

## Edukasi Pemanfaatan Buah dan Rempah Toga Sebagai Bahan Dasar Pembuatan *Infused Water* Untuk Detoksifikasi Tubuh di SMK N 2 Rangkas Bitung

Ilham Maulana<sup>1</sup>, Destry Ardillah<sup>2</sup>, OlgI Irawan<sup>3</sup>, Triss Ella Julita Gulo<sup>4</sup>, Nisa Alwia<sup>5</sup>  
Martinasari Lubis<sup>6</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bogor Husada, Bogor  
ilhammaulana.sbh@gmail.com<sup>1</sup>

### Kilas Artikel

Volume 1 Nomor 2  
June 2023

### Article History

Submission: 09-05-2023

Revised: 15-05-2023

Accepted: 30-05-2023

Published: 09-06-2023

### Kata Kunci:

Infused Water, Buah,  
Detoksifikasi Tubuh

### Keywords:

Infused Water, Fruit,  
Body Detoxification.



Welfare Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

### Abstrak

Infused water adalah minuman yang terdiri dari air yang diperkaya dengan rasa dan nutrisi tambahan dari bahan alami seperti buah-buahan, sayuran, dan rempah-rempah. Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian ini adalah Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat untuk menjaga kesehatan dalam menghadapi peningkatan curah hujan dan perubahan iklim ekstrim dengan cara mengkonsumsi Infused water. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu dengan memberikan edukasi tentang pembuatan Infused Water serta membagikan produk Infused Water yang di buat oleh tim pengabdian kepada Siswa / Siswi SMK N 2 Rangkas Bitung. Hasil dari pengabdian ini yaitu siswa / siswi SMK N 2 Rangkas Bitung telah mengetahui pembuatan Infused Water serta dibekali dengan botol dan produk Infused Water untuk dipraktikkan secara langsung.

### Abstract

The problem of climate change is causing a decline in public health, so by paying attention to this as a government partner, the Pharmacy S1 Study Program Department has the responsibility to participate in educating the use of fruit, spices, and toga as body detoxification. Infused water is a drink consisting of water enriched with added flavors and nutrients from natural ingredients such as fruits, vegetables, and spices. The purpose of this activity is to provide education to the public on how to maintain health in the face of increased rainfall and extreme climate change by consuming infused water. The method used in this activity is to provide education about making infused water and distributing infused water products made by the service team to students of SMK N 2 Rangkas Bitung. The result of this service is that the students of SMK N 2 Rangkas Bitung know how to make infused water and are equipped with bottles and infused water products to practice directly.

## 1. PENDAHULUAN

Pada saat ini secara global dunia mengalami masalah perubahan iklim. Adapun dampak perubahan iklim ini sangat kompleks mencakup berbagai aspek kehidupan manusia. Dampak perubahan iklim yang sangat dirasakan adalah terjadinya peningkatan suhu, peningkatan curah hujan dan terjadinya perubahan iklim ekstrim. 3 Perubahan iklim ini akan berpengaruh terhadap kesehatan manusia baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Perubahan iklim secara langsung akan merugikan kesehatan manusia.

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting. Jika seseorang sehat, maka semua aktivitas dapat berjalan secara optimal dan mendapatkan hasil yang maksimal pula. Karena kesehatan menjadi hal yang utama, maka tak heran jika kini banyak tren kesehatan yang dilakukan oleh masyarakat di dunia untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mereka, mulai dari tren olahraga, terapi, hingga minuman yang dapat membantu meningkatkan Kesehatan seperti *Infused water*.

Infused water adalah minuman yang terdiri dari air yang diperkaya dengan rasa dan nutrisi tambahan dari bahan alami seperti buah-buahan, sayuran, dan rempah-rempah. Bahan tambahan ini direndam dalam air dalam waktu tertentu sehingga memberikan rasa dan manfaat tambahan pada air tersebut.

