

Edukasi *Infused Water* Sebagai Alternatif Takjil Sehat Untuk Meningkatkan Hidrasi Dan Daya Tahan Tubuh

Education on Infused Water as a Healthy Iftar Beverage Alternative for Improving Hydration and Supporting Immune Function

Mira Febrina^{*1}, Meiriza Djohari, Indra Arif Firmansyah, Dinda Latifah Nisa, Dita Bina Julianti Habeahan, Dzaskia Arriva, Ella Elyana, Firly Febri Trinanda, Frisya Oktaviana, Hazrina Nisa Soraya

¹Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Riau, Pekanbaru, Indonesia

Article Info

Article history:

Received : 06/05/2026

Accepted : 01/09/2026

Published : 11/09/2026

Kata Kunci:

Infused Water,
Takjil Sehat,
Hidrasi,
Edukasi Kesehatan,
Gula Darah

ABSTRAK

Kebiasaan masyarakat mengonsumsi minuman tinggi gula saat berbuka puasa masih cukup tinggi, yang berpotensi menimbulkan risiko kesehatan seperti peningkatan kadar gula darah dan gangguan metabolik. Selain itu, pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya hidrasi optimal dan alternatif minuman sehat masih terbatas. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang *Infused water* sebagai alternatif takjil sehat yang dapat membantu memenuhi kebutuhan cairan dan mendukung daya tahan tubuh selama puasa. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, edukasi interaktif, serta evaluasi melalui tes berupa lembar *checklist*. Media edukasi yang digunakan berupa *leaflet* informatif dan pembagian sampel *Infused water* kepada peserta. Hasil pelaksanaan kegiatan yang diperoleh menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan tentang *Infused Water* sebagai alternatif takjil sehat untuk meningkatkan hidrasi dan daya tahan tubuh pada masyarakat. Hasil ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pengetahuan masyarakat dari *pretest* sebesar 43,8 ke *posttest* sebesar 100. Hasil ini menjelaskan bahwa edukasi interaktif berbantuan media *leaflet* terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *infused water* sebagai alternatif takjil sehat untuk meningkatkan hidrasi dan daya tahan tubuh. Dengan demikian, perlu dilakukan edukasi kesehatan berkelanjutan secara konsisten untuk meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku masyarakat terhadap konsumsi minuman sehat. Hal ini harus didukung oleh kerja sama strategis dengan tenaga kesehatan serta pelaku usaha guna memperluas akses terhadap alternatif minuman sehat di lingkungan sekitar. Selain itu, pengembangan metode edukasi yang inovatif melalui media digital dan demonstrasi interaktif menjadi kunci agar informasi lebih mudah dipahami sekaligus diterapkan secara luas.

Keywords:

Infused Water,
Healthy Takjil,
Hydration, Health Education,
Blood Glucose Levels.

ABSTRACT

The habit of consuming high-sugar beverages when breaking the fast remains relatively high, posing potential health risks such as elevated blood sugar levels and metabolic disorders. Furthermore, public knowledge regarding the importance of optimal hydration and healthy beverage alternatives is still limited. This community service program aimed to enhance public knowledge and awareness of *infused water* as a healthy takjil alternative that can help meet fluid requirements and support immune function during fasting. The implementation methods

included socialization, interactive education, and evaluation through checklist-based tests. Educational media consisted of informative leaflets and the distribution of infused water samples to participants. The results of the activity indicated an increase in public knowledge regarding infused water as a healthy takjil alternative to improve hydration and immunity. This was evidenced by an increase in the average knowledge score from a pre-test score of 43.8 to a post-test score of 100. These findings demonstrate that interactive education supported by leaflet media is effective in improving public knowledge of infused water. Consequently, consistent and sustainable health education is necessary to enhance understanding and behavioral changes toward healthy beverage consumption. This should be supported by strategic collaboration with health professionals and local business to broaden access to healthy beverage alternatives in the surrounding environment. Additionally, the development of innovative educational methods through digital media and interactive demonstrations is key to ensuring that information is more easily understood and widely implemented.

