

## **PENYULUHAN PEMANFAATAN INFUS WATER BAGI KESEHATAN TUBUH DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SWASTA AMAL LUHUR MEDAN**

*Counseling on the Use of Infused Water for Body Health in  
Junior High Schools Amal Luhur Medan*

**Ahmad Hafizullah Ritonga<sup>1\*</sup>, Barita Aritonang<sup>2</sup>, Karnirius Harefa<sup>3</sup>,  
Rotua Sumihar Sitorus<sup>4</sup>, Herlina<sup>5</sup>, Debi Meilani<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [ahmad.hafizullah.r@gmail.com](mailto:ahmad.hafizullah.r@gmail.com)

DOI 10.35451/jpk.v2i2.1448

### **Abstrak**

*Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang pemanfaatan infus water bagi kesehatan tubuh di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Amal Luhur Medan ini telah dilaksanakan oleh Dosen/Staf dari Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam kepada siswa/i yang berada di sekolah tersebut, dengan kondisi lingkungan sekolah yang cukup banyak jualan-jualan minuman praktis yang kurang baik bagi kesehatan tubuh tentunya penting untuk menjaga kesehatan tubuh yang merupakan investasi berharga di masa depan khususnya bagi kawula muda, sehingga kegiatan ini sangat diperlukan untuk tetap disosialisasikan salah satunya terkait infus water bagi kesehatan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menyampaikan informasi langsung kepada masyarakat, khususnya siswa/I SMP Amal Luhur Medan terkait pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui konsumsi infus water yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan awal, pemberian materi terkait infused water dan manfaatnya, serta pemberian contoh cara membuat infused water yang diikuti dengan pembagian infused water kepada peserta kegiatan. Kegiatan ini diikuti oleh para siswa-siswi dan staf/guru yang ada di lingkungan SMP Amal Luhur Medan. Hasil kegiatan ini telah berhasil memberikan edukasi kepada para peserta tentang manfaat infused water bagi kesehatan dan cara pembuatannya secara mandiri. Kegiatan ini juga telah mendapatkan respon positif dari para peserta yang terlihat dari fokusnya peserta dalam mengikuti kegiatan dan antusiasnya bertanya selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil meningkatkan pola pikir masyarakat terkait pentingnya mengkonsumsi infused water untuk menjaga kesehatan tubuh.*

**Kata kunci:** *Infused Water; Kesehatan Tubuh; Penyuluhan; Manfaat.*

### **Abstract**

*Community service activities in the form of counseling on using infused water for body health at the Amal Luhur Medan Junior High School (SMP) have been performed by Lecturers/Staff from the Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam to students who are at the school, with the condition of the school environment that is there are quite a lot of sales of practical drinks which are not good for the health of the body, it is important to maintain a healthy body which is a valuable investment in the future, especially for young people, so this activity needs to be socialized, one of which is related to infused water for health. The purpose of this community service activity is*

*to convey information directly to the public, especially Junior High School of Amal Luhur Medan students, regarding the importance of maintaining a healthy body through the consumption of infused water which is beneficial for health and can increase endurance. Community services activities methods include initial preparation, providing material related to infused water and its benefits, and providing examples of how to make infused water, followed by distributing infused water to activity participants. Students and staff/teachers in the Amal Luhur Medan Junior High School environment attended this activity. This activity educated the participants about the benefits of infused water for health and how to make it independently. This activity has also received a positive response from the participants, as seen from their focus on participating in the activity and their enthusiasm in asking questions during the implementation of community service activities. This community service activity has increased the community's mindset regarding consuming infused water to maintain a healthy body.*

**Keywords:** *Infused Water; Body Health; Counseling; Benefit.*

## 1. Pendahuluan

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam merupakan salah satu institut Kesehatan di wilayah Sumatera Utara yang turut berperan penting dalam kemajuan bidang pendidikan untuk tenaga kesehatan dan pelayanan terhadap masyarakat. Dosen-dosen di lingkungan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam diwajibkan untuk melaksanakan fungsi tridharma perguruan tinggi, seperti pendidikan dan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (Lian, 2019). Dalam melaksanakan tugas pengabdian kepada masyarakat, para dosen selalu berusaha untuk dapat memberikan yang terbaik kepada masyarakat, salah satunya yaitu melalui kegiatan penyuluhan Kesehatan (Marpaung et al., 2022; Yuliawati, 2012).

Penyuluhan kesehatan merupakan 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 yang jasmani maupun rohani. Menjaga kesehatan pada tubuh merupakan suatu investasi berharga di masa depan karena dapat menjalankan aktivitasnya tanpa ada gangguan (Cahanar & Suhandi, 2006).

