

# Pelatihan Pembuatan Infused Water sebagai Upaya Mengatasi Dehidrasi dan Detoksifikasi Tubuh

**Diterima:**  
21 April 2023  
**Revisi:**  
22 Mei 2023  
**Terbit:**  
31 Mei 2023

<sup>1\*</sup>Anna Permatasari Kamarudin <sup>2</sup>Zulida Susanti,  
<sup>3</sup>Viana Safrida Harahap, <sup>4</sup>Sabirin, <sup>5</sup>Subhan, <sup>6</sup>Ridha Yuniara,  
<sup>7</sup>Khadijah  
*<sup>1-7</sup>Universitas Gajah Putih*

**Abstrak**—Masyarakat desa tersebut mayoritas mempunyai matapecaharian sebagai pekebun dan petani. Namun sebagian mitra tidak mengetahui tentang pentingnya minum air. Mitra lebih terbiasa minum air teh dan kopi tanpa diimbangi dengan minum air putih. Adanya pelatihan pembuatan infused water ini telah membuka pengetahuan, wawasan dan pemahaman mitra bahwa minum air putih adalah penting untuk menghindari dehidrasi dan detoksifikasi tubuh. Adanya pelatihan ini, mitra mengetahui akan pentingnya sayur dan buah dalam konsumsi harian mereka. Metode pengabdian kepada masyarakat yang digunakan adalah pelaksanaan pre test, ceramah, pelatihan, tanya jawab, pelaksanaan post test, uji organoleptik, penilaian dan evaluasi mitra terhadap tim pengabdian. Hasil akhir menunjukkan terdapat peningkatan terhadap pengetahuan, pemahaman dan keterampilan mitra untuk membuat infused water. Mitra menunjukkan perasaan yang antusias, puas hati dan gembira selama mengikuti program ini.

**Kata Kunci**—Infused Water; Air Minum; Dehidrasi; Detoksifikasi; Sehat

**Abstract**— *The majority of these villagers have a livelihood as planters and farmers. But some partners do not know about the importance of drinking water. Partners are more accustomed to drinking tea and coffee water without being balanced by drinking water. The existence of training in making infused water has opened up knowledge, insight and understanding of partners that drinking water is important to avoid dehydration and detoxification of the body. With this training, partners know the importance of vegetables and fruits in their daily consumption. The community service methods used are the implementation of pre-tests, lectures, training, questions and answers, the implementation of post tests, organoleptic tests, assessment and evaluation of partners to the service team. The final results showed an increase in the knowledge, understanding and skills of partners to make infused water. Partners show enthusiastic, satisfied and happy feelings during this program.*

**Keywords**—*Infused Water; drinking water; Dehydration; Detoxification; Healthy*

This is an open access article under the CC BY-SA License.



---

## Penulis Korespondensi:

Anna Permatasari Kamarudin,  
Program Studi Agribisnis,  
Fakultas Pertanian,  
Universitas Gajah Putih,  
Email: [annapermatasari83@gmail.com](mailto:annapermatasari83@gmail.com)

---

## I. PENDAHULUAN

Semua manusia memerlukan air untuk kehidupannya. Apabila kekurangan air dalam tubuh akan menyebabkan tubuh dehidrasi, menimbulkan penyakit dan berdampak negatif lainnya. Keadaan itu akan menyebabkan sakit kepala, pandangan kabur, gemetar, hingga pingsan dan kematian. Kondisi iklim dan cuaca yang terjadi di sekeliling juga sangat memengaruhi keperluan manusia terhadap air. Pada saat ini cuaca panas dan ekstrim sedang terjadi, maka perluantisipasi agar kondisi tubuh tetap terjaga dan tidak menyebabkan hal yang negatif.

*Infused water* merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan dengan mudah. Memperbanyak meminum air dan mengonsumsi buah-buahan merupakan salah satu cara menjaga kesehatan. Namun dengan meminum *infused water*, kedua hal tersebut dapat dilakukan dengan sekaligus, walaupun buah dalam *infused water* tidak dapat menggantikan keperluan manusia terhadap sayur dan buah-buahan yang seharusnya dikonsumsi. Dalam *infused water* sudah terdapat sari pati buah-buahan yang sudah terlarut dan lebih mudah diserap tubuh. Ini merupakan bagian dari gaya hidup sehat. Definisi *Infuse 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). Adanya buah atau rempah menyebabkan tampilan *infuse water* menjadi lebih segar dan menarik, sehingga siapapun tertarik untuk mengonsumsinya (Safitri dan Nurhayati, 2020).

