p-ISSN: 2963-7856 | e-ISSN: 2961-9890
Available online at jerkin.org/index.php/jerkin
Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
Volume 4 No. 4, April-June 2026, pp 23803-23809

Pelatihan Pembuatan *Infused water* Sebagai Alternatif Minuman Sehat di Ponorogo

Auxilya Cahaya Putri Naswa[1], Novi Dian Arfiani [2], R. Azizah [3] , Claradea Rizkiana [4] , Tantra Dipta Prawira[5]
[1,2,3,5] Departemen Kesehatan Lingkungan, [4] Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga. Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Kec. Mulyorejo, 60115, Surabaya, Jawa Timur
E-mail: auxilya.cahaya.putri-2022@fkm.unair.ac.id
*Corresponding Author
https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6033

ARTICLE INFO

Article history
Received: 22 Maret 2026
Revised: 28 Maret 2026
Accepted: 9 April 2026

Kata Kunci: Edukasi, *Infused water*, Minuman Sehat, Pelatihan

Keywords: Edukasi, Infused water, Minuman Sehat, Pelatihan

ABSTRACT

Konsumsi minuman tinggi gula atau sugar weetened beverages (SSB) merupakan salah satu perilaku yang berkontribusi dalam peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, resistensi insulin, dan peningkatan kadar glukosa dalam darah. Salah satu alternatif yang digunakan untuk mengganti minuman manis adalah *infused water*. Namun, masyarakat masih banyak yang belum mengenal *infused water*. Sehingga dilakukan pelatihan *infused water* di Kelurahan Kertosari, Ponorogo. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi, dan memperkenalkan *infused water* sebagai pengganti minuman manis dan berkafein, pada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakn pada Januari 2025 dan dihadri oleh 34 peserta yang terdiri dari masyarakat dan kader kesehatan setempat. Metode pelaknsanaan kegiatan meliputi tahapan persiapan, perencananaan, pelaksanaan berupa edukasi tanya jawab, dan praktik pembuatan, serta evaluasi melalui diskusi. Kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan menapatkan respon positif dari peserta. 6 dari 34 masyarakat aktif bertanya ketika sesi tanya jawab dengan tujuan memperdalam pengetahuan terkait *infused water* serta 2 peserta aktif terlibat dalam sesi praktik pembuatan *infused water*. Kegiatan pelatihan ini dapat menjadi strategi promosi kesehatan yang aplikatif sehingga dapat mendorong masyarakat untuk memilih alternatif minuman sehat dan mengubah pola hidup sehingga dapat mengurangi konsumsi minuman tinggi gula.

Consuming sugar-sweetened beverages (SSB) is a behavior that contributes to an increased risk of non-communicable diseases such as diabetes, insulin resistance, and increased blood glucose levels. One alternative used to replace sweet drinks is infused water. However, many people are still unfamiliar with infused water. Therefore, infused water training was conducted in Kertosari Village, Ponorogo. This activity aims to educate and introduce infused water as a substitute for sweet and caffeinated drinks to the community. This activity was held in January 2025 and was attended by 34 participants consisting of the community and local health cadres. The activity implementation method included preparation, planning, implementation in the form of educational questions and answers, and practical preparation, as well as evaluation through discussion. The activity was carried out well and received a positive response from participants. 6 of the 34 community members actively asked questions during the question and answer session to deepen their knowledge regarding infused water, and 2 participants were actively involved in the practical preparation session. This training activity can be an applicable health promotion strategy that can encourage people to choose healthy drink alternatives and change their lifestyle to reduce consumption of high-sugar drinks.