Corresponding Author:

Mira Febrina

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Riau,

Jl. Kamboja Simpang Baru, Kecamatan Bina Widya, Pekanbaru Kota, Propinsi Riau, Indonesia.

Email: [*mirafebrina@stifar-riau.ac.id](mailto:mirafebrina@stifar-riau.ac.id)

1. PENDAHULUAN

Stadion Utama Riau yang berlokasi di Kecamatan Tampan merupakan salah satu pusat aktivitas masyarakat yang ada di Pekanbaru, terutama pada sore hari dan selama bulan Ramadan. Area stadion ramai dikunjungi oleh masyarakat untuk berolahraga, berjalan santai, serta menunggu waktu berbuka puasa. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan terhadap 40 pengunjung stadion, sekitar 75% pengunjung lebih memilih membeli minuman manis saat berbuka dari pedagang di sekitar stadion. Sebagian besar minuman yang dijual merupakan minuman tinggi gula seperti, es teh, kolak, es buah, dan minuman kemasan dengan alasan lebih menyegarkan saat berbuka puasa.

Selain itu, di area stadion menunjukkan belum adanya edukasi kesehatan terkait pemenuhan kebutuhan cairan selama puasa. Pedagang di sekitar stadion belum menyediakan alternatif minuman sehat rendah gula seperti *infused water*. Berdasarkan hasil wawancara dengan pedagang minuman, seluruhnya menyatakan belum pernah membuat atau menjual *Infused water* karena kurangnya informasi mengenai manfaat dan cara pembuatannya.

Di sisi lain, kebutuhan cairan tubuh sangat penting untuk menjaga fungsi metabolisme, konsentrasi, serta daya tahan tubuh, terutama saat menjalani puasa asupan cairan menjadi terbatas. Hidrasi yang cukup berperan penting dalam menjaga sistem imun serta keseimbangan fungsi tubuh. Air merupakan kebutuhan utama manusia karena sekitar 80% komposisi tubuh terdiri atas air, kekurangan cairan dalam waktu singkat dapat menyebabkan dehidrasi. Oleh karena itu, kebutuhan cairan harian menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh. Saat bulan puasa masyarakat cenderung mengonsumsi minuman berperisa seperti teh, kopi, minuman bersoda, sirup, es buah, dan minuman kemasan lainnya yang umumnya tinggi gula dan kalori. Kebiasaan ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan seperti diabetes, peningkatan kadar gula darah, obesitas dan kolesterol (KemenKes RI, 2024).

Sebagai alternatif yang lebih sehat, *Infused water* dapat menjadi pilihan minuman yang membantu mengatasi kekurangan cairan (dehidrasi) sekaligus memberikan manfaat kesehatan tambahan (Muaris, 2014; Rusli et al., 2023). *Infused water* dibuat dengan merendam buah atau herbal alami ke dalam air sehingga mengandung vitamin, mineral, dan antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh serta memiliki efek yang menyegarkan karena berisi sari buah yang bebas kalori seperti semangka, lemon, nanas, daun mint dan madu yang dapat memberikan manfaat tambahan. Semangka mengandung air, elektrolit, vitamin A, vitamin

C, dan likopen kandungan air dan elektrolit pada semangka dapat membantu menjaga hidrasi tubuh, vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh, sedangkan likopen berperan sebagai antioksidan yang melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas (Monica dan Rollando, 2019). Lemon kaya akan vitamin C dan flavonoid, vitamin C dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mempercepat pemulihan energi, sedangkan flavonoid membantu melawan stres oksidatif serta menjaga kesehatan kardiovaskular (Dinia *et al.*, 2023). Daun mint sangat cocok digunakan dalam *infused water* karena memberikan rasa segar sekaligus manfaat kesehatan ringan. Kandungan *menthol* pada mint membantu merelaksasi otot saluran pencernaan sehingga dapat mengurangi kembung, mual ringan, dan rasa tidak nyaman di perut. Nanas mengandung vitamin C yang tinggi sehingga membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas. Madu berfungsi sebagai pemanis alami yang sehat, mengandung glukosa dan fruktosa yang mudah diserap tubuh sebagai sumber energi, serta memiliki sifat antibakteri dan antiinflamasi ringan yang turut mendukung daya tahan tubuh (Septiani *et al.*, 2022). Kombinasi ini menjadikan *Infused water* minuman yang mendukung kesehatan, terutama selama berpuasa ketika asupan cairan dan nutrisi terbatas.