Namun, terkadang meskipun seseorang berusaha menjaga fisiknya tetap sehat. Ada situasi dan kondisi yang cenderung dapat menyebabkan seseorang tidak dapat mengontrol apa yang terjadi di dalam tubuhnya sehingga kebugaran fisiknya menurun atau timbul penyakit, seperti yang disebabkan oleh wabah virus COVID-19 atau virus lainnya, bakteri, perubahan kondisi cuaca yang cukup ekstrim, polusi, pola hidup yang tidak sehat dapat menjadi faktor penyebab tubuh rentan terhadap penyakit (Hardiningrum et al., 2021; Margowati et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan suatu gaya hidup sehat melalui pola makan dan minum yang sehat pula. Umumnya di era globalisasi, banyak orang memilih gaya hidup yang sangat praktis dan hal ini cenderung berpengaruh pada apa yang makanan dan minuman yang dikonsumsi (Soraya, 2014; Trisnawati, 2019).

Produk makanan dan minuman yang siap saji merupakan salah satu gaya hidup dari masyarakat modern karena memiliki kepraktisan, mudah didapat, dan memiliki rasa yang menarik. Namun, produk makanan dan minuman tersebut tidak menyehatkan bagi tubuh apalagi jika dikonsumsi secara rutin (Wassalwa, 2016). Minuman yang sehat dan baik haruslah banyak mengandung vitamin dan mineral tanpa kalori yang tinggi.

Namun, aktivitas yang padat cenderung membuat masyarakat lebih menyukai minuman yang sederhana dan siap saji. Pentingnya memberikan kesadaran kepada masyarakat terkait memperbaiki gaya hidup sehat melalui pemilihan makanan dan minuman yang sehat pula sebagai alternatif yang wajib dipilih dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Surati & Qomariah, 2017).

*Infused water* merupakan salah satu jenis minuman yang baik untuk kesehatan dan saat ini sedang populer dikalangan masyarakat. Minuman *infused water* adalah air minum yang didalamnya berisi potongan buah, sayuran, atau rempah-rempah sehingga sari buah yang direndam dalam air biasa tersebut keluar. Air minum tersebut juga dapat memberikan rasa yang berbeda dan memberikan manfaat kesehatan bagi yang orang-orang mengkonsumsi air minum tersebut (Haitami et al., 2017; Thiagarajah et al., 2019).

Unsur-unsur dalam bahan-bahan yang dicampurkan tersebut dapat terekstraksi atau terlepas sebahagian dan memberikan suatu rasa dan aroma yang berbeda pada air minum tersebut. *Infused water* adalah suatu media cair yang dapat memberikan lebih banyak nutrisi dibandingkan dengan air biasa yang umumnya dapat lebih mudah diserap oleh sel dan didistribusikan keseluruh tubuh. Sel manusia merupakan salah satu bagian terkecil dari tubuh manusia yang dapat berfungsi baik apabila diberikannutrisi yang juga baik. Infus air, buah, sayur, dan herbal tersebut bekerja sama dengan baik untuk dapat membersihkan tubuh dari akumulasi racun (detoksifikasi) (Puspaningtyas et al., 2014).

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.

Berbeda halnya dengan jus buah dan minuman kemasan lainnya yang banyak menggunakan gula dan pengawet di dalamnya (Puspaningtyas et al., 2014; Surati & Qomariah, 2017).

*Infused water* dapat mendorong nafsu makan seseorang untuk mengkonsumsi lebih banyak air putih. Nutrisi dalam buah tersebut akan tercampur dalam air yang mengandung mineral dan akan memunculkan khasiat baru (Muaris, 2014).

Perlunya sosialisasi terkait pemanfaatan *infused water* ini ke masyarakat terutama anak-anak remaja tingkat sekolah menengah pertama yang saat ini lebih suka mengonsumsi jajanan-jajanan yang tidak baik untuk kesehatan dan juga perkembangan tubuh.

Jadi perlu, kehadiran institusi pendidikan dalam memberikan penyuluhan ke sekolah-sekolah. Penyuluhan ini sangat penting dan harus dilakukan demi generasi masa depan yang sehat.

Pada informasi, kami ingin menyampaikan bahwasanya Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta Amal Luhur Medan merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di Medan Helvetia Tegal, dengan alamat Jalan Amal Luhur No. 116 Medan, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Prov. Sumatera Utara. Di lingkungan wilayah sekolah tersebut cukup banyak jualan-jualan minuman yang parktis namun kurang baik untuk Kesehatan.

Atas dasar itu, perlu dilakukan penyuluhan atau sosialisasi tentang pemanfaatan *infused water* bagi kesehatan tubuh di era new normal COVID-19 ini pada masyarakat di lingkungan SMP Swasta Amal Luhur Medan. Adapun tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui manfaat dari konsumsi infus water bagi kesehatan tubuh untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

## 2. Metode

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berisi tahapan-tahapan kegiatan, peserta, dan proses kegiatan yang mencakup tentang mekanisme pelaksanaan kegiatan,

materi persiapan dan pembekalan kepada para peserta, serta pelaksanaan kegiatan.

