia prevention efforts, and skills in processing milk and dates as an alternative healthy drink to prevent anemia.

Keywords: Health, Adolescents, Date milk, Anemia

Abstrak. Anemia masih menjadi masalah kesehatan umum di kalangan remaja, khususnya mahasiswa, yang disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak memadai serta keterbatasan pengetahuan mengenai pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi. Salah satu solusi alami yang dapat dimanfaatkan adalah susu kurma, yang kaya akan zat besi, protein, dan vitamin yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang anemia dan manfaat susu kurma, serta melatih keterampilan mahasiswa dalam mengolah susu kurma sebagai minuman sehat. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif dengan bantuan media PowerPoint serta pemutaran video tentang cara mengolah susu dan kurma menjadi alternatif minuman pencegah anemia. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2025 di ruang kelas semester 1 Program Studi Administrasi Kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode ceramah dan diskusi interaktif dengan bantuan media PowerPoint dan video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai dampak anemia, upaya pencegahan anemia, serta keterampilan mengolah susu dan kurma sebagai alternatif minuman sehat untuk mencegah anemia.

Kata kunci: Kesehatan, Remaja, Susu kurma, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin atau sel darah merah di dalam tubuh berada di bawah batas normal. Hemoglobin merupakan protein yang membawa oksigen dalam sel darah merah yang dapat memberikan warna merah pada sel darah merah (Lestari, 2024). Anemia sering pada remaja putri dan ibu hamil. Anemia

dapat terjadi pada semua kelompok usia, tetapi kelompok remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena mereka membutuhkan asupan gizi yang baik. Usia remaja masih dalam masa pertumbuhan dan berisiko kehilangan zat besi melalui proses menstruasi setiap bulan serta gaya hidup dan asupan gizi yang tidak tercukupi. Seseorang

yang mengalami anemia dapat ditandai dengan wajah terutama bibir, ujung jari, kulit, telapak tangan yang terlihat pucat dan sering mengalami keluhan lemah, letih, lesu, lunglai dan lelah (5L) (Muchtar et al., 2025).

Remaja yang mengalami kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menurunkan produktivitas sehari-hari serta prestasi akademik (Prihantika et al., 2025). Adanya penurunan prestasi akademik pada remaja disebabkan karena semangat dan fokus pembelajaran menurun (Fatmawati et al., 2025). Selain kekurangan zat besi karena menstruasi, terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan anemia antara lain status gizi, pengetahuan, sosial ekonomi pendidikan orang tua serta pola makan dan kebiasaan sarapan pagi. Oleh sebab itu, salah satu upaya sederhana untuk mengatasi anemia khususnya pada remaja yaitu dengan mengkonsumsi minuman susu kurma (Yuniwati et al., 2023).

Untuk menghindari terjadinya anemia, maka remaja putri maupun semua kalangan yang terkena anemia disarankan untuk mengonsumsi kurma dicampur dengan susu agar kandungan keduanya saling melengkapi sehingga lebih efektif untuk pembentukan darah (Rahmawati, 2021). Susu dapat dikatakan sebagai pencegah anemia karena mengandung protein dan vitamin sehingga dapat membantu pembentukan darah, sedangkan kurma dapat menyediakan zat besi. Sehingga susu dan kurma merupakan bahan alami yang membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Munawaroh & Damayanti, 2025).

Selain mencegah anemia susu kurma dapat bermanfaat untuk membantu meningkatkan stamina dan fungsi organ tubuh, misalnya pembuluh darah, hati, sistem saraf, bahkan usus besar serta dapat membersihkan zat berbahaya dari dalam tubuh karena terdapat kandungan zat besi, fosfor, kalium, seng, magnesium, vitamin A, vitamin D dan vitamin C (Kunang et al.,

2023).

Kurma mengandung zat besi yang berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Selain itu kurma juga bisa dimanfaatkan untuk bahan pangan fungsional (Sukmawati et al., 2022). Beberapa penelitian juga membuktikan bahwa kurma mengandung berbagai zat gizi penting seperti, karbohidrat, serat, vitamin, mineral, serta senyawa bioaktif yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh (Mahmudah & Trisnainingsih, 2024).