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

How to Cite: Auxilya Cahaya Putri Naswa, et al (2026). Pelatihan Pembuatan *Infused water* Sebagai Alternatif Minuman Sehat di Ponorogo 4(4) https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6033

PENDAHULUAN

Minuman yang mengandung tinggi gula merupakan salah satu minuman yang banyak disukai oleh anak-anak, dewasa, hingga lansia. Kebiasaan konsumsi minuman tersebut telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat saat ini. Konsumsi minuman tinggi gula terutama minuman berpemanis gula (sugar-sweetened beverages atau SSB) menjadi salah satu perilaku yang berkontribusi dalam peningkatan penyakit tidak menular, misalnya diabetes melitus tipe 2 (DMT2) dan gangguan kardiovaskular (Komar et al., 2025). Permasalahan ini diperparah oleh fakta bahwa minuman tinggi gula menjadi pilihan masyarakat karena rasanya yang menarik. Berdasarkan survei kebiasaan konsumsi minuman manis, sebanyak 61,27% masyarakat di Indonesia memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman manis ≥1 kali per hari. Kemudian sebanyak 57,00% masyarakat Jawa Timur memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis lebih ≥1 kali per hari (Riskesdas, 2019). Meskipun angka kebiasaan konsumsi minuman manis di Jawa Timur bukan menjadi angka tertinggi, namun angka tersebut masih diatas 50%. Tingginya konsumsi minuman tinggi gula tentunya memiliki dampak kesehatan pada konsumennya.

Dampak kesehatan yang dapat dirasakan oleh konsumen ketika mengkonsumsi minuman tinggi gula yaitu obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kanker (Sinaga et al., 2024). Dampak konsumsi minuman manis secara berlebihan yaitu resistensi insulin dan peningkatan kadar glukosa dalam darah (Listiani & Ayubi, 2024). Dengan adanya risiko tersebut dan besarnya angka konsumsi minuman manis di Indonesia maupun di Jawa Timur mencerminkan adanya kebutuhan terkait edukasi masyarakat mengenai minuman sehat. Edukasi tersebut dapat membantu masyarakat dalam memahami dampak negatif akan minuman manis dan mengadopsi pola konsumsi minuman sehat.

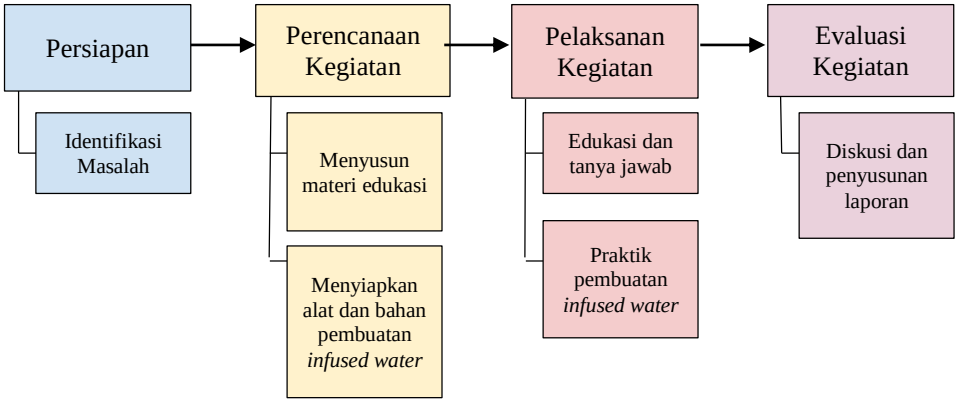
Salah satu alternatif yang dapat diperkenalkan kepada masyarakat Kecamatan Babadan adalah *infused water*. *Infused water* merupakan minuman sehat yang berisikan air dengan sari-sari sayur dan buah. *Infused water* memberikan rasa segar ketika dikonsumsi. *Infused water* dibuat dengan merendam bahan-bahan alami seperti buah-buahan, sayuran, dan rempah-rempah dalam air, sehingga semua zar yang terkandung dalam *infused water* dapat larut sempurna (Kamarudin et al., 2023). *Infused water* memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dan dapat dijadikan sebagai pengganti minuman manis maupun minuman yang berkafein karena rasanya yang segar terutama ketika *infused water* telah dimasukkan kedalam lemari pendingin selama 24 jam. Alternatif ini menjadi relevan pada masyarakat karena memberikan pilihan minuman yang rasanya menarik namun tanpa tambahan gula, sehingga berpotensi mengubah kebiasaan masyarakat.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat terkait pelatihan pembuatan *infused water* di Kecamatan Babadan. Kegiatan tersebut dilakukan karena fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih belum banyak masyarakat yang mengetahui apa itu *infused water* dan apa manfaatnya, serta masih belum banyak masyarakat yang pernah mencoba *infused water*. Kegiatan pelatihan pembuatan *infused water* bertujuan untuk mengenalkan *infused water* sebagai pengganti minuman manis dan berkafein. Selain itu, kegiatan ini memiliki tujuan untuk memberikan edukasi mengenai alternatif minuman sehat yang dapat menggantikan minuman manis dan berkafein, meningkatkan pengetahuan sasaran kegiatan terkait cara membuat *infused water*, melatih keterampilan sasaran dalam pembuatan *infused water*, dan mendorong perubahan kebiasaan konsumsi minuman manis dan berkafein. Dalam kegiatan ini diharapkan sasaran kegiatan dapat memahami cara pembuatan *infused water* dan memiliki kebiasaan baru untuk mengkonsumsi *infused water* sehingga terbentuk perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Kertosari tepatnya di Jl. Ukel, RT 02, RW 01, Kelurahan Kertosari, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo pada bulan Januari 2025. Sasaran dari kegiatan ini adalah warga dewasa hingga lansia di wilayah tersebut. Dalam kegiatan ini, terdapat beberapa tahapan kegiatan yang dilakukan