Mitra masyarakat di Desa Paya Reje Tamidelem merupakan masyarakat desa yang mempunyai mata pencaharian sebagai petani, pekebun, karyawan, guru, PNS, pedagang dan lainnya. Namun mayoritas mata pencaharian mitra adalah petani dan juga pekebun. Sehingga seringkali mereka bekerja dan berada di luar rumah. Hal ini sangat memengaruhi keperluan air yang harus tercukupi di dalam tubuh agar tidak terjadi dehidrasi. Mitra juga terbiasa dengan meminum teh dan kopi. Aceh Tengah merupakan wilayah perkebunan kopi yang sudah lama terkenal. Sehingga tidak jarang, kedua jenis minuman ini menjadi hal biasa disuguhkan kepada tamu selain sirup. Seringkali kopi dan teh menjadi minuman wajib dalam keseharian dan saat mereka berada di kebun dan sawah melakukan aktivitasnya. Sehingga dapat dikatakan mereka kurang meminum air putih. Meskipun mitra merupakan pekebun dan petani, tetapi tidak ada jaminan mitra memenuhi keperluan hidupnya dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Hal ini kembali lagi pada kebiasaan dan pemahaman mitra. Tingkat pendidikan dan pengetahuan mitra sangat erat kaitannya dengan pengambilan buah-buahan dan sayuran yang dikonsumsi.

Air merupakan kebutuhan manusia yang paling utama. Manusia mampu bertahan karena kelaparan, namun dapat menyebabkan kematian saat kekurangan air minum. Hal ini terjadi karena tubuh manusia terdiri dari 80 % air. 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; Rusli, et al., 2023).

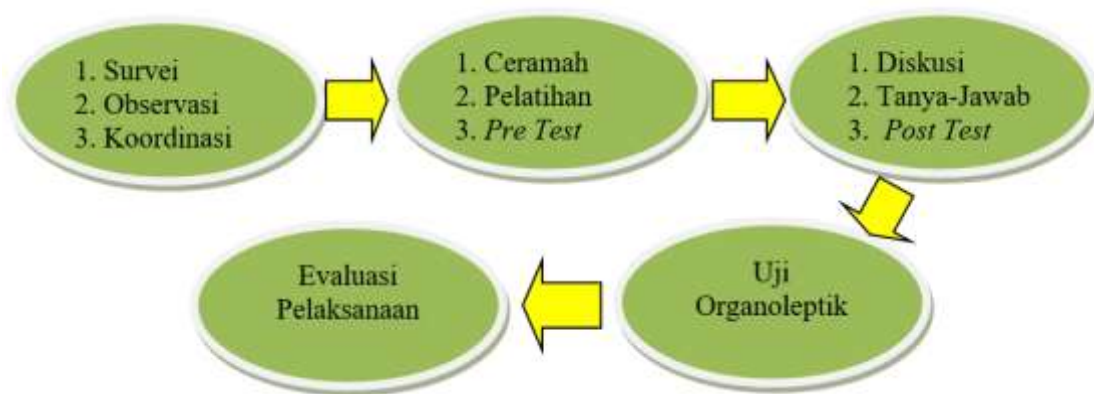
Meminum *infused water* adalah satu cara mudah untuk meminum air dengan rasa yang segar, sesuai bagi mereka yang tidak menyukai buah dan tidak sempat memakan buah. *Infused Water* ini tidak memberikan warna dan mempunyai rasa yang hampir tawar namun mempunyai aroma khas buah-buahan atau rempah, sebagaimana yang ditambahkan ke dalam air tersebut (Sugiarti, et al. 2023). *Infused water* dapat meningkatkan menambah keperluan tubuh akan serat dan vitamin. Kelebihan lainnya adalah *infused water* dapat dibuat dengan mudah, biaya murah dan cukup ekonomis (Alina, 2019). Adanya *infused water* menjadi salah satu solusi bagi mereka yang kurang meminum air putih. Jadi, *infused water* memudahkan meminum air yang mempunyai rasa namun memberikan dampak positif bagi kesehatan. Beberapa hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan tentang *infuse water* adalah dengan penambahan rempah (Oktariani, et al., 2020); menambahkan buah-buahan (Safitri & Nurhayati, 2020); bunga telang karena banyak mengandung antosianin (Sanjiwani et al 2020); *infused water* dengan berbahan dasar seledri (Muzakar, et al., 2022); buah kiwi, lemon, pir, apel, semangka, mentimun, anggur, strawberi dan nanas (Surati, 2017); Lemon, Stroberi dan mint (Wulansari, 2020); golongan rempah biasa ditambahkan berupa jahe, kayu manis, serai dan kunyit (Murtie, 2014); *butterfly pea* (bunga telang) dan andaliman (Sakdiah, et al., 2022); rosella (Alvionita, et al., 2021) dan lemon dengan tambahan madu (Kurniasari & Murtini, 2017).