Kurma secara rutin dapat membantu mencegah terjadinya anemia. Dalam 100 gram kurma terdapat sekitar 280 kalori dan berbagai nutrisi, termasuk zat besi sebanyak 1 mg yang bermanfaat bagi kesehatan darah. Sedangkan susu mengandung protein berkualitas tinggi yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah (Sari & Hariyanti, 2023). Protein membantu tubuh memproduksi dan memperbaiki sel-sel darah, sekaligus mendukung proses pembentukan hemoglobin (Melfira et al., 2024). Dengan adanya asupan protein dari susu, zat besi dan asam folat dari kurma dapat dimanfaatkan secara optimal oleh tubuh, sehingga kombinasi susu dan kurma lebih efektif dalam membantu mencegah anemia (Widyaningrum et al., 2023). Salah satu penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma setiap hari sebanyak lima butir selama tujuh hari mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri (Hariani et al., 2025). Berdasarkan hasil penelitian dilakukan (Julaecha et al., 2023) yang menyatakan bahwa mengonsumsi kurma efektif dalam meningkatkan kadar zat besi dalam darah, sehingga membantu mengurangi risiko anemia pada remaja putri.

Masalah kesehatan remaja terkait anemia memerlukan penanganan terutama terkait pengetahuan remaja. Saat ini, banyak remaja yang belum memahami cara mengolah bahan makanan dan minuman sederhana

seperti kurma menjadi produk bernutrisi tinggi (Yuniwati et al., 2023). Menyebabkan pemanfaatan pangan fungsional yang sebenarnya mudah dibuat dan berpotensi meningkatkan kesehatan, termasuk mencegah anemia, masih rendah. Selain itu, pengetahuan remaja tentang pemanfaatan susu dan kurma terkait manfaat untuk pencegahan anemia masih sangat terbatas (Jamilah et al., 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut perlu dilakukan edukasi mengenai pengetahuan remaja tentang anemia serta manfaat susu kurma. Tujuan kegiatan edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan yang berkaitan tentang kandungan dan manfaat minuman susu kurma menjadi minuman yang bermanfaat dalam pencegahan anemia (Pratiwi et al., 2025). Edukasi ini juga memberikan potensi pengembangan produk sebagai peluang usaha yang ekonomis serta berkelanjutan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2025 di ruangan kelas semester 1 program Studi administrasi kesehatan . Metode kegiatan edukasi menggunakan ceramah dan diskusi interaktif dengan bantuan media power point serta pemutaran video tentang cara mengolah susu dan kurma menjadi alternatif minuman untuk membantu pencegahan anemia. Materi edukasi terdiri dari, pengertian anemia, dampak anemia, pencegahan anemia pada remaja dan cara mengolah susu dan kurma menjadi alternatif minuman untuk mencegah anemia. Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan beberapa tahapan kegiatan, seperti:

1. Survei dan persiapan tempat

Tahap persiapan mencakup perencanaan kegiatan, Survei lokasi dilakukan untuk menentukan ruangan kelas semester 1 Program Studi Administrasi Kesehatan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini di ikuti oleh 40 orang

mahasiswa. Survei lokasi di lakukan pada Jumat, 12 Desember 2025. Pada tahap ini, tim pelaksana juga menyiapkan materi edukasi mengenai anemia pada remaja serta alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan, termasuk bahan pembuatan susu kurma.

2. Pembukaan dan tujuan

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh tim pelaksana, dilanjutkan dengan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan edukasi kepada peserta. Pada tahap ini juga dilakukan sesi tanya jawab awal untuk mengetahui gambaran umum pengetahuan peserta sebelum menerima materi edukasi.

3. Penyampaian materi

Pada tahap ini, tim pelaksana menyampaikan materi edukasi mengenai anemia pada remaja, meliputi pengertian anemia, penyebab, gejala, serta cara pencegahannya. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Setelah materi disampaikan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi guna memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah diberikan.

4. Penutup

Tahap penutup dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta terkait materi yang telah disampaikan sebagai bentuk evaluasi pemahaman secara deskriptif. Selanjutnya, peserta diberikan kesempatan untuk mencoba minuman susu kurma yang telah disediakan serta diminta memberikan tanggapan atau ulasan mengenai produk tersebut. Kegiatan kemudian ditutup dengan penyampaian pesan penutup oleh tim pelaksana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi ini berjalan dengan cukup baik. Ini terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi mengenai dampak anemia dan manfaat olahan susu dan kurma. Peserta terlihat antusias saat menonton video cara pengolahan susu dan kurma yang bersih dan sehat selama kegiatan berlangsung. Peserta diberi kesempatan untuk mencoba dan memberikan review mengenai sampel hasil olahan susu dan kurma yang sudah dibuat.

