

EDUKASI PEMANFAATAN REMPAH SEBAGAI BAHAN DASAR PEMBUATAN *INFUSED WATER* UNTUK DETOKSIFIKASI TUBUH

Oktariani ¹⁾, Asyti Febliza ²⁾, Indica Septriyanti ³⁾, Nur Anisah ⁴⁾

^{1,2,3,4)} Pendidikan Kimia, Universitas Islam Riau

¹⁾ Email: oktariani@edu.uir.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : 10 Maret 2020

Disetujui : 23 Juli 2020

Kata Kunci :

detoksifikasi, infused water, rempah.

ABSTRAK

Kekurangan air dalam tubuh manusia dapat menyebabkan dehidrasi dan terganggunya fungsi organ tubuh manusia. Air minum yang dapat dikonsumsi harus memenuhi tiga persyaratan yaitu persyaratan biologis, fisika dan kimiawi sesuai dengan Standar Nasional Indonesia (SNI). Air putih yang biasa dikonsumsi masyarakat tidak berasa dan berwarna sehingga terkadang membuat sebagian masyarakat enggan mengkonsumsinya.. Belakangan ini muncul alternatif minuman berasa yang sehat selain jus buah yaitu infused water. Namun, ketika tim pengabdian melakukan wawancara terhadap beberapa masyarakat mitra, banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang infused water, bahan dasar, proses pembuatan dan manfaat pentingnya. Oleh sebab itu, penulis menganggap perlu adanya suatu kegiatan pengabdian dalam bentuk “Edukasi Pemanfaatan Rempah Sebagai Bahan Dasar Pembuatan Infused Water Untuk Detoksifikasi Tubuh”. Adapun tujuan diadakannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pemanfaatan rempah sebagai bahan dasar pembuatan infused water untuk detoksifikasi tubuh sekaligus sebagai alternatif air minum sehat. Berdasarkan sosialisasi yang sudah dilakukan, terlihat bahwa masyarakat sangat antusias dan mengharapakan kegiatan seperti ini terus dilakukan.

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel :

Received : March 3, 2020

Accepted : July 23, 2020

Key words: detoxification, infused water, herbs

ABSTRACT

Lack of water in the human body can cause dehydration and disruption of the function of human organs. Drinking water that can be consumed must meet three requirements, namely biological, physical and chemical requirements in accordance with the Indonesian National Standard (SNI). The water that is normally consumed by the people is tasteless and has no color so that it sometimes makes some people reluctant to consume it.. Lately, there has been an alternative to a healthy taste drink besides fruit juice, namely infused water. However, when the dedication team conducted interviews with several partner communities, many communities didn't yet know about infused water, basic ingredients, the manufacturing process and its important benefits. Therefore, the authors consider the need for a service activity in the form of "Education on the Use of Spices as the Basic Material for Making Infused Water for Body Detoxification". The purpose of this activity is to increase public awareness and understanding of the use of spices as a basic ingredient in making infused water for body detoxification as well as an alternative to healthy drinking water. Based on the socialization that has been held, that the community is very enthusiastic and expects such activities to continue.

1. PENDAHULUAN

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.

Kebutuhan air manusia ini salah satu sumber utamanya adalah air minum. Air minum yang dapat dikonsumsi harus memenuhi tiga persyaratan yaitu persyaratan biologis, fisika dan kimiawi sesuai dengan Standar Nasional Indonesia (SNI). Air minum terdiri dari berbagai jenis diantaranya air mineral, air kemasan yang merupakan modifikasi dari air minum yang diolah dengan berbagai tambahan pemanis maupun pewarna. Air putih yang biasa dikonsumsi masyarakat tidak berasa dan berwarna sehingga terkadang membuat sebagian masyarakat enggan mengkonsumsinya.

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.

Berdasarkan pengamatan wawancara dengan beberapa penduduk di lokasi mitra, hampir setiap hari masyarakat di lingkungan mitra mengonsumsi minuman kemasan dalam berbagai bentuk tanpa mengetahui zat kimia apa saja yang ditambahkan ke dalam minuman tersebut. Alasan pengkonsumsiannya pun berbagai macam-macam. Mulai dari harganya yang terjangkau hingga alasan bahwa minuman tersebut lebih berasa dan berwarna sehingga lebih ampuh melepaskan dahaga. Namun, satu hal yang menarik sebagian besar tidak mengetahui dampak negatif apa yang ditimbulkan dari pengkonsumsi minuman

tersebut. Padahal minuman yang ditambahkan zat kimia sebagai pemanis,, pewarna maupun pengawet akan menyebabkan gangguan pencernaan bahkan menyebabkan timbulnya penyakit karsinogenik.

