

Sosisialisasi Pemanfaatan Sari Kurma Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi Masa Pandemi

Ahksanul Kholki¹, Febry Saputra², Iqbal Rafiansyah³, M. Fazrin Alpansyah⁴, Saipulloh⁵
^{1,2,3,4,5}Fakultas Teknik, Program Studi Teknik Industri, Universitas Pamulang
e-mail: ahksanulkholki@gmail.com, febrysaputra485@gmail.com, iqbaldwi0402@gmail.com,
fazrinalpan@gmail.com, saipullimaz@gmail.com,

Abstrak/Abstract

Sari kurma adalah buah kurma yang dihaluskan dan di ambil sarinya. Sari kurma biasanya bertekstur kenta, berwarna hitam, terasa manis, dan manfaat yang tidak kalah dari buah kurma. Buah kurma itu sendiri adalah tanaman palma (Arecacea) dalam Genus Phoerix, buahnya dapat di makan. Telah sejak lama di budidayakan, kemingkinan tanaman ini berasal dari tanah sekitar Teluk Persia. Buahnya di jadikan makanan pokok di daerah Timur tengah dan Afrika Utara. Pohonya berukuran sedang dengan tinggi sekitar 15-25m, tumbuh secara tunggal atau membentuk rrumpun pada sejumlah batang dari sebuah sistem akar tunggal. Karena wabah pada sampai saat ini masih belum menurun alangkah baiknya jika mengajak warga sadar akan pentingnya mengkonsumsi buah buahan yang menyehatkan tubuh untuk lebih berstamina seperti salah satu contoh yakni sari kurma yang mana sari kurma ini mengandung vitamin dan mempunyai banyak khasiat untuk kekebalan tubuh agar bertahan dari serangan virus. Dilihat dari akan manfaat dari sari kurma maka kami sebagai tim relawan berinisiatif untuk mengolah sari kurma serta membagikan hasil olahan sari kurma kepada masyarakat Desa Belendung. Manfaat bagi masyarakat setempat dapat tentang pentingnya menjaga kesehatan serta khasiat sari kurma sebagai kekebalan tubuh khususnya pencegahan ditengah pandemi Covid-19, dan Manfaat bagi para mahasiswa pelaku Pengabdian Kepada Masyarakat, dapat berbagi pengetahuan terkait Memperkuat tali silaturrahi kepada masyarakat Desa Belendung serta dapat mengetahui isu-isu aktual yang ada di masyarakat tentang pencegahan Covid-19.

Kata kunci: Manfaat Kurma, Produk Solusi, Sari Kurma

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek yang sangat peting bagi kehidupan, suatu cara untuk menjaga imunitas tubuh dengan cara memakan atau meminum buah. Saat ini banyak sekali ditawarkan penambaha imunias tubuh di masa pandemi COVID 19. Seluruh dunia mungkin telah mengenal adanya virus disebut dengan (Corona Virus disease 19) yang berdampak bahaya sekali untuk tubuh manusia (Pratama, L. D., Lestari, W., & Astutik, 2020; Kurniawansyah, H., Amrullah, A., Salahuddin, M., Muslim, M., & Nurhidayati, 2020).

Awal mula datangnya virus ini diduga dari pasar hewan Huanan di Wuhan yang menjual berbagai jenis daging binatang termasuk yang tidak biasa dikonsumsi seperti kelelawar, ular, tikus, dan semacamnya (Yunus, N. R., & Rezki, 2020; Nasution, D. A. D., Erlina, E., & Muda, 2020). Corona Virus sebetulnya tidak asing dalam dunia kesehatan hewan dan diduga hewan kelelawar inilah yang menjadi sifat penularan terhadap manusia, tapi juga hanya beberapa jenis hewan yang mampu menginfeksi manusia hingga menjadi penyakit radang paru (Sidik, S., Hasrin, A., & Fathimah, 2020).

