

MEMANFAATAN INFUSED WATER UNTUK MENCEGAH DEHIDRASI DAN DETOKSIFIKASI TUBUH

Ratna Sari Dewi¹
Musyirna Rahmah Nasution²
Tiara Tri Agustini³
Silvy Arundita⁴
Annisa Fitri Anggraini⁵
Dyan Febrian⁶
Dhea Putri Bertuah Br Manik⁷
Elsha Fadhika Dwi Ramadhani⁸
Elvi Hanifa⁹
Fakhiratunnisa Afnita¹⁰
Vivi Gita Nabilla¹¹
Resi Oktamara Diwa¹²
Wekis Raya Amnan¹³
Weriska Restu Azhari¹⁴

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Riau

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 21 April 2025

Revised : 18 Mei 2025

Accepted : 24 Mei 2025

Key words:

Infused Water, Dehidrasi,
Detoksifikasi, Pengabdian
Masyarakat

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Infused water is one way to maintain health easily. Drinking more water and eating fruits is one way to maintain health. The purpose of this activity is to provide an understanding to the public about the benefits of infused water and educate the public on how to make infused water correctly so that it is hoped that this community service program can improve public health status. This community service activity was carried out on Sunday, October 13, 2024 at Car Free Day, Jalan Sudirman Pekanbaru, with the theme "Utilization of Infused Water to Prevent Dehydration and Detoxify the Body" by distributing leaflets, oral education related to the title raised and ending with the distribution of infused water. The results of providing significant education about Infused Water to the Community. Based on the results of pre-test and post-test involving 55 respondents. The results of the Wilcoxon statistical test also show a significant difference between the level of knowledge before and after education (p-value

ABSTRAK

Infused water merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan dengan mudah. Memperbanyak meminum air dan mengonsumsi buah-buahan merupakan salah satu cara menjaga kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang manfaat infused water serta mengedukasi masyarakat bagaimana cara pembuatan infused water yang benar sehingga diharapkan program pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan

¹ Corresponding author: wekis01amnan@gmail.com

derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari minggu, 13 oktober 2024 di Car Free Day, Jalan Sudirman Pekanbaru, dengan tema "Pemanfaatan Infused Water Untuk Mencegah Dehidrasi Dan Detoksifikasi Tubuh" dengan pembagian leaflet, edukasi secara lisan terkait judul diangkat dan diakhiri dengan pembagian infused water. Hasil dari pemberian edukasi yang signifikan mengenai Infused Water kepada Masyarakat. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang melibatkan 55 responden. Dari hasil uji statistic Wilcoxon juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi (p -value < 0,05). Secara tidak langsung penyuluhan ini memberikan dampak yang baik untuk Masyarakat agar dapat selalu menerapkan mengkonsumsi infused water setiap hari.

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada Masyarakat merupakan kegiatan civitas akademika yang memanfaatkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa (Wibawa, 2017). Penyuluhan kesehatan adalah suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk menyampaikan informasi langsung ke masyarakat, menyebarkan pesan, dan menanamkan rasa percaya diri dalam diri masyarakat sehingga masyarakat dapat menyadari, mengetahui, dan mengerti terkait pentingnya menjaga kesehatan tubuh (Cahanar & Suhandi, 2006). Manusia mampu bertahan karena kelaparan, namun dapat menyebabkan kematian saat kekurangan air minum. Semua manusia memerlukan air untuk kehidupannya. Untuk mengantisipasi kebiasaan masyarakat yang banyak meminum minuman berperisa seperti teh, kopi, minuman bersoda, minuman sirup, minuman penyegar, dan kemasan lainnya maka meminum minuman infused water adalah salah satu cara terbaik untuk mengatasi kekurangan air dalam tubuh (dehidrasi) dan memberikan dampak kesehatan yang baik (Muaris, 2014; Kamarudin et al., 2023).