Sebelum edukasi, sebagian besar remaja belum memahami konsep anemia secara menyeluruh, termasuk pengertiannya, penyebabnya, dan efeknya terhadap kesehatan remaja. Beberapa hanya mengetahui anemia sebagai kondisi kurang darah tanpa memahami fungsi hemoglobin dan zat besi

dalam tubuh (Rahmawati, 2023). Selain itu, kurangnya informasi mengenai sumber makanan yang dapat mencegah anemia, terutama tentang manfaat kurma dan susu sebagai salah satu pilihan minuman pencegah anemia (Nabila et al., 2023).

Setelah pemaparan materi edukasi, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan. Ini dibuktikan dengan respons peserta, yang bisa menjelaskan kembali definisi anemia, menyebutkan gejala yang sering terjadi, dan menemukan faktor risiko anemia pada remaja, terutama perempuan. Peserta juga dapat menunjukkan pemahaman bahwa pola makan tidak teratur dan kekurangan zat besi dapat meningkatkan risiko anemia (Renuati et al., 2026).



Gambar 1. Pemaparan materi tentang anemia dan Sosialisasi video proses pembuatan susu kurma (Sumber: Dokumentasi pribadi, 2025)

Edukasi mengenai susu kurma mendapat tanggapan positif. Hal ini terlihat dari hasil tanggapan peserta menyukai susu kurma karena bahan yang mudah diperoleh, proses pembuatan yang mudah, dan manfaatnya untuk meningkatkan energi dan meningkatkan stamina. Peserta juga memahami bahwa kandungan kalsium dan protein susu dan zat besi kurma dapat membantu pembentukan sel darah merah dan aktivitas harian remaja (Dwiyana et al.,

2022).

Hasil edukasi ini sejalan dengan kegiatan edukasi yang dilakukan oleh (Esmayanti et al., 2025) menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 64,70% menjadi 100%. Sementara itu, Hasil yang dilakukan oleh (H. E. Sari et al., 2025) pada remaja juga memperlihatkan hasil yang sama hampir 90% peserta aktif bertanya dan merasakan peningkatan pengetahuan tentang anemia.



Gambar 2. Pemberian testimoni produk susu kurma dan Testimoni mahasiswa terhadap produk (Sumber: Dokumentasi pribadi, 2025)

Analisis hasil menunjukkan pendekatan edukasi ceramah dibantu dengan pemutaran video melalui media *power point* efektif meningkatkan partisipasi dan pengetahuan remaja (Fadhilah *et al.*, 2022). Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kesadaran pola hidup sehat sebagai salah satu cara pencegahan anemia sejak usia remaja dan memberi pemahaman tentang pilihan minuman sehat yang dapat dikonsumsi secara rutin (Kusuma, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pembuatan susu kurma sebagai strategi pencegahan anemia telah dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Pelaksanaan kegiatan yang mencakup sosialisasi mengenai anemia, pemutaran video tutorial melalui media *power point*, diskusi interaktif, serta sesi *tasting* produk, Terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dampak anemia, pencegahan anemia dan cara mengolah susu dan kurma menjadi alternatif minuman untuk mencegah anemia. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pengenalan awal mengenai potensi susu kurma sebagai produk bernilai ekonomi. Kegiatan edukasi serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan sasaran yang

lebih luas, tidak hanya pada mahasiswa tetapi juga remaja di lingkungan masyarakat umum. Pengembangan materi dapat ditingkatkan dengan variasi resep, pengemasan produk, serta pendampingan kewirausahaan agar susu kurma dapat dikembangkan sebagai produk usaha yang berkelanjutan. Selain itu, penggunaan media audio visual seperti video tutorial sebaiknya terus dimanfaatkan karena terbukti efektif dalam mendukung proses edukasi kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kampus Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan edukasi ini. Selain itu, terimakasih kepada dosen pembimbing serta seluruh tim pelaksana yang telah memberikan dukungan, arahan, dan kerja sama selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiyana, P., Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prikhatina, R. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(September), 120–126.
- Esmayanti, R., Solihah, M., Setiawan, Y.,

