



Jurnal Pengabdian Farmasi dan Sains (JPFS)
Vol. 02 No.01 (April 2023)
e-ISSN :
<https://bestjournal.untad.ac.id/index.php/JPFS>



PELATIHAN PEMBUATAN INFUSED WATER DENGAN BAHAN DASAR REMPAH SEBAGAI PENINGKAT SISTEM IMUN

Rusli¹, Siska Nuryanti¹, Fitriana¹, Herwin¹, Ayyub Harly Nurung^{1*}

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Indonesia, Makassar

*E-mail: ayyub.harlynurung@umi.ac.id

ABSTRACT

Riwayat Artikel:

Dikirim : 28 Des. 2022

Direvisi : 25 Maret 2023

Diterima : 30 April 2023

Sitasi :

Rusli *et al.*, 2023,

Pelatihan Pembuatan

Infused Water Dengan

Bahan Dasar Rempah

Sebagai Peningkat Sistem

Imun. *Jurnal Pengabdian*

Farmasi dan Sains.

Volume 02, Nomor 01,

April 2023.

The corona virus pandemic (SARS-CoV-2) that causes COVID-19, which has entered Indonesia since early March, has not shown significant signs of ending. The Indonesian government continues to urge the public to always adopt a clean lifestyle, one of which is by consuming food or drinks that can boost the body's immune system. Infused water is mineral water that gets a mixture of various kinds of pieces of fresh fruit, vegetables, herbs or spices. This activity was carried out using the lecture method and direct discussions with the people of RT 07 RW 03, Sudiang Village, Makassar City, South Sulawesi. The target in this service is that participants can add knowledge about how to improve the immune system and the benefits of infused water as a way to boost the immune system and participants can find out about how to make infused water from spice-based ingredients.

Keywords : *Infused water; Immune system; Spice*

ABSTRAK

Pandemi virus corona (SARS-CoV-2) penyebab COVID-19, yang sejak awal Maret masuk ke Indonesia, belum menunjukkan tanda-tanda akan usai yang signifikan. Pemerintah Indonesia masih terus mengimbau masyarakat untuk senantiasa menerapkan pola hidup bersih salah satunya dengan mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Infused water merupakan air mineral yang mendapat campuran dari berbagai macam potongan buah-buahan segar, sayuran, herbal, atau rempah-rempah. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi secara langsung kepada masyarakat RT 07 RW 03, Kelurahan Sudiang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Target dalam pengabdian ini adalah peserta dapat menambah ilmu pengetahuan tentang cara meningkatkan sistem imun dan manfaat infused water sebagai sebagai salah satu cara untuk meningkatkan sistem imun serta peserta dapat mengetahui tentang pembuatan cara pembuatan infused water dari bahan dasar rempah.

Kata kunci : Infused water; Rempah; Sistem Imun.

PENDAHULUAN

Pada masa pandemik COVID-19, kita harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus, dan organisme penyebab penyakit yang mungkin kita sentuh, konsumsi dan hirup setiap hari. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar meminimalkan tertularnya virus COVID-19 (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Dalam meningkatkan daya tahan tubuh, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah mengonsumsi makanan dan minuman sehat serta mengonsumsi suplemen tambahan sesuai anjuran dokter. Masyarakat dalam hal ini dapat membuat makanan dan minuman sendiri dengan menggunakan bahan-bahan yang ada di rumah (Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, 2020).

Dewasa ini sangat banyak ditemukan berbagai jenis minuman seperti jus alami, jus instan, minuman penyegar, kopi, teh, minuman bersoda dan minuman kemasan lainnya yang diolah dengan berbagai bentuk dan rasa yang lebih menarik dibandingkan air putih. Hampir disetiap sudut kita bisa menemukan penjual berbagai jenis minuman tersebut. Begitu pula halnya dengan kondisi di lingkungan mitra. Salah satu alternatif minuman beraroma yang sehat selain jus buah yaitu infused water.