Belakangan ini muncul alternatif minuman berasa 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). 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*.

Bahan yang digunakan untuk *infused water* tidak hanya buah-buahan beri seperti stroberi atau bluberi saja. Tetapi kita bisa juga menggunakan potongan buah lain yang mudah didapatkan dan sering kita konsumsi sehari-hari seperti potongan semangka, mentimun, nanas, anggur, kiwi, pir, apel dsb. Selain potongan buah kita juga bisa menambahkan *infused water* dengan daun herbal seperti daun mint, daun basil atau daun teh hijau (Surati, 2017). Belakangan ini masyarakat lebih sering menggunakan bahan rempah seperti potongan jahe, kunyit, batang sereh, kayu manis, biji ketumbar, dsb. Sebab bahan ini sangat mudah ditemukan dan juga sering digunakan oleh ibu-ibu untuk memasak.

Buah-buahan yang digunakan dalam *infused water* ini tidak hanya memberikan rasa saja, tetapi juga mengandung vitamin C yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh ketika kita mengkonsumsinya. Tidak hanya mengandung vitamin C, *infused water* juga mengandung antioksidan yang berguna bagi kesehatan. Antioksidan merupakan senyawa yang dapat melindungi sel dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas. Selain itu, antioksidan juga berperan penting dalam mencegah munculnya penyakit degeneratif seperti kanker, diabetes, kardiovaskular, dsb (Taufik, Y., 2014). *Infused water* yang terbuat dari potongan herbal berupa rempah ternyata juga berfungsi sebagai detoksifikasi racun

dalam tubuh. Kandungan pada bahan rempah seperti jahe, kunyit dan sereh ternyata sangat ampuh dalam menetralkan racun-racun yang terdapat di dalam tubuh kita. Namun fakta ini masih belum banyak diketahui oleh masyarakat. Karena selama ini menganggap bahwa rempah hanya bisa digunakan untuk bumbu masakan (Murtie, 2014).

Untuk menjaga agar kandungan dalam infused water tetap terjaga, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Potongan buah atau berbagai jenis herbal pada air putih tersebut harus benar-benar bersih dan *fresh*. Sebelum dikonsumsi infused water sebaiknya disimpan di dalam lemari es selama kurang lebih 2 jam untuk mengawetkannya secara alami dan sari-sari atau ekstrak yang terdapat di dalam buah tersebut benar-benar keluar.

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. Untuk memberikan rasa manis pada *infused water* kita juga bisa menambahkan dengan potongan buah kurma. Dan untuk menjaga kesegaran dari *infused water*, selain disimpan di lemari es, kita juga bisa menambahkan es batu. 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 (M. I. Chandra dan Susi 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 (Setiyani, 2018). Proses pembuatannya mudah dan sederhana seharusnya memudahkan masyarakat untuk mengkonsumsinya. Namun, ketika tim pengabdian melakukan wawancara terhadap beberapa masyarakat mitra, banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang *infused water* ini. Selain itu sebagian masyarakat mitra menganggap bahwa bahan utama *infused water* itu adalah buah-buahan yang mahal dan sulit didapatkan seperti potongan buah lemon, anggur, kiwi dan stroberi. Padahal *infused water* dapat dibuat dari berbagai jenis buah-buahan sederhana dan

mudah didapat seperti nenas, semangka, jeruk nipis, mentimun dsb. Tidak hanya buah-buahan, *infused water* juga bisa menggunakan bahan herbal atau rempah-rempah yang biasanya tersedia di dapur setiap rumah. Sehingga sebenarnya tidak ada alasan lagi bahwa *infused water* membutuhkan bahan-bahan yang langka dan mahal.

Berdasarkan wawancara juga diketahui bahwa masyarakat mitra belum mengetahui manfaat penting *infused water* bagi kesehatan diantaranya sebagai antioksidan dan membantu proses detoksifikasi tubuh sehingga membantu masyarakat untuk menjaga dan memelihara kesehatannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ini alasan yang membuat masyarakat mitra tidak tertarik untuk mengkonsumsi *infused water*.