Corona virus yang sudah banyak menyebar keseluruh negara termasuk indonesia, kini telah banyak muncul di setiap kota (Purwanto, 2020; Setyawati, 2020). Tidak hanya orang kota saja yang banyak mengusik tentang adanya virus ini tetapi di pelosok desa pun juga (Mufida, 2020). Termasuk Desa Belendung, Kecamatan Benda, Kota Tanggerang yang terdata warganya

terinfeksi Covid 19 tersebut. Maka bagian kepala Desa Belendung berinisiatif untuk melaksanakan penanggulangan terhadap warga sekitar agar tidak menyebar secara merata.

Karena wabah pada sampai saat ini masih belum menurun alangkah baiknya jika mengajak warga sadar akan pentingnya mengkonsumsi buah buahan yang menyehatkan tubuh untuk lebih berstamina seperti salah satu contoh yakni sari kurma yang mana sari kurma ini mengandung vitamin dan mempunyai banyak khasiat untuk kekebalan tubuh agar bertahan dari serangan virus. Dilihat dari akan manfaat dari sari kurma maka kami sebagai tim relawan berinisiatif untuk mengolah sari kurma serta membagikan hasil olahan sari kurma kepada masyarakat Desa Belendung daerah Kota Tangerang tepatnya di Jl. H. Kimung, Kel. Belendung, Kec. Benda, Kota. Tangerang.

Melihat manfaat dari kurma yang cukup besar dan peranan sebagai peningkat/penambah imunitas tubuh ini dalam pembuatan sari kurma maka dirasa perlu untuk di sampaikan pengetahuan yang baik ini kepada masyarakat dan dapat terlaksanakan melalui program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Teknik Industri Universitas Pamulang. Kegiatan PKM ini Mencakup cara Pembuatan sari kurma. Dengan memberikan pengetahuan dan cara pembuatan ke pada masyarakat Desa Belendung, Kec. Benda, Kota Tangerang, diharapkan Masyarakat dapat Meningkatkan kesehatan atau Meningkatkan Imunitas Tubuh secara mandiri serta mendapatkan peningkatan ekonomi masyarakat Desa Belendung, Kec. Benda, Kota Tangerang.

2. METODE PELAKSANAAN

Upaya untuk menyelesaikan permasalahan yang di hadapi mitra berupa pelatihan pembuatan sari kurma.

- a. Materi Tertulis
Materi tertulis meliputi penjelasan rinci tentang cara definisi, fungsi serta ringkasan pembuatan sari kurma.
- b. Metode Praktek Tahap Penyiapan
Tahap Persiapan
Tahap persiapan yang dilakukan meliputi. Survey awal, pada tahap ini dilakukan survei ke lokasi.
 1. Bertemu dengan Lurah
Kegiatan yang akan dilaksanakan di desa masing-masing melakukan pengajuan terlebih dahulu kepada Lurah untuk memenuhi program yang akan diselenggarakan selama kegiatan. Dengan begitu Lurah juga akan memberikan saran, masukan atau tambahan kepada pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM).
 2. Proses pembuatan vidio
Dalam pelaksanaan PKM kami membuat vidio serta mengupload di media sosial guna untuk mempermudah masyarakat dalam membuat sari kurma sendiri. Vidio yang kami buat tidaklah bagus dan masih jauh dari kata sempurna. Dari hasil vidio yang kami sebar di youtube terdapat beberapa kritik, saran, dan sebagainya sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan kegiatan yang lebih baik lagi.
 1. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran. Setelah survey maka ditentukan lokasi pelaksanaan dan sasaran peserta kegiatan.
 2. Penyusunan bahan/materi penyuluhan
Kegiatan pembuatan sari kurma dilaksanakan pada pertengahan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Sebelum melaksanakan kegiatan terlebih dahulu mempelajari cara-cara membuat sari kurma. Yang dilakukan pembuatan sari kurma

yaitu dengan sederhana dan menggunakan alat-alat yang ada. Setelah melakukan beberapa proses sari kurma yang sudah jadi akan dibagikan kepada masyarakat trebungan yang bekerja sama dengan Ibu-ibu pengajian dalam melaksanakan pembagian konsumsi.

c. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap ini akan diberikan penjelasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh pada masa pandemi Covid19 dengan cara mengkonsumsi sari kurma secara teratur. Selain menjaga kesehatan tubuh masyarakat juga di berikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan Mental di tengah pandemi Covid19 tidak kalah penting, mental yang terganggu akan meyebabkan stres dan menurunnya imunitas tubuh sehingga memudahkan tubuh terpapar virus untuk menyerang.

d. Tahap Penyuluhan

Untuk melaksanakan kegiatan tersebut digunakan beberapa metode penyuluhan yaitu :

1. Metode Ceramah

Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan tentang penggunaan sari kurma atau proses pembuatan sari kurma yang kami sebagai mahasiswa ajukan kepada masyarakat. Dengan metode ceramah kami harap masyarakat dapat lebih bisa memahami penjelasan yang kami berikan.

2. Metode Tanya Jawab

Metode Tanya jawab sangat penting bagi para peserta pelatihan. Metode ini memungkinkan para peserta menggali pengetahuan sebanyak-banyaknya tentang menjaga kesehatan tubuh yang sangat penting pada masa pandemi, lalu mengenai manfaat yang terkandung pada kurma yang akan di jadi kan minuman yang kita sebut sari kurma. Lalu proses masyarakat di ajarkan cara atau proses pembuatan sari kurma tersebut dengan jelas.

3. Metode Simulasi

Metode simulasi ini diberikan kepada para peserta agar masyarakat bisa memperaktekannya sendiri dengan mengikuti cara praktek yang telah Mahasiswa berikan terkait proses pembuatan sari kurma, simulasi ini kami berikan agar masyarakat juga tahu seberapa batas atau takaran kurma yang di pakai, batas suhu air yang digunakan, batas atau takaran madu yang di gunakan dan aturan munim sari kurma tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Materi Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Untuk materi yang disampaikan adalah mengenai ciri-ciri kurma, fungsi kurma sebagai berikut:

Ciri-ciri kurma adalah:

1. Akar memiliki jenis tunggang
2. Batang kurma memiliki ketinggian 25 m.
3. Daun yang miliki diameter 3 sampai 4 meter
4. Bunga kurma yang tunmbuh mencapai 6 hngga 10 cm
5. Biji dan buah kurma rata-rata setiap buahnya memiliki bentuk lonjong sekitas 2 hingga 7,5 cm, dan biji yang berwarna coklat teranag dan memiliki panjang lebih dari 1 cm.
6. Mineral yang terkandung dalam kurma yaitu Zat Besi, Fosfor, Sodium, Potasium, Magnesium, Vitamin B6 dan Zinc di temukan dalam kurma.

Sedangkan manfaat dari kurma adalah:

1. Mencukupi kalori dan gizi yang diperlukan dalam tubuh
2. Memelihara kesehatan sistem pencernaan

3. Mencegah penyakit kronis
4. Mengganti konsumsi gula pasir
5. Mengembalikan elektrolit yang hilang
6. Mencegah peradangan
7. Mencegah anemia
8. Baik untuk lambung

Kemudian untuk pelatihannya adalah dengan menyiapkan alat dan bahan terlebih dahulu kemudian mengikuti prosesnya yang akan di uraikan sebagai berikut:

Bahan-bahan yang digunakan adalah:

1. Kurma
2. Air
3. Madu
4. Gula
5. Sirup

Peralatan yang di gunakan

1. Kompor
2. Panci
3. Pisau
4. Baskom
5. Sendok
6. Corong
7. Botol

Proses pembuatan:

1. Persiapkan alat dan bahan
2. Bersihkan alat yang akan di gunakan
3. Panaskan air dengan sampai mendidih
4. Rebus kurma dengan air yang mendidih
5. Masukkan madu kedalam panci yang sudah berisikan kurma
6. Aduk sampai merta
7. Diamkan sampai dingin
8. Lalu masuka kedalam botol yang kapasitasnya 250ml.
9. Sajikan setiap botol kepada masyarakat yang ikut dalam pengabdian

b. Hasil pengabdian kepada masyarakat

1. Foto pelaksanaan

Berikut merupakan foto dokumentasi pelaksanaan PKM di Desa Belendung.