Hasil penelitian Surati & Qomariah (2017), menunjukkan walaupun *infused water* adalah minuman yang dapat memberikan kesehatan tetapi harus diperhatikan juga tentang faktor kebersihan saat pengolahan. Hasil dari penelitian yang dilakukan juga menunjukkan bahwa penyimpanan *infused water* di suhu ruang menyebabkan kerusakan karena *infused water* mudah ditumbuhi mikroorganisme. Waktu penyimpanan yang lama cenderung merusak *infused water* yang dihasilkan sehingga tidak lagi bermanfaat bagi tubuh, bahkan dapat menyebabkan sakit perut.

Pengabdian kepada masyarakat yang mengetengahkan pelatihan mengenai *infuse water* diantaranya dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (Ritonga et al., 2022), di Sekolah SMA IT (Wulansari, et al., 2020), pada pengurus PKK (Sugiarti, et al., 2023) dan pada Suku Dayak Losarang (Ratnasari et al., 2020). Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan, pelatihan dan keterampilan dalam membuat *infused water* sehingga dapat memberikan manfaat kesehatan, terutama menghindari deidrasi dan detoksifikasi bagi mitra dalam menunjang aktivitas setiap hari.

## II. METODE

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dihadiri oleh 15 orang mitra yang terdiri dari ibu rumah tangga dan remaja putri. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 21 Maret 2023, bertempat di Bangunan Serba Guna, Desa Paya Reje Tamidelem. Acara dimulai pada pukul 9.30 hingga pukul 13.00. Sementara itu, Tim Pengabdian terdiri dari dosen-dosen dari beberapa fakultas yang berada di lingkungan Kampus Universitas Gajah Putih, Takengon Aceh Tengah. Metode yang dilakukan merujuk kepada Mulazimah, et al., (2023) dengan sedikit penyesuaian ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alir Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Penjabaran dari metode yang digunakan pada program Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah seperti yang dicantumkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat

No.	Tahapan Acara dan Program	Kegiatan Tim Pengabdi
1.	Survei dan observasi	-Tim Pengabdi mengadakan survei, mengidentifikasi masalah wawancara dengan Kepala Desa dan masyarakat setempat, 2 minggu sebelum hari pelaksanaan. -Tim Pengabdi menyusun program, mencari solusi dan rencana pelaksanaan program
2.	Penyampaian ceramah dan pelatihan pembuatan <i>Infused Water</i>	-Tim Pengabdi memperkenalkan diri kepada mitra -Tim Pengabdi memberikan <i>Pre Test</i> yang harus diisi mitra -Menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan dan keperluan air minum -Menjelaskan akibat kekurangan air minum -Menjelaskan cara mencegah dehidrasi dan detoksifikasi dengan <i>infused water</i> -Menjelaskan alat dan bahan yang diperlukan dan cara pembuatan <i>infused wat</i>
3.	Mengadakan Diskusi dan Tanya Jawab kepada mitra	-Narasumber memberikan pertanyaan dan menjawab pertanyaan peserta latihan -Tim memberikan lembar <i>Post Test</i> kepada mitra
4.	Uji Organoleptik	-Tim memberikan sampel <i>infused water</i> untuk dirasakan dan diminum oleh mitra
5.	Evaluasi pelaksanaan program	-Tim memberikan borang evaluasi kepada mitra mengenai pelaksanaan program

Gambar 2. Menunjukkan salah seorang Tim Pengabdi, sebagai narasumber memberikan ceramah dan pelatihan. Isi ceramah terkait dengan pentingnya minum air untuk menjaga tubuh dari dehidrasi dan detoksifikasi tubuh. Termasuk menyampaikan pentingnya mengonsumsi buah dan sayuran.