Infused water adalah air putih yang diberikan tambahan buah-buahan, rempah atau sayuran dan dibiarkan beberapa jam atau semalaman di lemari pendingin, sehingga air tersebut memberikan cita rasa dan bermanfaat bagi kesehatan (Soraya, 2014). Secara khusus terdapat buah maupun herbal yang dapat berfungsi sebagai pengendalian berat badan, pengganti minuman isotonik, penambah energi, membantu pencernaan, mengatasi mual, merangsang nafsu makan, menghaluskan kulit dan lain-lain (Muhepi, 2015). Konsumsi infused water selain untuk daya tahan tubuh, juga dapat berfungsi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena adanya kandungan antioksidan dan nutrisi yang cukup tinggi di dalam kulit buah. Selain itu infused water juga dapat berperan baik bagi para penderita diabetes karena minuman ini tidak mengandung gula (Ritonga et al., 2022).

Berbeda halnya dengan jus buah dan minuman kemasan lainnya yang banyak menggunakan gula dan pengawet di dalamnya (Puspaningtyas & Prasetyaningsrum, 2014). Beberapa buah yang memiliki vitamin c yang tinggi yaitu kiwi dengan kadar Vitamin C 92,7 mg/100g (Mulyani, 2017). Jeruk dengan kadar Vitamin C 51 mg/100g (Sarintan, 2017). Apel dengan kadar Vitamin C 2 mg/100g (Maajid et al., 2018). Selain itu, buah yang digunakan adalah buah yang sering kita temui contohnya jeruk, apel, kiwi, nipis, lemon, jeruk manis, stroberi, belimbing, nanas, kurma. Tidak hanya buah, sayur pun bisa dijadikan infused water, contohnya timun, sawi, seledri, daun mint. Selain buah dan sayuran ada beberapa contoh rempah yang bisa dijadikan infused water, seperti jahe, kunyit, kayu manis (Oktariani et al., 2020; Warasita & Eliska, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan edukasi manfaat dan cara pembuatan infused water. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 di acara Car Free Day di Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah menggunakan kuesioner dengan tanya jawab kepada Masyarakat. Responden pada pengabdian ini adalah bapak/ibu yang berada di acara Car Free Day Kota Pekanbaru.

Bahan-bahan yang diperlukan untuk pembuatan infused water yaitu lemon dan air matang. Alat yang digunakan adalah botol infused, kulkas/cold box, pisau, telenan. Buah lemon sebagai sumber utama infused water harus dicuci bersih terlebih dahulu kemudian potong menjadi beberapa bagian. Botol air yang berisi air mineral disiapkan dan dimasukkan potongan buah lemon ke dalamnya. Simpan terlebih dahulu di dalam kulkas atau mesin pendingin selama beberapa jam hingga sari-sari buah meresap dengan air. Setelahnya, kita bisa minum dan menikmati infused water lemon yang sehat dan segar.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif yang menggambarkan bagaimana bapak/ibu berhasil menjawab pertanyaan sebelum dan setelah mendapat edukasi dari tim pengabdian Masyarakat PSPA STIFAR Riau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan di Car Free Day di Jalan Sudirman didapatkan responden sebanyak 60 orang.

Tabel 1. Hasil Analisis Persentase Responden Berdasarkan Data Sociodemografi

No	Sociodemografi	Jumlah Responden	
		N	%
1.	Umur		
	17-40 tahun	19	34,55%
	41-60 tahun	34	61,82%
	≥ 61 tahun	2	3,63%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	13	23,64%
	Perempuan	42	76,36%
3.	Pendidikan Terakhir		
	Rendah (SD)	4	7,27%
	Menengah (SMP-SMA/Sederajat)	33	60%
	Tinggi (Perguruan Tinggi/Sarjana/Diploma)	18	32,73%
4.	Status Pekerjaan		
	Bekerja	28	50,9%
	Tidak Bekerja	27	49,1%

Keterangan :

n : Jumlah Responden

% : Persentase Jumlah Responden

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Pengabdian Masyarakat Pemanfaatan Infused Water untuk Mencegah Dehidrasi dan Detoksifikasi Tubuh

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk Statistic		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Posttest</i>	0,196	55	0,000	0,877	55	0,000
<i>Pretest</i>	0,119	55	0,050	0,954	55	0,033