Untuk membuat infused water, Anda dapat memilih berbagai bahan tambahan sesuai dengan preferensi dan kebutuhan Anda. Misalnya, Anda bisa menggunakan irisan buah-buahan segar seperti lemon, jeruk, semangka, stroberi, mentimun, dan mint leaves. Masukkan bahan-bahan tersebut ke dalam air dingin dan biarkan meresap selama beberapa waktu, seperti beberapa jam di dalam lemari es, sehingga air menyerap rasa dan nutrisi dari bahan tambahan tersebut.

Infused water memiliki beberapa manfaat yang dapat dinikmati, antara lain :

1. Meningkatkan hidrasi: Rasa dan aroma yang ditambahkan ke air bisa mendorong Anda untuk minum lebih banyak air dan meningkatkan hidrasi tubuh.
2. Menambahkan nutrisi: Buah-buahan dan sayuran yang digunakan dalam infused water memberikan vitamin, mineral, dan antioksidan yang bermanfaat untuk Kesehatan.
3. Menyediakan variasi rasa: Infused water memberikan variasi rasa yang segar dan menyenangkan dibandingkan dengan air biasa, sehingga dapat menjadi alternatif sehat untuk minuman berkalori tinggi

Infused water, atau yang juga dikenal sebagai air infus buah atau air rasa, telah menjadi pilihan minuman yang populer dan sehat. Salah satu variasi infused water yang terkenal adalah yang menggunakan buah lemon yang segar dan memiliki rasa asam. Penambahan irisan lemon ke dalam air tidak hanya meningkatkan rasa minuman, tetapi juga memberikan berbagai manfaat Kesehatan.

Buah lemon dikenal karena kandungan vitamin C yang tinggi, yang penting untuk sistem kekebalan tubuh yang kuat dan kesejahteraan secara keseluruhan. Selain itu, lemon juga kaya akan antioksidan yang membantu melawan radikal bebas dan menjaga kesehatan sel-sel tubuh. Dalam bentuk infused water, lemon memberikan sentuhan segar dan aroma yang menyegarkan, membuat minuman ini menjadi pilihan yang menarik untuk dinikmati sepanjang hari.

Selain itu, lemon juga memiliki sifat detoksifikasi alami yang dapat membantu membersihkan tubuh dari racun dan limbah yang terakumulasi. Konsumsi infused water dari buah lemon dapat membantu meningkatkan metabolisme, pencernaan, dan fungsi hati, serta memberikan efek penyegaran dan meningkatkan hidrasi tubuh.

Dengan segala manfaat yang dimilikinya, infused water dari buah lemon adalah alternatif yang sehat dan lezat untuk menggantikan minuman berkalori tinggi dan minuman

manis yang mengandung gula tambahan. Dengan memasukkan lemon ke dalam air, Anda dapat menciptakan minuman yang sehat, menyegarkan, dan memberikan nutrisi tambahan bagi tubuh.

Masalah perubahan iklim yang menyebabkan menurunnya Kesehatan masyarakat sehingga dengan memperhatikan hal tersebut sebagai mitra pemerintah maka Jurusan Prodi S1 Farmasi memiliki tanggung jawab untuk ikut mengedukasikan pemanfaatan rempah buah dan toga sebagai detoksifikasi tubuh. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat untuk menjaga kesehatan dalam menghadapi peningkatan curah hujan dan perubahan iklim ekstrim dengan cara mengkonsumsi *Infused water*.