Gambar 2. Sesi Ceramah dan Pelatihan

Pembuatan *Infused Water* oleh narasumber, dilanjutkan dengan mengetengahkan alat dan bahan yang diperlukan dan cara membuat infused water. Materi yang disampaikan adalah sebagai berikut:

### **Materi Pelatihan Pembuatan Infused Water**

*Infused water* adalah: Air hasil rendaman buah-buahan, sayuran ataupun rempah. Dalam membuat infuse water tidak memerlukan gula atau tidak berkalori. Infused water tetap mempunyai rasa, yaitu dari buah-buahan, sayuran atau rempah yang direndam di dalam air minum dan disimpan dalam lemari pendingin minimal 3 jam sampai 10 jam.

Manfaat infuse water:

1. Mencegah penuaan dini
2. Memenuhi kebutuhan cairan tubuh
3. Memperkuat kekebalan tubuh
4. Mengontrol gula darah
5. Membantu mengelola berat badan
6. Membersihkan usus saat dikonsumsi pagi hari/ membuang racun dalam tubuh
7. Alternatif sehat bagi mereka yang tidak suka air putih
8. Cara sehat mendapatkan asupan vitamin

Alat yang diperlukan:

1. *Tumbler*/ botol minuman
2. Air matang
3. Mencuci bersih buah, sayur dan rempah yang akan digunakan

Resep Infused Water yang diberikan kepada mitra adalah sebagai berikut.

#### **1. Infused Water Mentimun**

Bahan-bahan:

Mentimun 1 buah ukuran sedang atau kecil

Air matang 500 mL atau secukupnya

1-2 sendok makan madu (optional)

Cara Membuat:

1. Mentimun dicuci dan diiris tipis dan masukkan ke dalam botol/ *tumbler*
2. Menambahkan air matang 500 mL atau sesuai ukuran botol dan tambahkan madu (optional)
3. Menyimpan dalam lemari pendingin minimal 3 jam sudah dapat diminum. *Infused water* sebaiknya diminum dalam hari yang sama, karena buah/sayur yang digunakan dapat menjadi busuk/ rusak.

## **2. *Infused Water* Rosella**

Bahan-bahan:

10 kuntum bunga rosella

Air matang 500 mL atau secukupnya

1-2 sendok makan madu (optional)

Cara Membuat:

1. Bunga rosella 10 kuntum, dicuci bersih dan masukkan ke dalam botol/ *tumbler*
2. Menambahkan air matang 500 mL atau sesuai ukuran botol dan tambahkan madu (optional)
3. Menyimpan dalam lemari pendingin minimal 3 jam sudah dapat diminum. *Infused water* sebaiknya diminum dalam hari yang sama, karena buah/sayur yang digunakan dapat menjadi busuk/ rusak.

## **3. *Infuse Water* kurma (Nabeez)**

Bahan-bahan:

Buah kurma 3-5 buah (sebaiknya berjumlah ganjil)

Air matang 500 mL atau secukupnya

Cara Membuat:

1. Lepaskan kurma dari bijinya dan masukkan kurma ke dalam botol/ *tumbler*
2. Menambahkan air matang sebanyak 500 mL atau sesuai ukuran botol/ *tumbler*
3. Menyimpan dalam lemari pendingin minimal 3 jam sudah dapat diminum. *Infused water* sebaiknya diminum dalam hari yang sama, karena buah/sayur yang digunakan dapat menjadi busuk/ rusak.

## **4. *Infused Water* Jahe-Kunyit**

Bahan-bahan:

Jahe, 3 ruas jari

Kunyit, 3 ruas jari

Air matang 500 mL atau secukupnya

Cara Membuat:

1. Kupas dan cuci bersih jahe dan kunyit
2. Jahe dan kunyit diiris-iris tipis dan masukkan ke dalam botol/ *tumbler*.
3. Menambahkan air matang sebanyak 500mL atau sesuai dengan ukuran botol/*tumbler*
4. Menyimpan dalam lemari pendingin minimal 3 jam sudah dapat diminum. *Infused water* sebaiknya diminum dalam hari yang sama, karena buah/sayur yang digunakan dapat menjadi busuk/ rusak.

### **5. Infused Water Tomat**

Bahan-bahan:

Buah tomat 1 buah

Jeruk nipis 1 buah, peras (optional)

Madu 1-2 sendok makan

Air matang 500 mL atau secukupnya

Cara Membuat:

1. Buah tomat dicuci bersih dan diris-iris, masukkan ke dalam botol/*tumbler*
2. Menambahkan air matang 500 mL atau sesuai ukuran botol dan tambahkan madu (optional) dan tambahkan perasan jeruk nipis (optional) dan buang bijinya untuk menghindari rasa pahit *infused water* nantinya.
3. Menyimpan dalam lemari pendingin minimal 3 jam sudah dapat diminum. *Infused water* sebaiknya diminum dalam hari yang sama, karena buah/sayur yang digunakan dapat menjadi busuk/ rusak.