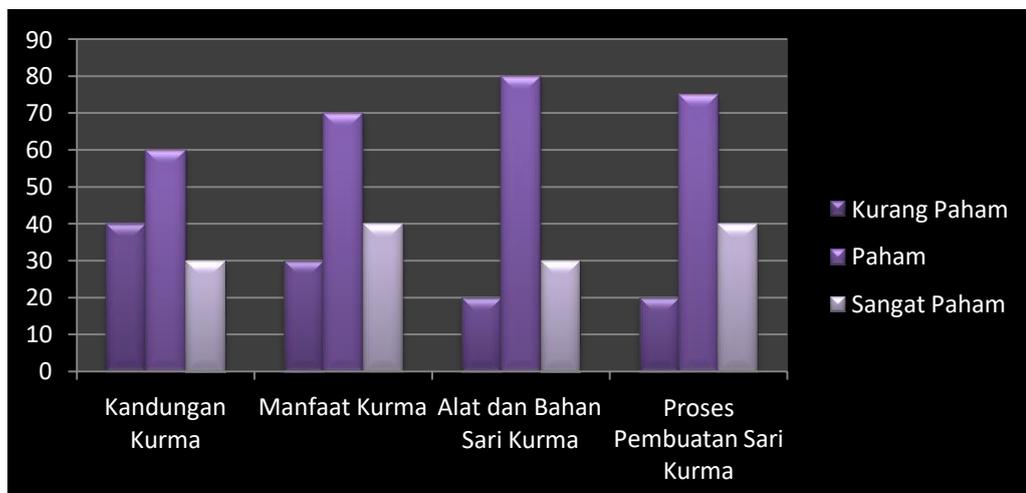
Gambar 1. Foto Kegiatan PKM**Gambar 2.** Foto Kegiatan PKM

2. Evaluasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

Dari pengabdian yang di lakukan kepada masyarakat Desa Belendung pada tanggal 25-27 Desember 2021 dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi anggota masyarakat sekitar, banyak masyarakat yang ingin membuat minuman sari kurma secara mandiri di rumah mereka masing, sehingga dapat setiap saat bisa menikmati rasa serta manfaat dari sari kurma tersebut. Ada juga yang ingin mengkolaborasikan atau mencampurkan minuman sari kurma ini dengan susu, sirup dan lain-lain, sehingga warga dapat berkesempatan mengembangkan minuman sari kurma tersebut sebagai bisnis. Dari pengabdian ini di harapkan akan memberikan manfaat dan dapat dijadikan untuk tambahan usaha bagi pelaku UMKM desa ini sehingga dapat meningkatkan pemasukan bagi perekonomian Desa Belendung.

3. Grafik Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

Dari materi dan pelatihan yang telah di sampaikan pada waktu PKM maka di peroleh hasil pencapaian materi dan tanya jawab yang telah di sampaikan adalah seperti grafik di bawah ini :

**Gambar 3.** Grafik Efektifitas PKM dan Presentase Pemahaman *Audience*

Dari gambar grafik efektifitas PKM dan Presentase Pemahaman *Audience* di peroleh data pemahaman audience pada kandungan kurma dengan nilai 30% untuk kriteria sangat

paham, 60% untuk kriteria paham, dan 40% untuk yang kurang paham.