Minuman infused water merupakan air putih yang ditambahkan dengan potongan buah-buahan atau herbal (rempah seperti jahe, kunyit, kayu manis, sereh, ketumbar dsb) sehingga memberikan sensasi rasa tertentu dan sangat bermanfaat bagi kesehatan kita (Rahmawati, 2017). Dalam dunia kesehatan Islam, infused water telah lama dikenal, Nabi Muhammad SAW biasa merendam buah kurma dan meminum air rendamannya yang disebut dengan air "nabeez" (Omar and Omar, 2019). Rasa pada infused water berasal dari ekstrak atau sari-sari potongan buah-buahan atau herbal yang terendam dalam air putih tersebut. Selain rasa potongan buah tersebut akan memberikan aroma yang berbeda pula pada infused water.

Rasa pada infused water berasal dari ekstrak atau sari-sari potongan buah-buahan atau herbal yang terendam dalam air putih tersebut. Selain rasa potongan buah tersebut akan memberikan aroma yang berbeda pula pada infused water (Oktariani et al., 2020).

Masyarakat di kelurahan bitowa kecamatan manggala, kota makassar menjadi salah satu tempat untuk dilaksanakannya kegiatan pengabdian untuk memberikan pelatihan dalam membuat minuman infused water yang menggunakan bahan dasar rempah yang dapat mudah ditemukan seperti di pasar tradisional. Pembuatan minuman infused water ini dibuat sebagai salah satu bentuk untuk meningkatkan system imun masyarakat setempat. Oleh karena itu, perlu dilakukan pemberdayaan kepada masyarakat setempat melalui pelatihan pembuatan infused water di Sudiang, kecamatan Biringkanaya, kota makassar.

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam PkM ini adalah dengan melakukan ceramah dan diskusi melibatkan masyarakat RT 07 RW 03, Kelurahan Sudiang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Adapun tahapan PkM ini adalah

1. Tahap Persiapan

Tim PkM melakukan persiapan alat dan bahan untuk membuat infused water, serta materi-materi terkait pentingnya tetap menjaga sistem imun selama masa post-pandemi Covid-19. Selain itu, tim PkM melakukan koordinasi dengan ketua RT 07 RW 03, Kelurahan Sudiang Kec. Biringkanaya, Kota Makassar

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PkM dibagi menjadi beberapa tahap:

- Tim pelaksana membagikan resep infused water kepada warga.
- Tim pelaksana memberikan informasi kepada warga tentang manfaat infused water dan bahan-bahan rempah yang digunakan dalam membuat infused water.
- Tim pelaksana memberikan contoh cara membuat infused water dari bahan dasar rempah.
- Tim pelaksana membagikan teko saringan untuk membuat infused water .
- Sesi terakhir dibuka sesi Tanya jawab dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai infused water setelah kegiatan dilaksanakan.

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi pada kegiatan ini dilakukan 1 (satu) kali setelah pemberian informasi dan pelatihan pembuatan infused water. Evaluasi yang dilakukan berupa tanya jawab. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan tentang pelatihan yang dilakukan. Selain itu warga juga diberikan beberapa resep yang dapat dibuat sendiri di rumah sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan dan mengasah ketrampilan dan skill yang dimiliki oleh masyarakat setempat.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan PkM di sudiang, kec. Biringkanaya, kota Makassar terlaksana pada hari jumat, 23 Desember 2022 di rumah ketua RT. Peserta dalam hal ini adalah warga sudinag yang terdiri dari bapak-bapak dan ibu-ibu dengan jumlah peserta 12 orang. Pada kegiatan ini, hal pertama yang dilakukan adalah memberikan pengetahuan dan informasi tentang infused water.



Gambar 2 . Persiapan dan pembukaan kegiatan PkM di RT 07 RW 03, Sudiang, Kec. Biringkanaya, Kota Makassar.