### 2.1. Langkah-langkah Kegiatan

Sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, perlu dilakukan persiapan awal yaitu :

- a. Melakukan pertemuan awal dengan pihak sekolah SMP Swasta Amal Luhur SMKN 3, yang beralamat di Jl. Amal Luhur No. 116 Medan, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Prov. Sumatera Utara.
- b. Mengurus perizinandari perguruan tinggi melalui ketua LPPM terkait rencana pelaksanaan kegiatan penyuluhan.
- c. Melakukan pertemuan dengan kepala sekolah sekaligus mengantar surat permohonan dari ketua kepada pihak sekolah agar dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan sesuai dengan jadwal yang direncanakan.
- d. Menentukan siswa-siswi yang akan diikutsertakan dalam kegiatan penyuluhan tersebut.
- e. Memilih staff/guru yang dapat mendampingi pelaksanaan kegiatan penyuluhan.
- f. Mempersiapkan segala sarana dan prasarana yang diperlukan untuk dapat mendukung terselenggaranya kegiatan penyuluhan.
- g. Melakukan rapat koordinasi dengan tim panitia pelaksana terkait susunan kegiatan serta kesiapan peralatan, bahan, dan biaya yang diperlukan.
- h. Menentukan urutan pemateri yang akan memberikan Informasi terkait *infused water*, manfaat *infused water* bagi kesehatan tubuh, dan cara pembuatan *infused water* (Muttaqien & Anasani, 2021).
- i. Mempersiapkan powerpoint terkait materi penyuluhan yang akan disampaikan beserta produk contoh yang akan dibagikan ke para peserta.

- j. Melaksanakan kegiatan penelitian dengan memberikan beberapa materi yang disampaikan oleh beberapa dosen secara bergantian, sekaligus memberikan produk contoh berupa *infused water* untuk dibagikan kepada para peserta.

### 2.2 Peserta

Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh peserta yang berjumlah sekitar 60 orang yang dibagi kedalam 2 kelas.

### 2.3 Proses Kegiatan

Adapun mekanisme atau tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada hari H adalah meliputi tahapan sebagai berikut:

- a. Konsultasi awal dengan pihak kepala sekolah sebelum pelaksanaan kegiatan.
- b. Menentukan para peserta baik siswa/siswi maupun guru-guru yang akan menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
- c. Menyusun alat dan bahan yang diperlukan untuk penyampaian materi.
- d. Memberikan materi penyuluhan kepada peserta kegiatan.
- e. Membagikan minuman *infused water* yang telah dipersiapkan sebelumnya kepada para peserta kegiatan yang hadir dalam ruangan.  
Adapun urutan penyampaian materi penyuluhan yang diberikan kepada para peserta kegiatan mencakup:
  - a. Sambutan dari Kepala Sekolah terkait adanya kegiatan pengabdian masyarakat oleh para dosen-dosen dari Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam berupa penyuluhan terkait manfaat *infused water* bagi Kesehatan tubuh.
  - b. Perkenalan dosen-dosen Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang hadir kepada para peserta yang mengikuti pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Received: 06 December 2022 :: Accepted: 26 December 2022 :: Published: 31 December 2022

- c. Penyampaian materi oleh para dosen dengan alokasi waktu masing-masing sebesar 30 menit terkait informasi mengenai *infused water*, manfaat *infused water* bagi kesehatan, dan cara membuat *infused water* secara sederhana beserta prakteknya secara langsung (Muttaqien & Anasani, 2021).
- d. Membagikan produk contoh *infused water* kepada para peserta kegiatan, setelah melakukan praktek langsung dihadapan peserta kegiatan.

Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Sabtu tanggal 15 Oktober 2022 pukul 09.00 s/d selesai WIB.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan kata sambutan oleh Kepala Sekolah SMP Amal Luhur Medan dengan memperkenalkan para dosen-dosen Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang ikut serta berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Penyampaian Kata Sambutan

Setelah kepala sekolah SMP Amal Luhur Medan tersebut menyampaikan kata sambutannya pertama kali, kemudian dilanjutkan dengan memperkenalkan dosen-dosen yang ikut terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan surat tugas yang diberikan oleh Ketua LPPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam.



Gambar 2. Perkenalan Para Dosen Pelaksana Kegiatan Kepada Peserta

Dalam hal ini, para dosen Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang bertugas dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat satu persatu maju secara bergantian untuk dapat memperkenalkan identitas diri dan kepakarannya kepada para peserta baik siswa/i maupun guru-guru yang ikut serta dalam kegiatan tersebut.