## 2. METODE

Metode yang digunakan untuk melakukan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap pertama : Perencanaan  
Pengabdian menyusun rencana kegiatan dengan mengidentifikasi situasi dan kondisi wilayah, kesehatan, sosial dan ekonomi. Menganalisa kekuatan dan kelemahan yang ada di wilayah tersebut sehingga dapat merumuskan masalah yang dialami wilayah tersebut.
2. Tahap kedua : Persiapan
  - a. Melakukan rapat koordinasi dengan Tim Pengabdian
  - b. Menyusun jadwal kegiatan
  - c. Pengadaan peralatan dan bahan
3. Tahap ketiga : Publikasi
  - a. Mensosialisasikan kegiatan ini melalui sosial media
4. Tahap keempat : Pelaksanaan
  - b. Melaksanakan Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan *Infused Water* di SMKN 2 Rangkas Bitung

## 3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Edukasi pemanfaatan buah dan rempah toga sebagai bahan dasar pembuatan *infused water* untuk detoksifikasi tubuh telah dilaksanakan pada hari Senin, 30 Januari 2023 pada pukul 10.00 - 14.30 WIB. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian positif dari siswa-siswi SMKN 2 Rangkas Bitung. Siswa-siswi sangat antusias, terlihat dari keingintahuan siswa-siswi bertanya mengenai *Infused Water*, bagaimana cara membuatnya, apa saja manfaatnya dan lain-lain.

Untuk membuat *infused water*, dapat memilih berbagai bahan tambahan sesuai dengan preferensi dan kebutuhan Anda. Misalnya, Anda bisa menggunakan irisan buah-buahan segar seperti lemon, jeruk, semangka, stroberi, mentimun, dan mint leaves. Masukkan bahan-bahan tersebut ke dalam air dingin dan biarkan meresap selama beberapa waktu, seperti beberapa jam di dalam lemari es, sehingga air menyerap rasa dan nutrisi dari bahan tambahan tersebut.



**Gambar 1.** Penyampaian materi.

Kombinasi Rasa Infused Water: Ada banyak kombinasi rasa infused water yang bisa Anda coba, seperti :

1. Lemon dan mint: Memberikan rasa segar dan menenangkan
2. Stroberi dan kiwi: Memberikan rasa manis dan menyegarkan
3. Mentimun dan jeruk nipis: Memberikan rasa sejuk dan menyegarkan
4. Semangka dan mint: Memberikan rasa manis dan hidrasi tinggi

Berikut adalah tips mengonsumsi Infused Water :

1. Siapkan infused water sebelumnya dan biarkan meresap dalam lemari es semalaman untuk rasa yang lebih kaya
2. Usahakan menggunakan bahan-bahan organik dan bersih untuk memaksimalkan manfaat Kesehatan
3. Perhatikan kebersihan wadah penyimpanan infused water untuk menghindari pertumbuhan bakteri
4. Anda dapat mengganti bahan tambahan dalam infused water sesuai dengan musim dan preferensi pribadi Anda

Pada kegiatan kali ini dilakukan edukasi mengenai pembuatan *Infused Water* dengan berbagai macam bahan TOGA serta memberikan manfaat dari bahan-bahan yang bisa digunakan untuk membuat *Infused Water*. Selain itu sebagai luarnya siswa-siswi diberikan botol dan buah kering yang sudah disediakan oleh tim pengabdian. Diharapkan dengan diberikannya buah kering dan botol tersebut bisa membuat siswa-siswi terbiasa untuk membuat *Infused Water*.