### **6. Infused Water jeruk nipis**

Bahan-bahan:

2 buah jeruk nipis

Air matang 500 ml atau secukupnya

1-2 sendok makan madu

Cara membuat:

1. Jeruk nipis dicuci bersih iris tipis, buang bijinya dan masukkan ke dalam botol/*tumbler*
2. Menambahkan air matang 500 mL atau sesuai ukuran botol dan tambahkan madu (optional)
3. Menyimpan dalam lemari pendingin minimal 3 jam sudah bisa diminum. *Infused water* sebaiknya diminum dalam hari yang sama, karena buah/sayur yang digunakan dapat menjadi busuk/ rusak.



### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembuatan *infused water* harus disimpan minimal 3 jam sebelum dikonsumsi sehingga sampel *infused water* yang dibawa dan diuji organoleptik adalah *infused water* yang sudah dibuat oleh Tim Pengabdian 6 jam sebelum waktu pelaksanaan. Hal ini dilakukan agar semua zat-zat yang terkandung dalam *infused water* larut sempurna sehingga khasiatnya dapat dirasakan oleh tubuh. Penyimpanan dalam lemari pendingin menyebabkan *infused water* terasa sejuk dan segar. Walaupun *infused water* juga dapat dinikmati tanpa harus disimpan dalam lemari pendingin. Namun menyimpan di dalam lemari pendingin dapat memberikan kesegaran pada buah-buahan yang terendam dalam air di dalam botol tersebut.



Gambar 3. *Infused Water* Rosella dan Mentimun

Pada Gambar 3. Ditunjukkan hasil *infused water* rosella dan mentimun. *Infused water* mentimun memberikan sedikit rasa mentimun dan warnanya tetap jernih. Rosella yang digunakan pada program ini adalah rosella ungu. Warna merah dari *infused water* rosella disebabkan karena rosella mempunyai zat warna ungu atau antosianin yang lama-kelamaan larut pada air. Antosianin mempunyai khasiat sebagai antioksidan ( Bakar, et al., 2018).



Gambar 4. *Infused Water* Kurma dan Jahe-Kunyit

Gambar 4. Menunjukkan *Infused water* kurma atau biasa disebut sebagai Air Nabeez. *Infused water* jenis ini biasa diminum oleh Nabi Muhammad SAW. Cara membuatnya dengan merendam kurma pada air. Air Nabeez ini terbukti memberikan kesehatan pada pencernaan, kebugaran, menambah daya ingat dan menguatkan stamina (Fahmi, 2018). Menurut Parvin et al. (2015) kurma mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat makanan, vitamin A, piridoksin, vitamin K, sodium, kalsium, tembaga dan besi. Hasil kajian Muzaifa, et al., (2019), membuat air *nabeez* dengan tambahan perasan jeruk nipis untuk menambah kesegaran. Sementara itu jahe dan kunyit

juga memberikan khasiat yang tidak kalah. Tentu saja kedua jenis *infused water* ini ada sedikit memberikan warna dan rasa sesuai buah dan rimpang yang ada di dalamnya.

Jeruk nipis merupakan salah satu buah-buahan yang lebih banyak diterima sebagai minuman. Tanaman jeruk nipis biasa ditemukan di Aceh Tengah, sebagaimana tanaman bunga rosella. Rasa jeruk nipis yang asam dapat ditutupi apabila ditambahkan madu. Penggunaan madu lebih disarankan daripada penggunaan gula, karena tujuan dari mengonsumsi *infused water* adalah mendapatkan khasiat buahnya bukan karena rasanya yang manis. Seringkali gula putih menjadi salah satu penyebab dari berbagai macam penyakit. Hal ini juga disampaikan pada mitra, karena mereka sangat terbiasa meminum teh dan kopi dengan takaran gula yang cukup banyak.



Gambar 5. Infused Water Jeruk Nipis dan Tomat

Gambar 5. Menunjukkan *Infused water* tomat dan *infused water* jeruk nipis. Buah tomat dan jeruk nipis sudah biasa diterima mitra, sebab tomat dan jeruk nipis merupakan salah satu buah-buahan yang biasa ditemui dan ditanam di dataran tinggi Takengon. Rasa *infused water* tomat dan jeruk nipis sangat segar.