Dari uraian di atas, terlihat bahwa masih kurangnya pemahaman masyarakat mitra tentang *infused water*, bahan dasar, proses pembuatan dan manfaat pentingnya perlu segera diatasi agar masyarakat mitra dapat memperbaiki pola hidupnya dalam mengkonsumsi air minum. Sebelumnya, belum ada kegiatan sosialisasi, penyuluhan maupun edukasi kepada masyarakat tentang *infused water* dan manfaatnya. Oleh sebab itu, kegiatan “Edukasi Pemanfaatan Rempah Sebagai Bahan Dasar Pembuatan *Infused Water* Untuk Detoksifikasi Tubuh” perlu dilakukan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pengabdian ini dilakukan di Pekanbaru, Riau. Tepatnya dilaksanakan terhadap anggota PKK RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru. yang dihadiri oleh 40 orang anggota PKK. Program kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari, yaitu hari Minggu jam 13.30 s.d selesai.

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini yaitu dengan memberikan materi tentang pemanfaatan rempah sebagai bahan dasar pembuatan *infused water* untuk detoksifikasi tubuh. Dalam kegiatan ini juga dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan mitra tentang pemanfaatan rempah sebagai bahan dasar pembuatan *infused water* untuk detoksifikasi tubuh. Selanjutnya dilakukan praktek pembuatan *infused water* dari rempah atau bahan herbal dengan metode demonstrasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilaksanakan di rumah salah satu warga anggota PKK RW 01 Perhentian Marpoyan yang beralamat di Jalan Lingga Mulia Kartama. Kegiatan edukasi ini telah dilaksanakan pada hari Minggu, 12 Januari 2019 pada pukul 14.00 WIB sampai selesai. Agenda ini merupakan kegiatan rutin bulanan ibu-ibu PKK RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru. Edukasi ini diikuti oleh 40 orang ibu-ibu PKK RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru dan juga dihadiri oleh tim pengabdian kepada masyarakat program studi pendidikan kimia yang beranggotakan 2 orang dosen Pendidikan Kimia FKIP UIR dan 2 orang Mahasiswa Pendidikan Kimia FKIP UIR.

Kegiatan Edukasi ini diawali dengan pengajian rutin yang dilaksanakan oleh ibu-ibu PKK RW 01 kelurahan Sri Meranti Kecamatan Rumbai, kemudian acara dilanjutkan dengan pemamaparan tentang pemanfaatan rempah sebagai bahan dasar pembuatan *infused water* untuk detoksifikasi tubuh oleh pemateri tim pengabdian yang diketuai oleh Oktariani S. Pd, M.Pd. Edukasi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan bantuan media Power Point yang berisikan informasi berupa narasi, ilustrasi dan gambar tentang bahan rempah yang yang dapat digunakan untuk *infused water* serta khasiatnya bagi tubuh manusia.

Pemaparan oleh tim pengabdian lebih dikhususkan tentang *infused water* dari bahan rempah. Materi ini dipilih sebab rempah dan rimpang merupakan salah satu bahan pangan yang paling dekat dengan ibu rumah tangga sehingga akan lebih menarik perhatian dan rasa ingin tahu mitra akan penjelasan tentang *infused water* dari bahan rempah yang mungkin selama ini belum mereka ketahui. Ditambah lagi tema ini memang sedang sangat diminati dan sudah mulai dijalankan oleh sebagian besar masyarakat. Namun demikian, belum semua masyarakat mengetahui khasiat dan manfaat masing-masing rimpang dan rempah dalam pembuatan *infused water*. Dalam pemaparan juga dijelaskan aturan dan tata cara pengolahan *infused water*.

Selanjutnya, dibuka sesi diskusi dan tanya jawab serta sharing pengalaman ibu-ibu PKK RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru. Pada

sesi ini ibu-ibu terlihat sangat antusias karena menurut mereka selama ini terjadi kekeliruan tentang pembuatan dan aturan penggunaan *infused water*. Sehingga selanjutnya mereka tidak ragu dan tertarik untuk mengkonsumsi *infused water* dari bahan rempah yang punya ssegudang manfaat bagi kesehatan.