Gambar 3. Pemateri Menyampaikan Informasi Terkait *Infused Water*



Gambar 4. Pemateri Menjelaskan Manfaat *Infused Water* Terhadap Kesehatan Tubuh

Pelaksanaan kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan berupa pengertian *infused water* dan manfaat *infused water* bagi para peserta. Setelah penyampaian materi dijelaskan oleh para dosen, kemudian dilanjutkan memberikan contoh dalam membuat *infused water* dari buah melon.



Gambar 5. Pemateri Mempersiapkan Peralatan Contoh Untuk Pembuatan *Infused Water*

Setelah memberikan contoh dalam pembuatan *infused water*, kemudian dilanjutkan dengan membagikan hasil *infused water* yang telah dibuat dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan tersebut kepada para peserta. Hasil kegiatan dilanjutkan dengan foto bersama para peserta kegiatan dan juga dengan kepala sekolah.



Gambar 8. Foto Bersama Dengan Kepala Sekolah di Gerbang Sekolah



Gambar 6. Foto Bersama Dengan Peserta Kegiatan



Gambar 9. Foto Bersama Dengan Kepala Sekolah di Gerbang Sekolah



Gambar 7. Foto Bersama Dengan Peserta Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang manfaat *infused water* telah berhasil dilaksanakan dengan baik sesuai dengan jadwal yang ditentukan, dimana para peserta kegiatan tersebut sangat merespon dengan antusias yang ditandai dengan fokusnya para peserta kegiatan tersebut mendengarkan penyampaian materi yang disajikan dari awal hingga selesai, serta aktifnya para peserta tersebut dalam bertanya terkait *infused water* terutama pada saat memberikan contoh cara pembuatan *infused water*.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pemanfaatan infus water bagi kesehatan tubuh di SMP Amal Luhur Medan ini telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan lancar, yang diawali dengan persiapan, pemberian materi terkait *infused water* dan manfaatnya, serta pemberian contoh cara pembuatan *infused water* kepada peserta kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari dan dihadiri oleh para siswa-siswi dan guru yang ada di lingkungan SMP Amal Luhur Medan sebagai peserta kegiatan.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah SMP Swasta Amal Luhu Medan yang telah memberikan izin untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ditempatnya.

#### 6. Daftar Pustaka

- Cahanar, P., & Suhandi, I. (2006). *Makan sehat hidup sehat*. Penerbit Buku Kompas.
- Haitami, H., Ulfa, A., & Muntaha, A. (2017). Kadar vitamin C jeruk sunkist peras dan *infused water*. *Medical Laboratory Technology Journal*, 3(1), 22–26.
- Hardiningrum, A., Fasha, A. H. Z., & Zahroh, C. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 78–88.
- Lian, B. (2019). Tanggung jawab Tridharma perguruan tinggi menjawab kebutuhan masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
- Margowati, S., Ratnasari, M. D., Ardiyaningrum, D., Sari, D. A., & Normalita, I. (2021). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Community Empowerment*, 6(4), 524–531.
- Marpaung, M. P., Muslimin, M., Susiyanti, S., Sigalingging, J., & Ernia, R. (2022). peranan Perguruan Tinggi Dalam Pengabdian Masyarakat Di Bidang Analisis Kesehatan Pada Masa Pandemi COVID 19. *swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 44–50.
- Muaris, H. J. (2014). *Infused Water: Tren Gaya Hidup Minum Air Putih*. Gramedia Pustaka Utama.
- Muttaqien, M. K., & Anasani, H. A. (2021). Pelatihan Membuat *Infused Water* Melalui Video Tutorial, Banner dan Poster Sebagai Peluang Usaha dan Proteksi Diri Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1).
- Puspaningtyas, D. E., Gz, S., Prasetyaningrum, Y. I., & Gz, S. (2014). *Variasi Favorit Infused Water Berkhasiat*. FMedia.
- Soraya, N. (2014). *Infused water: minuman alami bervitamin & super sehat*. Penebar PLUS+.
- Surati, S., & Qomariah, N. (2017). Tingkat Keamanan Minuman *Infused Water* Dengan Diversifikasi Penyimpanan Yang Berbeda. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), 13–19.
- Thiagarajah, K., Ong, M. K., Teh, L. K., & Lye, H. S. (2019). Plants *infused water* as preferred healthy drinks. In *Bottled and packaged water* (pp. 367–402). Elsevier.
- Trisnawati, I. (2019). Tingkat Kekeruhan Kadar Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan *Infused Water* Lemon Dengan Variasi Suhu Dan Lama Perendaman. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 9(1), 27–38.
- Wassalwa, M. (2016). Pengaruh Waktu Infusa dan Suhu Air yang Berbeda Terhadap Aktivitas Antioksidan dan Vitamin C pada *Infused Water* Kulit Pisang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Biologi*, 1(1).
- Yuliawati, S. (2012). Kajian implementasi tri dharma perguruan tinggi sebagai fenomena pendidikan tinggi di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Widya*, 218712.