**Gambar 2.** Penyerahan Infused Water.

Siswa-siswi SMK N 2 Rangkas Bitung sangat antusias pada kegiatan kali ini, mereka sangat senang dengan pengetahuan yang baru didapatkannya. Menurut mereka membuat *Infused Water* ternyata mudah. Mereka juga menginginkan kegiatan serupa dengan topik yang berbeda dari yang sekarang ini. Para guru-guru juga merasa senang dengan kegiatan ini untuk menambah pengetahuan bagi siswa-siswi SMK N 2 Rangkas Bitung. Ingatlah bahwa infused water bukanlah pengganti air putih biasa, tetapi merupakan variasi yang sehat dan menyegarkan untuk meningkatkan konsumsi air harian Anda.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat Edukasi pemanfaatan buah dan rempah toga sebagai bahan dasar pembuatan infused water untuk detoksifikasi tubuh telah dilaksanakan pada hari Senin, 30 Januari 2023 pada pukul 10.00 – 14.30 WIB. Peserta yang mengikuti pengabdian ini kurang lebih ada sekitar 150 siswa-siswi kelas XII SMKN 2 Rangkas Bitung untuk mengikuti penyuluhan dan pelatihan pembuatan Infused Water. Siswa-siswi juga dibekali dengan botol dan buah kering sebagai awal untuk mencoba membuat Infused Water secara mandiri.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua Yayasan Husada Bogor, Ketua STIKes Bogor Husada dan Ketua LPPM yang sudah banyak membantu dalam segi materil maun non materil. Tak lupa kami juga sampaikan terimakasih kepada tim pengabdi yaitu Olgi, Destry, Triss Ella dan Nisa Alwia yang sudah banyak membantu pelaksanaan pengabdian kali ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Inggrid, H. M. dan Santoso, H., 2014. *Ekstraksi Anti-oksidan dan senyawa Aktif dari Buah Kiwi (Actinidia deliciosa)*. Bandung: LP2M Uni- versitas Katolik Parahyangan.

- Lubis, D. I. D., Azizah Mutiara, Lubis, D. F., Waruwu, D. H., & Siburian, N. (2023). Sosialisasi dan Demontrasi Pengolahan Sampah Sebagai Bahan Pengembangan Kreatifitas Anak Berbasis Lingkungan di Yayasan Al-Kahfi, Medan. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 202–206. Retrieved from <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare/article/view/332>
- Lianawati, A., 2013. Pengaruh Penggunaan Ekstrak Buah terhadap Stabilitas Emulsi dan Karak-teristik *Salad Dressing*. *Skripsi*. Semarang: Teknologi Pertanian UNIKA.
- Mardiati, M., Saputri, L., Sitepu, D. R. B. ., Susilawati, E., Ayumi, N., Ningsih, Y., & Dewi Siregar, Z. A. (2023). Menumbuhkan dan Mengembangkan Kepedulian Warga Terhadap Kebersihan Lingkungan Melalui Penghijauan Di Desa Tanjung Putus, Langkat, Sumatera Utara. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 99–104. Retrieved from <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare/article/view/339>
- Pertiwi, M. F. dan Susanto, W. H., 2014. Pengaruh Proporsi (Buah:Sukrosa) dan Lama Osmosis terhadap Kualitas Sari Buah Stroberi (*Fragaria vesca L.*). *Jurnal Pangan dan Agro-industri* Vol. 2 No. 2 p. 82-90.
- Hakim, L., Asghori, A. A., Khusnun, M. S., Zunaidi, A., & Yanto, R. D. (2023). Pendampingan Penyaluran Dana Ziswaf Lembaga Kotak Amal Indonesia pada Program Roadshow Sekolah Bakat di Desa Blimbing, Mojo, Kediri . *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 228–234. Retrieved from <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare/article/view/514>
- Taufik, Y., Hervally dan Karyudi, 2014. Kajian Pen- gambilan Sari Buah Strawberry (*Fragaria spp*), Blackberry (*Rubus fruticosus*), Anggur Merah (*Vitis vinifera*) dengan Metode Pengepresan dan Penghancuran terhadap Karakteristik Sari Buah. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. Hal: 1-13.
- Zunaidi, A., Wurarah, R. N., Pelita, U., Tangerang, H., & Papua, U. (2022). The Impact Of The Development of Cultural Tourism on The Cultural, Economic, and Social. *Dinar : Jurnal Ekonomi Dan Keuangan Islam*, 9(2), 1–18.
- Zunaidi, A., & Maghfiroh, F. L. (2021). The Role Of Women In Improving The Family Economy. *Dinar : Jurnal Ekonomi Dan Keuangan Islam*, 8(1), 61–79. <https://doi.org/10.21107/dinar.v8i1.10581>