Sesi ini ditutup dengan kegiatan pengisian angket kepuasan mitra terhadap kegiatan PkM yang dilaksanakan oleh Program Studi Pendidikan Kimia FKIP UIR. Angket ini diberikan kepada ketua atau perwakilan mitra dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana kepuasan mitra terhadap kegiatan pengabdian ini serta saran dan masukan bagi tim PkM. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan makan bersama karena kegiatan ini sudah menjadi rutinitas ibu-ibu PKK RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru.

Kegiatan PkM ini dilengkapi dengan survei kepuasan mitra terhadap kegiatan PkM yang dilakukan. Dengan adanya survei ini tim pengabdian dapat mengukur bagaimana respon mitra terhadap kegiatan PkM yang dilakukan dan dapat memberikan saran dan masukan secara tertulis. Survei dilakukan dengan cara memberikan angket kepada ketua atau perwakilan mitra. Selain survei tim pengabdian juga melakukan observasi secara langsung untuk melihat respon dan antusias mitra ketika mengikuti kegiatan edukasi ini.

Berdasarkan respon ketua mitra terhadap angket yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa mitra merasa sangat antusias terhadap kegiatan PkM ini, sebab tema edukasi yang dipilih merupakan tema sangat relevan dan diperlukan oleh anggota mitra yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga. Bahkan kegiatan ini diharapkan akan berlanjut di kegiatan edukasi lainnya dan dijadikan sebagai kegiatan rutin. Sehingga terjalin silaturahmi dan kerjasama yang bermanfaat satu sama lain.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim, terdapat beberapa komponen yang dihasilkan dari kegiatan ini, diantaranya:

- a. Meningkatnya pengetahuan ibu-ibu anggota PKK RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru tentang pemanfaatan rempah sebagai bahan dasar pembuatan *infused water* untuk detoksifikasi tubuh. Dengan

adanya pengetahuan lebih tentang *infused water* diharapkan mitra dapat memperbaiki pola konsumsi air minumnya sehingga akan berdampak baik pada kesehatan.

- b. Meningkatkan kewaspadaan ibu-ibu anggota PKK RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru terhadap penyakit degeneratif yang disebabkan oleh Pola makan yang tidak sehat.
- c. Menambah dan meluruskan pemahaman ibu-ibu anggota PKK RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru tentang *infused water* sehingga masyarakat dapat membuat sendiri dan mengkonsumsi *infused water*.
- d. Terciptanya pola hidup sehat di lingkungan RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru.

4. PENUTUP

4.1. Simpulan

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan disambut antusias oleh ibu-ibu anggota anggota PKK RW 01 Perhentian Marpoyan. Hal ini ditandai dengan adanya sambutan yang baik, ramah dan antusias dari pihak mitra. Pihak mitra berharap kegiatan ini tidak hanya kali ini saja tapi bisa dilanjutkan ke kegiatan-kegiatan edukasi lainnya dan dijadikan sebagai kegiatan rutin. Tema yang dipilih merupakan tema yang paling dekat dengan peranan sebagian besar anggota mitra yang merupakan ibu rumah tangga. Selain itu, kegiatan ini merupakan bentuk kegiatan positif yang dapat menambah pengetahuan mitra tentang dampak bahan tambahan pangan terhadap kesehatan.

4.2. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, terdapat beberapa saran terkait tentang sosialisasi dan edukasi yang dilakukan. Diantaranya, perlunya dilakukan kerjasama lainnya terkait sosialisasi dan edukasi bagi ibu-ibu anggota PKK RW 01 Perhentian Marpoyan Pekanbaru untuk bidang lainnya dengan tema pembahasan lain yang bermanfaat bagi mitra. Dengan demikian kerjasama dengan mitra bisa terus terjalin.

5. DAFTAR PUSTAKA

- M. I. Chandra dan Susi Amilah. 2017. Air putih yang ditambahkan. *Stigma*, 10(2), 68–73.
- Murtie, A. 2014. *Cara Asyik Minum Sehat Infused Water*. Jakarta: BIP.
- Rahmawati, A. Y. 2017. Jurnal Riset Kesehatan. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 83–91. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk/article/view/1569/503>
- Setiyani, R. Y. 2018. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 16. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1469>
- Surati, S. & N. Q. 2017. Tingkat Keamanan Minuman Infused Water Dengan Diversifikasi Penyimpanan Yang Berbeda. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6((1)), 13–19. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk>
- Taufik, Y., H. dan K. 2014. Kajian Pengambilan 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*, 1–13.