Gambar 1. Penjelasan tentang infused water dan pembuatan infused water di RT 07 RW 03, Sudiang, Kec. Biringkanaya, Kota Makassar

Tabel 1. Hasil tanya jawab uji pengetahuan masyarakat terhadap pembuatan *infused water*

Pengetahuan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Sangat Bagus	2	16,67
Bagus	5	41,67
Sedang	5	41,67
Total	12	100%

Pelaksanaan kegiatan PkM ini suatu rangkaian evaluasi berupa kehadiran dari peserta dan sesi tanya jawab setelah dilakukan pemberian informasi tentang infused water dengan menggunakan bahan rempah yang biasanya digunakan hanya sebagai bumbu dapur. Dari hasil evaluasi untuk kehadiran peserta yaitu 100 %. Hasil dari sesi tanya jawab cukup baik dengan banyaknya peserta yang bertanya terkait infused water yang telah dibuat.

PEMBAHASAN

Program kemitraan Masyarakat (PkM) merupakan salah satu wujud dari Tri Darma Perguruan Tinggi, dimana kegiatan ini diharapkan menjadi penghubung antara perguruan tinggi dengan masyarakat sehingga terjalin keharmonisan dalam aplikasi keilmuan. Pada kegiatan ini, tim pelaksana melakukan kegiatan dengan tema Pelatihan pembuatan infused water dari bahan dasar rempah sebagai peningkat

system imun, di sudiang, Kec. Biringkanaya, kota Makassar. Kegiatan PkM ini ditujukan kepada mitra masyarakat yaitu warga RT07 RW 03 Sudiang, untuk menambah pengetahuan dan informasi tentang infused water dengan menggunakan bahan dasar rempah-rempah yang biasa digunakan sebagai bumbu dapur, serta menambah produktivitas dan kreativitas dalam membuat serta menghasilkan produk infused water.

Salah satu komponen penting kebutuhan hidup manusia adalah air. Hampir 60% dari total berat orang dewasa terdiri dari air. Air memiliki berbagai manfaat salah satunya untuk dikonsumsi guna memenuhi kebutuhan tubuh akan zat pelarut berbagai bahan makanan seperti vitamin untuk proses metabolisme, dan mengatur suhu tubuh. Selain itu, air juga merupakan sumber mineral tubuh. Setiap harinya kita disarankan untuk minum 8-10 gelas per hari. Kekurangan air dalam tubuh manusia dapat menyebabkan dehidrasi dan terganggunya fungsi organ tubuh manusia (Oktariani et al., 2020)

Variasi jenis bahan dasar infused water juga mempengaruhi kualitas dari infused water. Hal ini disebabkan oleh kandungan vitamin C, gula, antioksidan dan pH pada buah-buahan juga berbeda (Harifah et al., 2017). Untuk memberikan rasa manis pada infused water kita juga bisa menambahkan dengan potongan buah kurma (Muzaifa et al., 2020). Dan untuk menjaga kesegaran dari infused water, selain disimpan di lemari es, kita juga bisa menambahkan es batu (Kartikawati and Yudi, 2019). Sementara itu, waktu pengkonsumsian infused water yang paling baik adalah ketika pagi hari, sebab saat itu perut kita masih kosong. Sehingga sangat membantu proses detoksifikasi dalam tubuh manusia (Chandra and Amilah, 2017)

Berdasarkan komposisinya terlihat bahwa infused water ini terbuat dari bahan-bahan alami tanpa adanya tambahan zat kimia lain seperti pemanis, pewarna ataupun pengawet. Jadi infused water ini aman untuk dikonsumsi.

Beberapa resep infused water diantaranya (Akbar, 2020):

Resep 1

Bahan :

- 2 ruas kunyit
- 2 ruas jahe
- 1 batang sereh
- 1 sendok perasan buah lemon
- 1 sendok makan madu
- 600 mL air

Cara membuat :

Panaskan air 600 mL hingga mendidih. Setelah mendidih masukkan kunyit, jahe dan sereh. Diamkan 5 menit lalu pindahkan ke gelas. Setelah suhu ruang masukkan perasan buah lemon. Tambahkan madu saat akan diminum.

Resep 2

Bahan :

- 3 batang serai
- 1 sendok makan perasan jeruk nipis
- 1 sendok makan madu
- 300 mL air

Cara membuat :

Batang serai di cuci bersih kemudian di Rajang. masak serai dan air sampai mendidih, lalu angkat dan saring. Setelah hangat masukkan perasan jeruk nipis dan madu. Minum saat hangat atau dapat disimpan dalam kulkas.