Untuk pemahaman pada manfaat kurma, di peroleh nilai 40% untuk kriteria sangat paham, 70% untuk kriteria paham, dan 30% bagi yang kurang paham. Pada pemahan alat dan bahan sari kurma 30% untuk kriteria sangat paham, 80% untuk kriteria paham, dan 20% bagi kriteria kurang paham. Lalu untuk pemahaman proses pembuatan sari kurma dapat dilihat bahwa 40% masyarakat sangat paham pada proses pembuatan sari kurma, lau 75% masyarakat paham dalam proses pembuatan sari kurma, dan 20% bagi masyarakat yang masi kurang paham tentang pembuatan sari kurma.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarkat yang telah di lakukan, bahwa telah di peroleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari pengabdian ini di harapkan akan memberikan manfaat dan dapat dijadikan untuk tambahan usaha bagi pelaku UMKM desa ini sehingga dapat meningkatkan pemasukan bagi perekonomian Desa Belendung.
2. data pemahaman audience pada kandungan kurma dengan nilai 30% untuk kriteria sangat paham, 60% untuk kriteria paham, dan 40% untuk yang kurang paham. Untuk pemahaman pada manfaat kurma, di peroleh nilai 40% untuk kriteria sangat paham, 70% untuk kriteria paham, dan 30% bagi yang kurang paham. Pada pemahan alat dan bahan sari kurma 30% untuk kriteria sangat paham, 80% untuk kriteria paham, dan 20% bagi kriteria kurang paham. Lalu untuk pemahaman proses pembuatan sari kurma dapat dilihat bahwa 40% masyarakat sangat paham pada proses pembuatan sari kurma, lau 75% masyarakat paham dalam proses pembuatan sari kurma, dan 20% bagi masyarakat yang masi kurang paham tentang pembuatan sari kurma.

5. SARAN

Adapun saran dalam pengebdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam pelaksanaan PKM tetap harus menerapkan protokol kesehatan yang telah di himbau oleh pemerintah dan saling menjaga kesehatan tubuh.
2. Dapat dengan mudah bagi masyarakat mengembangkan usaha dalam mengolah kurma dimana desa belendung banyak sekali warga yang ingin sehat dengan cara mudah dan enak yaitu mengolah olahan kurma yang unik untuk mendapatkan atau meningkatkan perekonomian masyarakat Desa Belendung

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terikasih kepada Universitas Pamulang, LPPM Universitas Pamulang, Team dan Masyarakat Desa Belendung yang telah memberikan dukungan terhadap keberhasilan kami sebagai Pengabdi Kepada Masyarkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Lestari, N. D. (2021). Sosialisasi Bahaya Covid-19 dan Protokol Kesehatan Kepada Anak-Anak di Tempat Les Desa Sidorahayu. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 57-65.
- Margiana, W., & Muflihah, I. S. (2020). Penyuluhan Pemanfaatan Kurma Pada Ibu Menyusui Di Desa Sokaraja Kulon. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 3(2), 36-39.
- Negara, J. K. (2017). *Penambahan Substrat Sari Kurma Sebagai Antibakteri dan Anyioksidan pada Minuman Whey Fermentasi* (Doctoral dissertation, IPB University).
- Nurrokhman, A., Wisnianingsih, N., & Pitono, W. (2022). Sosialisasi Pelatihan Pembuatan Jahe Merah Instan Untuk Minuman Kesehatan Di Masa Pandemi Covid 19. *DEDIKASI PKM*, 3(2), 149-159.
- Natasya, R. P. (2019). Pemanfaatan Limbah Cair Sari Kurma sebagai Pengganti Molasses dalam Pembuatan Pakan Domba.
- Yani, K. T. P. A., Kurnianta, P. D. M., Cahyadi, K. D., Esati, N. K., Sawiji, R. T., Darmawan, G. A., ... & Purnamasari, I. G. A. P. P. (2021). MANFAAT SUPLEMEN DALAM MENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN COVID-19. *Acta Holistica Pharmaciana*, 3(1), 9-21.
- <https://www.alodokter.com/ketahui-manfaat-sari-kurma-untuk-kesehatan>
- <https://www.orami.co.id/magazine/manfaat-sari-kurma>
- <https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-sari-kurma-untuk-kesehatan-menjaga-kesehatan-tulang-hingga-otak-klm.html>
- <https://www.sehatq.com/artikel/tak-sekedar-manis-ini-manfaat-sari-kurma-untuk-kesehatan>