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengabdian Masyarakat Pemanfaatan Infused Water untuk Mencegah Dehidrasi dan Detoksifikasi Tubuh

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,00
	Positive Ranks	51 ^b	26,00	1326,00
	Ties	4 ^c		
	Total	55		

Keterangan :

A. Posttest < Pretest

B. Posttest > Pretest

C. Posttest = Pretest

Test Statistic^a

	Posttest – Pretest
Z	-6,047 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Keterangan:

A. Wilcoxon Signed Ranks Test

B. Based On Negative Ranks.

Interpretasi Data : Terdapat Pengaruh brosur terhadap pengetahuan masyarakat karena nilai signifikansi kecil dari 0,05

Pembahasan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan pada hari minggu 13 oktober 2024 bertujuan untuk menambah pemahaman masyarakat tentang infused water dan cara pembuatan infused water. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Car Free Day jalan Sudirman Pekanbaru Riau dengan judul Pemanfaatan Infused Water untuk Mencegah Dehidrasi dan Detoksifikasi Tubuh.

Kegiatan ini dimulai dengan menginformasikan kepada peserta Car Free Day, dan bagi yang bersedia menjadi responden, dilakukan pendataan terkait nama, usia, jenis kelamin, dan alamat. Responden yang telah terdaftar kemudian mengikuti pre-test dengan mengisi kuesioner yang berisi 10 pertanyaan. Setelah itu, responden diberikan leaflet serta informasi edukatif. Selanjutnya, peserta yang telah menerima edukasi melaksanakan post-test dengan kuesioner yang sama seperti pada pre-test sebelumnya.

Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan hasil bahwa dari keseluruhan responden penelitian menunjukkan jumlah responden yang bekerja lebih banyak dari pada responden tidak bekerja. Jumlah dan presentase responden dengan status pekerjaan bekerja yaitu 28 responden (50,9%%) dan jumlah responden dengan status pekerjaan tidak bekerja yaitu 27 responden (49,1%). Berdasarkan BPS (2023) masyarakat Kota Pekanbaru dengan usia 15 tahun keatas memiliki status bekerja sebesar 93% sedangkan dengan status tidak bekerja 7%. Hal ini menyebabkan mayoritas masyarakat yang ditemui di tempat umum adalah masyarakat dengan status pekerjaan bekerja. Dapat dilihat bahwa pendidikan terakhir responden yang paling banyak adalah pada jenjang menengah (SMP-SMA/Sederajat) dengan presentase 60% dari jumlah sampel. Pada jenjang rendah (SD) hanya 7,27%, sedangkan pada jenjang pendidikan 32,73%. Hal ini terjadi karena menurut BPS (2023) rata-rata tingkat pendidikan masyarakat Kota Pekanbaru dengan usia ≥ 15 tahun adalah tamatan sekolah menengah atas atau SMA yaitu dengan presentase 48,43%.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari Wilcoxon pada uji normalitas diperoleh nilai signifikansi. Nilai signifikansi yang dilihat adalah nilai pada Shapiro-wilk, uji ini digunakan untuk melihat apakah data terdistribusi normal pada kelompok yang sama. Berdasarkan hasil diperoleh hasil signifikansi 0,000 dan 0,033 ($>0,05$). Hasil yang diperoleh menunjukkan data terdistribusi normal. Uji selanjutnya yang dilakukan adalah uji Wilcoxon untuk melihat adanya perubahan signifikansi antara skor pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil diperoleh nilai

signifikansi 0,000 ($p < 0,005$) dari hasil ini dapat diketahui bahwa terdapat perubahan signifikan antara pre-test dan post-test serta terdapat pengaruh pemberian media edukasi berupa brosur terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Tingkat pemahaman masyarakat terkait infused water juga sering kurang tepat. Masyarakat tau infused water tetapi kurang tau manfaat dan waktu penyimpanan infused water yang baik. Hal ini mengakibatkan kurangnya minat masyarakat untuk mengkonsumsi infused water. Tugas apoteker adalah membantu menyampaikan edukasi terkait pemanfaatan infused Water untuk Mencegah dehidrasi dan detoksifikasi tubuh agar masyarakat memahami keseluruhan dan cara menggunakan infused water yang baik.