Resep 3

Bahan :

- 2 ruas jahe
- 2 ruas kunyit
- 3 buah kurma
- 600 mL air

Cara membuat :

Masukkan semua bahan dalam botol atau wadah dengan 600 mL air matang. Kemudian diamkan selama 6 jam pada suhu ruang atau dalam kulkas, setelah itu dapat dikonsumsi.

Kegiatan PkM dengan tema Pelatihan pemuatan infused water dengan bahan dasar rempah sebagai peningkat sistem imun ini memberikan manfaat kepada warga berupa pengetahuan dan pemahaman terkait

infused water sebagai peningkat sistem imun.

Pelaksanaan kegiatan PkM ini suatu rangkaian evaluasi berupa kehadiran dari peserta dan sesi tanya jawab setelah dilakukan pemberian informasi tentang infused water dengan menggunakan bahan rempah yang biasanya digunakan hanya sebagai bumbu dapur. Dari hasil evaluasi untuk kehadiran peserta yaitu 100 %. Hasil dari sesi tanya jawab cukup baik dengan banyaknya peserta yang bertanya terkait infused water yang telah dibuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan PkM yang telah dilaksanakan oleh tim, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM ini dapat meningkatkan pemahaman warga di sudiang RT 07 RW 03 tentang infused water dengan menggunakan bahan dasar rempah. Selain itu, warga di sudiang RT 07 RW 03 dapat membuat secara mandiri infused water dengan bahan dasar rempah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Indonesia dan Masyarakat RT 07 RW 03, Sudiang, Kec. Biringkanaya, Kota Makassar

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., 2020. *Jurus Sehat Rasulullah*. Sygma Media Inovasi, Jakarta.
- Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, 2020. *Buku Saku: Bahan Pangan Potensial untuk Anti Virus dan Imun Booster*, 1st ed. Kementerian Pertanian, Jakarta.
- Chandra, M.I., Amilah, S., 2017. Pengaruh Lama Penyimpanan Infused Water Lemon (*Citrus limon*) dan Mentimun (*Cucumissativus* L) Terhadap Pertumbuhan Bakteri. *STIGMA: Jurnal Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Unipa* 10. <https://doi.org/10.36456/stigma.vol10.no2.a1033>
- Harifah, I., Mustofa, A., Suhartatik, N., 2017. Aktivitas Antioksidan Infused Water dengan Variasi Jenis Jeruk (Nipis, Lemon, dan Baby) dan Bahan Tambahan (Stroberi, Anggur Hitam, dan Kiwi). *Jurnal Ilmiah Teknologi dan Industri Pangan Unisri* 1.
- Kartikawati, E., Yudi, Y.H.C., 2019. Pengaruh Waktu dan Suhu Penyimpanan terhadap Kadar Vitamin C Infused Water Buah Lemon (*Citrus lemon* (L.) Burm.f.). *Jurnal Sabdariffarma* 1. <https://doi.org/10.53675/jsfar.v1i1.19>
- Kementrian Kesehatan RI, 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Covid-19*. Jakarta.
- Muzaifa, M., Lubis, Y.M., Arifullah, M., 2020. Kajian Pembuatan Infused Water dari Buah Kurma (*Phoenix dactylifera*) dengan Penambahan Jeruk Nipis (*Citrus aurantiifolia*). *Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia* 11, 84–89. <https://doi.org/10.17969/jtipi.v11i2.14656>
- 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, 242–246. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v7i3.1087>
- Omar, S.R., Omar, S.N., 2019. Reviving the Authenticity of Prophetic (Sunnah) Drinks in Beverage Industry in Malaysia: A Review. *Journal of Fatwa Management and Research* 505–520. <https://doi.org/10.33102/jfatwa.vol13no1.188>
- Rahmawati, A.Y., 2017. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt), Asupan Zat Gizi Dan Riwayat Reproduksi Dengan Kepadatan Mineral Tulang Pada Wanita Pre Menopause. *Jurnal Riset Kesehatan* 5, 83. <https://doi.org/10.31983/jrk.v5i2.1569>