Gambar 6. Sebagian Tim Pengabdian bersama sebagian mitra

Gambar 6. Narasumber dan bersama dengan mitra dengan memegang botol berisi *infused water*. Sementara itu pada Tabel 2. Memperlihatkan hasil *pre test* yang dilakukan menunjukkan tingkat pengetahuan mitra terhadap program yang dijalankan. Hasil jawaban adalah menunjukkan jawaban yang betul. Hasil *pre test* pada mitra secara mayoritas belum mengetahui tentang *infused water*, sebanyak 13,33%. Informasi tentang detoksifikasi 26,6%, manfaat dan cara membuat *infused water* masing-masing 20%. Sementara untuk *pre test* yang paling tinggi di antara pertanyaan yang diberikan adalah mengenai pernyataan bahwa *infused water* mengandung

vitamin dan mineral dan pernyataan bahwa *infused water* adalah salah satu cara nikmat dan sehat meminum air putih.

Tabel 2. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Pelatihan dan Pembuatan *Infused Water*

No.	Pertanyaan	Pre Test	Post Test	Kesimpulan
1.	Apakah anda mengetahui arti <i>infused water</i> ?	13,3%	86,6%	Meningkat
2.	Apakah anda mengetahui arti detoksifikasi?	26,6%	80,0%	Meningkat
3.	Apakah anda tahu manfaat <i>infused water</i> ?	20,0%	100%	Meningkat
4.	Apakah anda mengetahui cara membuat <i>infused water</i> ?	20,0%	86,6%	Meningkat
5.	Apakah <i>infused water</i> dapat menggantikan fungsi air putih?	13,3%	93,3%	Meningkat
6.	Apakah <i>infused water</i> banyak mengandung vitamin dan mineral?	66,6%	100%	Meningkat
7.	Apakah <i>infused water</i> dapat menggantikan konsumsi manusia terhadap sayur dan buah?	20,0%	93,3%	Meningkat
8.	Saya pernah meminum <i>infused water</i>	13,3%	100%	Meningkat
9.	<i>Infused water</i> mudah busuk/ rusak apabila tidak disimpan di lemari pendingin/ kulkas	40,0%	93,3%	Meningkat
10.	Meminum <i>infused water</i> adalah cara nikmat dan sehat meminum air putih	66,6%	93,3%	Meningkat

Hasil post test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada mitra. Peningkatan sehingga 100% terdapat pada pertanyaan mengenai manfaat *infused water*, kandungan *infused water* dan pernah meminum *infused water*. Sementara pertanyaan yang betul dengan nilai terendah dan peningkatan tertinggi adalah pada pertanyaan no. 8, 'Saya pernah meminum *infused water*'. Hasil Pre Test pertanyaan ini adalah 13,3% dan hasil Post Test adalah 100%. Hal ini menunjukkan bahwa mitra belum pernah meminum *infused water* sebelumnya dan terjadi peningkatan menjadi 86,7%. Sementara peningkatan yang paling rendah adalah hasil dari pertanyaan no. 10. 'Meminum *infused water* adalah cara nikmat dan sehat meminum air putih'. Keadaan ini menunjukkan bahwa mitra sudah mengetahui bahwa *infused water* adalah minuman yang dapat menggantikan air minum. Pada hasil *Pre Test* jawaban yang betul dari mitra mencapai 66,6% dan hasil *Post Test* adalah 93,3%, terjadi peningkatan 26,7%.

Sementara itu hasil evaluasi yang diberikan mitra kepada Tim Pengabdian menunjukkan bahwa mitra menyatakan tidak setuju untuk pertanyaan tentang acara tepat waktu, yaitu sebanyak 0,2%. Mitra yang memberi jawaban setuju mencapai 86% dan mitra yang menjawab sangat setuju adalah 6,2%. Hal ini menunjukkan secara umumnya mitra menyatakan setuju dan puas hati atas penilaian pada pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Desa Paya Reje Tamidelem. Semua evaluasi ini dinilai oleh mitra yang berjumlah 15 orang.