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)



Gambar 1. Bagan Tahapan Kegiatan

Tahapan pertama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari proses identifikasi masalah dalam bentuk analisis situasi berbasis kuesioner. Instrumen pada kuesioner ini disusun untuk menggali kebiasaan konsumsi minuman manis dan berkafein pada masyarakat setempat. Pendekatan kuesioner dilakukan karena dapat memberikan gambaran kuantitatif sekaligus membuka ruang reflektif bagi peserta kegiatan mengenai pola konsumsi minuman mereka. Proses pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan pendekatan humanis, dimana responden akan merasa dihargai, tidak dihakimi, dan memahami tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara bersama. Berdasarkan hasil kuesioner tersebut, tim pengabdian masyarakat mengidentifikasi permasalahan utama yaitu ketergantungan pada minuman manis dan berkafein. Proses ini memungkinkan tim pengabdian untuk merumuskan solusi yang relevan dan dapat diterima oleh masyarakat yang dilakukan pada tahapan kedua.

Tahapan kedua adalah tahap perencanaan program. Tahapan ini berfungsi untuk memastikan bahwa rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan dapat berlangsung secara efektif dan dapat memenuhi kebutuhan masyarakat. Pada tahapan ini, tim pengabdian mengambil peran utama dalam merancang kegiatan termasuk menyusun materi edukasi pelatihan *infused water*, menyiapkan sayur, buah, dan alat untuk membuat *infused water*. Meskipun masyarakat tidak dapat berperan secara langsung dalam memilih bahan-bahan yang akan digunakan dalam pembuatan *infused water*, namun keputusan tersebut disesuaikan dengan preferensi masyarakat dan ketersediaan bahan yang ada di lokasi tersebut. Sehingga, intervensi yang dirancang akan tetap relevan, terjangkau, dan mudah untuk dilakukan setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini berakhir.