Infused water adalah minuman yang dibuat dengan merendam potongan buah-buahan, sayuran, atau rempah-rempah dalam air mineral selama beberapa waktu untuk memberikan rasa dan manfaat kesehatan. Minuman ini sering dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk detoksifikasi tubuh, hidrasi optimal, serta peningkatan sistem imun. Sebagai bagian dari gaya hidup sehat, *Infused water* dianggap sebagai cara sederhana untuk meningkatkan asupan nutrisi tertentu, seperti vitamin C, antioksidan, dan senyawa bioaktif lainnya (Rahmawati *et al.*, 2022).

Sistem imun merupakan komponen vital dalam menjaga tubuh dari serangan patogen dan penyakit. Nutrisi yang terkandung dalam bahan alami *infused water*, seperti vitamin, mineral, dan fitokimia, diyakini memiliki peran penting dalam mendukung mekanisme pertahanan tubuh (Nugraha *et al.*, 2023).

Tingkat pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dan kandungan *Infused water* masih terbatas sehingga minuman ini belum menjadi pilihan utama dalam memenuhi kebutuhan hidrasi dan nutrisi. Edukasi mengenai manfaat *Infused water* sejalan dengan upaya promotif dan preventif kesehatan yang dianjurkan oleh Kemenkes (2022), untuk meningkatkan pola konsumsi yang sehat, pemenuhan hidrasi optimal, serta daya tahan tubuh masyarakat selama bulan puasa.

Oleh karena itu, pentingnya memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat *Infused water* untuk memenuhi kebutuhan cairan dan vitamin tubuh yang kurang selama bulan puasa. Dengan edukasi ini, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya mengonsumsi *Infused water* sebagai alternatif takjil sehat untuk meningkatkan hidrasi dan daya tahan tubuh.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di kawasan Stadion Utama Riau dengan melibatkan 25 responden sebagai mitra sasaran. Waktu kegiatan dimulai dari tanggal 5-6 Maret 2026 sebagai persiapan, dan 7 Maret 2026 adalah waktu kegiatan. Adapun responden sebagai mitra kegiatan adalah masyarakat yang berada di kawasan Stadion Utama Riau baik yang mencari takjil, berkunjung, dan pedagang di daerah tersebut yang bersedia mengikuti proses kegiatan *pretest*, edukasi, dan *posttest*. Tahapan penelitian yang dilakukan digunakan meliputi beberapa tahapan sistematis, yaitu:

Tahap Sosialisasi dan Edukasi Interaktif

Tim pengabdian menyampaikan materi edukasi secara lisan mengenai pentingnya hidrasi selama puasa, risiko minuman tinggi gula, serta manfaat dan cara pembuatan *infused water* yang higienis. Edukasi diperkuat dengan penggunaan media berupa *leaflet* informatif yang berisi panduan praktis pola minum sehat.

Demonstrasi dan Praktik

Peserta diberikan demonstrasi langsung mengenai pembuatan *infused water* menggunakan kombinasi semangka, lemon, nanas, daun mint, dan madu. Selain itu, dilakukan simulasi pola hidrasi harian serta pembagian sampel produk untuk memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat.