Menurut Triulandari (2021) suatu media dikatakan efektif jika dapat media tersebut dapat mempermudah kelancaran dalam penyampaian informasi dan pemilihan media dalam menyampaikan pesan yang dibuat oleh komunikator dapat diterima oleh komunikan dengan jelas sehingga dapat menambah wawasan. Pada penelitian ini media edukasi brosur dikatakan efektif karena dapat menjadi alat yang mempermudah edukasi dan meningkatkan pengetahuan responden. Selain media edukasi, tingkat pendidikan responden juga mempengaruhi peningkatan pengetahuan. Pada penelitian ini responden dengan Pendidikan menengah lebih banyak dibanding tingkat pendidikan lainnya. Menurut Liana (2017) pengetahuan tentang penggunaan obat juga dipengaruhi oleh pendidikan yang ditempuh seseorang karena dari jenjang pendidikan ditempuh dapat membuat seseorang berpikir lebih rasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di kawasan Car Free Day Kota Pekanbaru, setelah pemberian pemahaman tentang infused water dengan menggunakan media brosur mengenai “Pemanfaatan Infused Water untuk Mencegah Dehidrasi dan Detoksifikasi Tubuh” terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Infused Water dengan nilai signifikansi ($p < 0,5$).

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2023. Kota Pekanbaru dalam Angka Tahun 2023. Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru. Pekanbaru: Badan Pusat Statistik.
- Cahanar, P. & Suhandi, I. 2006. Makan sehat hidup sehat. Jakarta: Penerbit Buku Kompas. Tersedia di <https://books.google.co.id/books?id=7FuJQ3OTxNQC>.
- Maajid, L.A., Sunarmi, S. & Kirwanto, A. 2018. Pengaruh Lama Penyimpanan Terhadap Kadar Vitamin C Buah Apel (*Malus Sylvestris Mill*). *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3(2): 90–94.
- Maulana, I., Ardillah, D., Irawan, O., Ella, T., Gulo, J., Alwia, N., Lubis, M., Tinggi, S., Kesehatan, I. & Husada, B. 2023. Edukasi Pemanfaatan Buah dan Rempah Toga Sebagai Bahan Dasar Pembuatan Infused Water Untuk Detoksifikasi Tubuh di SMK N 2 Rangkas Bitung. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2): 328–333.
- Muaris, H.J. 2014. *Infused Water: Tren Gaya Hidup Minum Air Putih*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Muhepi, D. 2015. *Sehat dan Bugar dengan Fixed Juice dan Infused Water*. Yogyakarta: Literindo.
- Mulyani, E. 2017. Perbandingan Hasil Penetapan Kadar Vitamin C pada Buah Kiwi (*Actinidia deliciosa*) dengan Menggunakan Metode Iodimetri dan Spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Farmasi*, 3(2): 14–17.

- Oktariani, O., Febliza, A., Septriyanti, I. & Anisah, N. 2020. Edukasi Pemanfaatan Rempah Sebagai Bahan Dasar Pembuatan Infused Water Untuk Detoksifikasi Tubuh. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(3): 242–246.
- Puspaningtyas, D.E. & Prasetyaningsrum, Y.I. 2014. *Variasi Favorit Infused Water Berkhasiat*. Jakarta: FMedia. Tersedia di <https://books.google.co.id/books?id=5nTTBwAAQBAJ>.
- Soraya, N. 2014. *Infused Water: Minuman Alami Bervitamin & Super Sehat*. Jakarta: Penebar Swadaya Group. Tersedia di <https://books.google.co.id/books?id=aPFhCAAAQBAJ>.
- Wibawa, S. 2017. Tridharma Perguruan Tinggi (Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat). Disampaikan dalam Rapat Perencanaan Pengawasan Proses Bisnis Perguruan Tinggi Negeri. Yogyakarta, 29: 1–15.