- Novitalia, D., Handriyanto, N. T., Arum, S., & Lutfia, S. N. A. M. T. (2025). Edukasi Dalam Mencegah Anemia Dan Stunting Di Kalangan Remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(5), 7–12.
- Fadhilah, A. N., Yosephin, B. S., & Haya, M. (2022). Kajian Literatur: Studi Intervensi Media Edukasi Visual dan Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia di Negara Berkembang A Literature Review : Intervention Studi Visual and Audio-visual Educational Media to Increase Adolescent. *Amerta Nutrition*, 6(1), 91–99. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.91-99>
- Fatmawati, T. Y., Jeki, A. G., & Efni, N. (2025). Pengetahuan dan Perilaku Remaja dalam Pencegahan Anemia di Pesantren Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 14(1), 105–112.
- Hariani, Alfian, H., Heriyati, Arlia, Nurwahyuni, Ilham, M. N., Wahyuddin, Jannah, M., Utami, R. D., & Rahmayanti, H. (2025). *Pengantar Administrasi Kebijakan Kesehatan* (Lestari (ed.)). Yayasan Edukasi Ilmiah.
- Jamilah, A., Widiastuti, D., Yuliantie, P., & Friscila, I. (2024). Jus Sumarni (Susu Kurma Anemi) Untuk Menaikkan Kadar Hb. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 3(1), 422–428.
- Julaecha, Tiwi, L. S., Hayati, F., & Wuryandari, A. G. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri dengan Mengonsumsi Kurma di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 200–205. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.418>
- Kunang, A., Mufidah, & Sumarni. (2023). Upaya Pencegahan Anemia Remaja Melalui Pemberian Susu Kedelai Dan Kurma. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 129–134.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review The Role Of Nutrition Education In Anemia Prevention In Adolescent In Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1).
- Lestari, D. P. (2024). *Smoothies Kurma: Minuman Pendamping dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja*. Penerbit NEM.
- Mahmudah, S., & Trisnaningsih, R. (2024). Improving adolescent health through the implementation of date milk consumption to increase hemoglobin levels. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 5(2), 767–774.
- Melfira, R., Abdullah, A., & Arlianti, N. (2024). Faktor – faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri di sman 6 kota banda aceh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 12811–12817.
- Muchtar, F., Ruwiah, Lestari, H., Effendy, D. S., Bahar, H., Insana, N., Mardini, & Wanti, S. (2025). Pemeriksaan Hemoglobin Darah Remaja Putri Sebagai Upaya Deteksi Dini Anemia Di Desa Wawatu. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 03(01), 101–109.
- Munawaroh, & Damayanti, D. S. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Status Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(March), 212–220.
- Nabila, P. S., Triyanto, E., & Swasti, K. G. (2023). Edukasi Menggunakan Media Tiktokmeningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 5(2), 43–49.

- Pratiwi, W. R., Ariyana, Hasriani, S., Asnuddin, & Sukarta, A. (2025). Edukasi Tentang Makanan Bergizi Seimbang Untuk Cegah Anemia Pada Remaja. *JURNAL ALTIFANI Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.*, 5(2), 155–160. <https://doi.org/10.59395/altifani.v5i2.662>
- Prihantika, D. A., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2025). Asupan Zat Besi dan Vitamin A dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kota Surakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 266–279.
- Rahmawati, T. (2023). Penyuluhan Kesehatan Anemia pada Remaja dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Mencegah Kejadian Anemia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 186–193. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.499>
- Rahmawati, Y. W. I. B. (2021). Pengaruh Konsentrasi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera) dalam Pembuatan Minuman Olahraga Ditinjau Dari Kandungan Gizi dan Daya Terima. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 768–775.
- Renuati, I., Suhartati, S., & Hestiyana, N. (2026). Cari Sukur (Cegah Anemia Remaja Putri dengan Susu Kurma) Untuk Mencegah Stunting Sedari Dini pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Giri Mulia. *Jurnal Cendekia*, 2(2), 1–7.
- Sari, H. E., Sasani, D. A., & Tiara, A. (2025). Remaja Sadar Anemia: “Edukasi Gizi Interaktif Dan Dukungan Teman Sebaya.” *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(5), 19–26.
- Sari, M. K., & Hariyanti, R. (2023). Efektivitas Pemberian Buah Kurma Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Mtsn 1 Merangin. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 107–114.
- Sukmawati, Wati, A., & Muflihunna, A. (2022). Uji Aktivitas Ekstrak Kombinasi Rimpang Kunyit (Curcuma domestica Val .) dan Kurma (Phoenix dactylifera L) sebagai Antiinflamasi Secara In Vitro Article history : Received 7 Juni 2022 Pendahuluan trauma fisik , bahan kimia berbahaya , atau agen mikrobi. *Jurnal Kesehatan*, 5(4), 735–744.
- Widyaningrum, M., Solichah, K. M., & Dewi, A. D. A. (2023). Hubungan Asupan Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 224–230.
- Yuniwati, C., Sayahputra, A., & Henniwati, H. (2023). Pengaruh pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 210–216. <https://doi.org/10.30867/femina.v3i2.479>