Evaluasi Pengetahuan

Untuk mengukur efektivitas program, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen *checklist* yang diberikan melalui *pre-test* sebelum kegiatan dan *post-test* setelah sesi edukasi berakhir. Keberhasilan program dinilai berdasarkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan serta perubahan sikap peserta terhadap pemilihan minuman sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Kawasan Stadion Utama Riau bertujuan untuk memberikan edukasi tentang *Infused Water* Sebagai Alternatif Takjil Sehat Untuk Meningkatkan Hidrasi Dan Daya Tahan Tubuh. Tahap awal penelitian dilakukan dengan mengukur pengetahuan masyarakat tentang *Infused Water*. Kegiatan *pretest* dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Kegiatan *Pretest*

Tahapan selanjutnya adalah edukasi dengan media *leaflet* informatif dan praktek pembuatan *infused water*.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi

Setelah *pretest* dan edukasi, dilanjutkan dengan mengukur pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi (*posttest*). Adapun data pengetahuan tentang *infused water* masyarakat di Kawasan Stadion Utama Riau sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat Tentang *Infused Water* pada *Pretest* dan *Posttest*

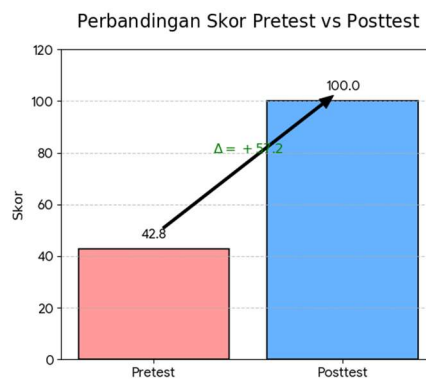
No	Nama	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
1	Feby	60	100
2	Stevani	0	100
3	Jeremi	0	100
4	Chio	70	100
5	Anis	60	100
6	Aulia	80	100
7	Reva	80	100
8	Gibran	10	100
9	Zos	20	100
10	Milalie	70	100
11	Elsa	60	100
12	Krisnael	30	100
13	Joni	80	100
14	Grace	90	100

15	Atika	30	100
16	Egi	30	100
17	Sella	30	100
18	Raflimin	60	100
19	Fachri	0	100
20	Sunarsih	50	100
21	Bayu	0	100
22	Suiyo	20	100
23	Farel	0	100
24	Afiksi	50	100
25	Debora	90	100

Rata-Rata:

$$Pretest = \frac{1070}{25} = 42,8$$

$$Posttest = \frac{2500}{25} = 100$$



Gambar 1. Perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest*

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi *infused water* sebagai alternatif takjil sehat di kawasan Stadion Utama Riau menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 43,8 pada *pretest* menjadi 100 pada *posttest*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami oleh peserta, terutama karena topik yang disampaikan berkaitan langsung dengan kebiasaan masyarakat saat berbuka puasa. Namun, hasil ini perlu dimaknai sebagai peningkatan pengetahuan jangka pendek karena *posttest* dilakukan segera setelah edukasi, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan perubahan perilaku konsumsi minuman sehat dalam jangka panjang.

Pada konteks Ramadan, edukasi mengenai pilihan minuman sehat menjadi relevan karena waktu konsumsi cairan terbatas dari berbuka hingga sahur. Hasil penelitian Sunardi et al. (2022) menunjukkan bahwa asupan air dan minuman pada orang dewasa Indonesia selama Ramadan cenderung belum memenuhi rekomendasi kebutuhan cairan harian. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa pengetahuan awal peserta masih rendah, terutama ketika kebiasaan memilih minuman manis saat berbuka puasa sudah menjadi pola konsumsi yang umum. Dengan demikian, *infused water* dapat diperkenalkan sebagai pilihan minuman rendah gula yang tetap segar dan mudah dibuat oleh masyarakat.

Edukasi ini juga penting karena konsumsi gula berlebih dari minuman manis berpotensi meningkatkan risiko masalah metabolik apabila dilakukan secara terus-menerus. Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia (2024) menganjurkan pembatasan konsumsi gula maksimal 50 gram atau 4 sendok makan per hari. Anjuran tersebut sejalan dengan rekomendasi WHO yang menekankan bahwa asupan gula bebas sebaiknya dikurangi hingga kurang dari 10% total energi harian (World Health Organization, 2015). Oleh sebab itu, pesan utama kegiatan ini tidak hanya memperkenalkan infused water, tetapi juga mengarahkan masyarakat agar lebih sadar dalam membatasi minuman tinggi gula saat berbuka puasa.