Tabel 3. Borang Penilaian Evaluasi Pelaksanaan Program PkM

No.	Pertanyaan	Penilaian			
		Sangat tidak setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Narasumber memberikan pelatihan dan informasi dengan baik	-	-	15	-
2.	Acara dimulai tepat waktu	-	2	10	3
3.	Susunan acara berjalan sesuai dengan rencana dan undangan	-	-	8	7
4.	Materi pelatihan sesuai dengan tema kegiatan	-	-	7	8
5.	Apakah anda cukup mengerti dengan materi yang disampaikan?	-	-	10	5
6.	Materi yang diajarkan cukup <i>up to date</i> ?	-	-	12	3
7.	Narasumber menyampaikan materi dengan sistematis	-	-	12	3
8.	Pelatihan ini sangat bermanfaat	-	-	2	13
9.	Bagaimana tingkat kepuasan anda terhadap kegiatan ini?	-	-	10	5
10.	Anda berminat mengikuti kegiatan untuk meningkatkan kemahiran lainnya	-	-	-	15
Jumlah			2	86	62
Rata-rata			0,2%	8,6%	6,2%

#### IV. KESIMPULAN

Hasil dari Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa semua mitra mengikuti program yang dilaksanakan dengan baik, puas hati dan antusias. Terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada mitra secara keseluruhan. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang paling tinggi dengan sebesar 86,7% dari Pre Test 13,3% menjadi 100%, yaitu pada pertanyaan no. 8. Berarti sebelumnya mitra memang belum pernah meminum infused water. Peningkatan yang paling rendah sebesar 26,7%, berasal dari Pre Test 66,6% dan pada Post Test mencapai 93,3%. Hal ini menyatakan bahwa mitra dari awal mitra sudah mengetahui bahwa infused water dapat menggantikan dan berfungsi sebagai air putih biasa. Hasil penilaian evaluasi mitra terhadap Tim Pengabdian menunjukkan bahwa mitra bersetuju untuk kembali mengikuti program pengabdian kepada masyarakat apabila akan diadakan lagi pada tempat yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alina, U., (2020). *Pengaruh Pemberian Infuse Water Mentimun terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Takeran Kabupaten Magetan*.
- Alvionita, M., Ciptawati, E., Aliyatulmuna, A., & Muntholib, D. (2021). Sosialisasi Pembuatan Makanan dan Minuman dari Bunga Rosella yang Aman Bagi Kesehatan. *In Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 4. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/980/985>
- Bakar, A. F. I., Abu Bakar, M. F., Rahmat, A., Abdullah, N., Sabran, S. F., & Endrini, S. (2018). Anti-gout potential of Malaysian medicinal plants. *Frontiers in Pharmacology*, 9(MAR), 261. <https://doi.org/10.3389/FPHAR.2018.00261/BIBTEX>
- Fahmi, A. (2018). *Bimbingan Nabi Muhammad SAW tentang Komposisi dan Porsi dalam Mengonsumsi Buah Kurma*. <http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/9247/1/134211018.pdf>
- Kartikorini, N., & Sari, Y. eka sispita. (2018). Penyuluhan Pengaruh Infuse Water (Strawberry, Anggur, Daun Mint, Lemon, Kunyit Kuning dan Putih Terhadap Kadar Kolesterol di Wilayah Bulak Banteng. *Pengabdian Masyarakat*.
- Kurniasari, A. I., & Murtini, E. S. (2017). Inovasi Produk Citrus Infused Honey Tea dengan Penambahan Roselaffa Linn). Kajian Konsentrasi Rosela dan Lama Infusing. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 18(1), 21–32. <https://doi.org/10.21776/UB.JTP.2017.018.01.3>
- Muaris, H. J. (2014). *Infused Water: Tren Gaya Hidup Minum Air Putih* (Intarina & Hardiman (eds.); 1st ed.). Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Mulazimah, Nurahmawati, D., Kholis, M. N., Noeraini, A. R., Junita, M. E., Klau, A. S., (2023). Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui melalui Breast Care di Puskesmas Perawatan Nglelih Kota Kediri. *Kontribusi*, 3(2), 88-97.
- Muzaifa, M., Lubis, Y. M., & Arifullah, M. (2019). Kajian Pembuatan Infused Water dari Buah Kurma (Phoenix dactylifera) dengan Penambahan Jeruk Nipis (Citrus aurantiifolia). *Jurnal Teknologi Dan Industri Pertanian Indonesia*, 11(2), 84–89. <https://doi.org/10.17969/JTIPI.V11I2.14656>
- Muzakar, M., Sihite, N. W., & Sadiq, A. (2022). Produksi Infused Water Berbahan Dasar Seledri untuk Para Penderita Hipertensi. *Berdikari: Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, 10(2), 145–155. <https://doi.org/10.18196/BERDIKARI.V10I2.13271>
- Oktariani, O., Febliza, A., & Fauziah, N. (2020). Keterampilan Berpikir Kritis Calon Guru Kimia sebagai Kesiapan Menghadapi Revolusi Industri 4.0. *Journal of Natural Science and Integration*, 3(2), 114–127. <https://doi.org/10.24014/JNSI.V3I2.8791>
- Parvin, S. (2015). Nutritional Analysis of Date Fruits (Phoenix dactylifera L.) in Perspective of Bangladesh. *American Journal of Life Sciences*, 3(4), 274. <https://doi.org/10.11648/J.AJLS.20150304.14>
- Ratnasari, A., & Hamidah, I. (2020). Pemenuhan Nutrisi dan Obat Alami Suku Dayak Losarang Melalui Pengolahan Infused Water. *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 107–117. <https://doi.org/10.31943/ABDI.V2I2.26>
- Ritonga, A. H., Aritonang, B., Harefa, K., Sitorus, R. S., Herlina, & Meilani, D. (2022). Penyuluhan Pemanfaatan Infus Water Bagi Kesehatan Tubuh di Sekolah Menengah Pertama Swasta Amal Luhur Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 184–190. <https://doi.org/10.35451/jpk.v2i2.1448>
- Rusli, Nuryanti, S., Fitriana, Herwin, & Nurung, A. H. (2023). PELATIHAN PEMBUATAN INFUSED WATER DENGAN BAHAN DASAR REMPAH SEBAGAI PENINGKAT SISTEM IMUN. *JURNAL PENGABDIAN FARMASI DAN SAINS*, 2(1), 32–36. <https://bestjournal.untad.ac.id/index.php/JPFS/article/view/16243>
- Safitri, L., & Nurhayati, I. (2020). *Sosialisasi Peluang Usaha Infuse Water Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pemagarsari*, 4(4). <https://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/article/view/741>

- Sakdiah, H., Nurminah, M., & Karo-Karo, T. (2022). Characteristic infused water of butterfly pea (*Clitoria ternatea* Linn) with the addition of traditional spice andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium* DC) based on sustainable local resources. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 977(1), 012082. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/977/1/012082>
- Sanjiwani, S., Sudiarsa, W., & Gayatri, A. (2022). PEMBUATAN INFUSED WATER BUNGA TELANG DAN PEMANFAATAN BAGI KESEHATAN. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Widya Mahadi*, 3(1), 138–149. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7447364>
- Soraya, N. (2014). *Infused Water*. Penerbit Penebar Swadaya, Jakarta. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&scioq=Penyuluhan+Pemanfaatan+Infused+Water+Bagi+Kesehatan+Tubuh+di+Sekolah+Menengah+Pertama+Swasta+Amal+Luhur+Medan%2C&q=Soraya%2C+N.%2C+%282014%29.+Infused+Water.+Jakarta+Penerbit+Penebar+Swadaya.+&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&scioq=Penyuluhan+Pemanfaatan+Infused+Water+Bagi+Kesehatan+Tubuh+di+Sekolah+Menengah+Pertama+Swasta+Amal+Luhur+Medan%2C&q=Soraya%2C+N.%2C+%282014%29.+Infused+Water.+Jakarta+Penerbit+Penebar+Swadaya.+&btnG=)
- Sugiarti, L., Lina, R. N., Palupi, D. A., Setyoningsih, H., Pratiwi, Y., Wijaya, H. M., Rahmawaty, A., Hidayati, R., Listyarini, A. D., Choiriyah, N., Lusiana, M. O., & Kurniawan, I. (2023). Pemanfaatan Infused Water Minuman Sehat Sebagai Daya Tahan Tubuh Bersama Pengurus PKK Desa Prambatan Lor Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(2), 165–172. <https://doi.org/10.31596/JPK.V6I2.349>
- Surati, S., & Qomariah, N. (2017). TINGKAT KEAMANAN MINUMAN INFUSED WATER DENGAN DIVERSIFIKASI PENYIMPANAN YANG BERBEDA. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), 13–19. <https://doi.org/10.31983/JRK.V6I1.2741>
- Wulansari, E. D., Elina, A. A., Pratiwi, A. N. ., Meiliani, C. N., & Eka, F. M. (2020). Penyuluhan Bahaya Napza Dan Pembuatan Infused Water Di SMA IT Harapan Bunda Semarang. *Jurnal DiMas*, , 2(1), 95–101. <https://dimas.stifar.ac.id/dimas/article/download/18/18>