Peningkatan nilai *posttest* menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui penjelasan langsung, diskusi, dan media *leaflet* dapat membantu peserta memahami pesan kesehatan secara lebih cepat. Dalam kegiatan ini, *leaflet* berfungsi sebagai media ringkas yang memuat informasi mengenai manfaat *infused water*, bahan yang digunakan, serta cara pembuatannya. Media cetak seperti *leaflet* masih dinilai bermanfaat dalam promosi kesehatan, terutama bila dikombinasikan dengan metode komunikasi lain yang memungkinkan peserta bertanya dan berdiskusi (Barik et al., 2019). Dengan cara tersebut, peserta tidak hanya mendengar penjelasan dari tim pelaksana, tetapi juga memiliki bahan bacaan yang dapat dibawa pulang dan dibaca kembali setelah kegiatan selesai.

Efektivitas penggunaan *leaflet* dalam kegiatan ini juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Saputri et al. (2023) menemukan bahwa edukasi menggunakan *leaflet* dan diskusi kelompok mampu meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang gastritis. Hasil yang sama juga terlihat pada penelitian Tursina et al. (2024), yaitu edukasi *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan pelanggan klinik mengenai cara pemberian obat yang benar. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa *leaflet* dapat menjadi media pendukung yang efektif, terutama ketika informasi yang diberikan bersifat praktis, sederhana, dan langsung berkaitan dengan kebutuhan sasaran.

Selain media *leaflet*, keberhasilan kegiatan juga didukung oleh demonstrasi pembuatan *infused water*. Peserta memperoleh pengalaman langsung mengenai pemilihan bahan, cara perendaman, kebersihan proses pembuatan, serta penyajian *infused water* sebagai minuman berbuka puasa. Pendekatan praktik langsung seperti ini membuat peserta lebih mudah memahami bahwa *infused water* dapat dibuat dengan bahan yang sederhana dan mudah ditemukan. Kegiatan pelatihan *infused water* sebelumnya juga menunjukkan bahwa kombinasi ceramah, tanya jawab, praktik, dan evaluasi mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam membuat *infused water* (Kamarudin et al., 2023; Sugiarti et al., 2023).

Jika dibandingkan dengan kegiatan pengabdian terdahulu, kegiatan ini memiliki kesamaan dalam penggunaan edukasi dan praktik pembuatan *infused water*, tetapi memiliki konteks sasaran yang berbeda. Naswa et al. (2026) melaksanakan pelatihan *infused water* pada masyarakat dan kader kesehatan di Ponorogo sebagai alternatif pengganti minuman manis dan berkafein. Sugiarti et al. (2023) melaksanakan kegiatan pada pengurus PKK, sedangkan Kamarudin et al. (2023) menekankan pelatihan *infused water* sebagai upaya pencegahan dehidrasi pada masyarakat desa. Berbeda dari kegiatan tersebut, kegiatan ini dilakukan di kawasan publik yang ramai pada bulan Ramadan, yaitu Stadion Utama Riau, sehingga edukasi diberikan langsung pada situasi ketika masyarakat sedang mencari atau memilih takjil untuk berbuka puasa.

Infused water dapat diposisikan sebagai alternatif minuman sehat karena memberikan rasa dan aroma buah tanpa perlu penambahan gula berlebih. Meskipun demikian, *infused water* tidak boleh dipahami sebagai pengganti air putih sepenuhnya, pengganti konsumsi buah utuh, atau terapi untuk penyakit tertentu. Perannya lebih tepat sebagai strategi sederhana untuk meningkatkan kesiediaan masyarakat minum air dan mengurangi ketergantungan terhadap minuman tinggi gula. Penggantian minuman berpemanis dengan air terbukti dapat menurunkan kontribusi energi dari minuman, sehingga strategi memilih minuman rendah gula penting untuk mendukung pola konsumsi yang lebih sehat (Duffey et al., 2016).

Dari sisi hidrasi dan daya tahan tubuh, manfaat *infused water* perlu dijelaskan secara proporsional. Hidrasi yang cukup penting untuk menjaga fungsi fisiologis tubuh selama puasa karena waktu minum terbatas. Sunardi et al. (2022) menjelaskan bahwa pola minum 4-2-2, yaitu empat gelas saat berbuka, dua gelas pada malam hari, dan dua gelas saat sahur, memiliki peluang lebih baik untuk memenuhi rekomendasi asupan cairan harian selama Ramadan. Selain itu, bahan seperti lemon, nanas, semangka, dan daun mint dapat memberikan rasa segar serta mengandung senyawa gizi tertentu. Vitamin C, misalnya, berperan dalam mendukung fungsi sel imun dan aktivitas antioksidan tubuh (Carr dan Maggini, 2017). Oleh karena itu, klaim manfaat *infused water* sebaiknya diarahkan pada dukungan terhadap hidrasi dan pola konsumsi sehat, bukan sebagai minuman yang secara langsung menyembuhkan atau mencegah penyakit tertentu.

Respons positif peserta terhadap rasa dan kesegaran infused water menunjukkan adanya potensi perubahan sikap terhadap pemilihan minuman yang lebih sehat. Ketertarikan peserta untuk mencoba

membuat *infused water* di rumah merupakan indikator awal bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat mendorong niat berperilaku sehat. Dalam model Information-Knowledge-Attitude-Practice, informasi dan pengetahuan menjadi dasar pembentukan sikap dan praktik kesehatan, tetapi perubahan perilaku tetap membutuhkan pengulangan, dukungan lingkungan, dan kemudahan akses (Ng, 2024). Dengan demikian, peningkatan skor *posttest* perlu ditindaklanjuti melalui edukasi berulang agar pengetahuan peserta dapat berkembang menjadi kebiasaan memilih minuman rendah gula saat berbuka puasa.

Kendala utama dalam kegiatan ini adalah kebiasaan konsumsi minuman manis yang sudah melekat serta terbatasnya waktu interaksi dengan masyarakat di lokasi kegiatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi satu kali belum cukup untuk membentuk perubahan perilaku yang konsisten. Selain edukasi kepada pengunjung, pedagang di sekitar lokasi juga perlu dilibatkan agar alternatif minuman sehat lebih mudah diakses. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi *infused water* sebagai alternatif takjil sehat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hidrasi, bahaya konsumsi gula berlebih, dan pilihan minuman sehat selama Ramadan. Untuk memperkuat keberlanjutan program, kegiatan berikutnya sebaiknya menambahkan evaluasi lanjutan beberapa hari atau minggu setelah edukasi, mengukur perubahan perilaku konsumsi minuman, serta melibatkan pedagang sebagai mitra penyedia takjil sehat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi *infused water* sebagai alternatif takjil sehat, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya hidrasi, bahaya konsumsi minuman tinggi gula, serta manfaat *infused water* bagi kesehatan, terutama dalam menjaga daya tahan tubuh selama bulan Ramadan.

Metode edukasi yang digunakan, yaitu penyampaian materi interaktif, dan pembagian *leaflet* tentang *infused water*, terbukti efektif dengan terjadi peningkatan skor dari hasil evaluasi *pretest* dan *posttest*. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak pada perubahan sikap masyarakat, di mana sebagian besar peserta menunjukkan ketertarikan untuk mulai mengonsumsi *infused water* sebagai alternatif minuman sehat saat berbuka puasa. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Barik, A. L., Purwaningtyas, R. A., & Astuti, D. (2019). The Effectiveness Of Traditional Media Leaflet And Poster) To Promote Health In A Community Setting In The Digital Era: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), 76–80.
- Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*, 9(11), 1211.
- Diniah, Fitriah., et al. (2023). Edukasi Pemanfaatan Lemon dan Sereh sebagai Minuman dalam Pemeliharaan Daya Tahan Tubuh di Kelurahan Bentakan Baki Sukoharjo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(3), 329-333.
- Duffey, K. J., Poti, J. M., & Popkin, B. M. (2016). Modeling The Effect Of Replacing Sugar-Sweetened Beverage Consumption With Water On Energy Intake, HBI Score, And Obesity Prevalence. *Nutrients*, 8(7), 395. <https://doi.org/10.3390/nu8070395>
- Kamarudin, A. P., Susanti, Z., Harahap, V. S., Sabirin, S., Subhan, S., Yuniara, R., & Khadijah, K. (2023). Pelatihan Pembuatan Infused Water Sebagai Upaya Mengatasi Dehidrasi Dan Detoksifikasi Tubuh. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 193–206. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i2.219>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Bahaya Konsumsi Gula Berlebihan: Dampak Dan Cara Mencegahnya*. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Cegah Meningkatnya Diabetes, Jangan Berlebihan Konsumsi Gula, Garam, Lemak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Bahaya Konsumsi Gula Berlebihan: Dampak dan Cara Mencegahnya*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Monica, E., dan Rollando. (2019). Identifikasi dan Isolasi Senyawa Likopen dari Semangka (*Citrullus lanatus*). *Jurnal Ilmu Farmasi dan Farmasi Klinik*, 16(1), 80-85.

- Muaris, H. J. (2014). *Infused Water: Tren Gaya Hidup Minum Air Putih* (Intarina & Hardiman (eds.); 1st ed.). Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Naswa, A. C. P., Arfiani, N. D., Azizah, R., Rizkiana, C., & Prawira, T. D. (2026). Pelatihan Pembuatan Infused Water Sebagai Alternatif Minuman Sehat Di Ponorogo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 23803–23809. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.4832>
- Ng, I. K. S. (2024). Adopting The Information-Knowledge-Attitude-Practice Model For Transforming Health Behaviors In Medical Practice. *Oman Medical Journal*, 39(3), e624. <https://doi.org/10.5001/omj.2024.120>
- Nugraha, S., et al. (2023). Efek Vitamin C Pada *Infused Water* Terhadap Imunologi Tubuh. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(3), 123–132.
- Rahmawati, T., et al. (2022). Efektivitas *Infused Water* Jahe Putih Dan Kurma Ajwa. *Jurnal Penelitian Gizi*, 14(4), 98–110.
- Saputri, R., Hakim, A. R., & Mustaqimah, M. (2023). Effectiveness Of Education Using Leaflets To Increase Health Cadres Knowledge About Gastritis. *International Journal of Pharmacy and Applied Health Sciences*, 1(2), 26–29.
- Septiani, A., et al. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Madu dengan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, dan Kebugaran Remaja di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(2), 69-76.
- Sugiarti, L., Lina, R. N. 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>
- Sunardi, D., Chandra, D. N., Medise, B. E., Friska, D., Manikam, N. R. M., Lestari, W., Insani, P. N. C., Ayusari, A. A., Mayasari, D., Saftarina, F., Sari, D. K., & Ulvie, Y. N. S. (2022). Assessment Of Water Consumption During Ramadan Intermittent Fasting: Result From Indonesian Cross-Sectional Study. *Frontiers in Nutrition*, 9, 922544. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.922544>
- Tursina, L., Irianto, I. D. K., & Rini, Y. P. (2024). Evaluasi Pengaruh Edukasi Leaflet Terhadap Pengetahuan Pelanggan Tentang Cara Pemberian Obat di Klinik YAKRI Bekasi Utara. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Setya Medika*, 9(2), 90–95. <https://doi.org/10.56727/bsm.v9i2.147>
- World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars Intake For Adults And Children*. World Health Organization.