Tahapan ketiga yaitu pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dengan sesi edukasi, tanya jawab, praktik langsung, dan pemberian hasil *infused water* yang telah dibuat pada hari sebelumnya pada peneliti. Sesi edukasi diisi dengan pemberian materi pembuatan *infused water* hingga manfaat kesehatan ketika mengkonsumsi *infused water*. Kemudian pada sesi tanya jawab, peserta aktif memberikan pertanyaan mengenai *infused water* seperti alternatif bahan pengganti selain yang dipaparkan oleh pemateri. Pada sesi praktik, praktik dilakukan dengan demonstrasi pembuatan oleh pemateri kemudian sasaran dibagi menjadi 3 kelompok untuk mempraktekkan pembuatan *infused water*. Dalam praktik tersebut peserta dapat secara bebas mengajukan pertanyaan.

Tahapan keempat adalah evaluasi kegiatan yang dilakukan untuk menilai sejauh mana kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mencapai tujuan yang telah ditentukan. Evaluasi dilakukan melalui diskusi langsung dengan peserta kegiatan sebagai sasaran kegiatan. Pendekatan ini dilakukan karena memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara tim pengabdian dan sasaran kegiatan, sehingga peserta dapat menyampaikan pemahaman yang diperoleh, perubahan persepsi terhadap minuman sehat, dan kesan serta saran mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Diskusi dilakukan secara informal yang humanis sehingga tidak hana mengukur pengetahuan peserta namun juga memahami pengalaman subjektif peserta, termasuk kecenderungan peserta dalam memilih alternatif bahan *infused water*. Kemudian dilakukan sesi dokumentasi berupa foto dan video bersama sasaran kegiatan.

Setelah melaksanakan tahapan evaluasi, tahapan terakhir yaitu tahapan penyusunan laporan sebagai bentuk akuntabilitas sekaligus dasar penyusunan artikel ilmiah. Laporan tersebut merangkum seluruh proses kegiatan dimulai dari identifikasi masalah, perencanaan kegiatan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

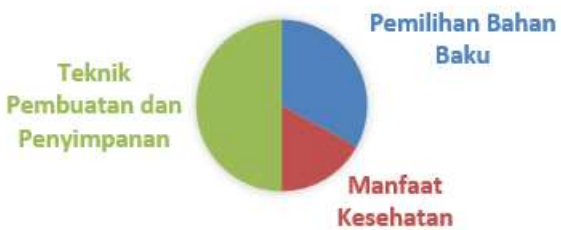
HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan Pembuatan *Infused water*

Kegiatan pelatihan pembuatan *Infused water* dilaksanakan dengan tujuan memberikan pilihan minuman segar yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat sehingga mengurangi konsumsi minuman manis. *Infused water* dipilih karena *infused water* merupakan minuman non-kalori yang dapat menjadi minuman pengganti minuman manis. Studi menunjukkan bahwa substitusi *sugar-sweetened beverages* (SSB) berkaitan dengan penurunan rata-rata berat kurang lebih hingga 1,06 Kg dan penurunan Indeks Masa Tubuh (BMI) kurang lebih 0,32 unit, serta terdapat penurunan persentase lemak tubuh (Moghadam et al., 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa subtitusi SSB dengan minuman non-kalori berasosiasi dengan penurunan BMI sekitar 0,311 kg/m² dibandingkan dengan kelompok yang mengkonsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSB). Selain itu, *Infused water* dipilih karena minuman tersebut tetap air yang dapat membantu memenuhi cairan tubuh. Namun, *Infused water* menawarkan rasa segar namun tetap memiliki manfaat untuk kesehatan masyarakat, salah satunya yaitu sebagai peningkatan imunitas tubuh (Sugiarti et al., 2023).

Kegiatan pelatihan pembuatan *infused water* mendapatkan respon positif dari peserta kegiatan. Hal ini ditunjukkan dengan jumlah kehadiran yang mencapai 34 warga Kelurahan Kertosari yang terdiri dari Kader Kesehatan dan Masyarakat Kertosari pada tanggal 20 Januari 2025. Berdasarkan identifikasi yang telah dilakukan di tahap pertama, sebelum kegiatan dimulai, masyarakat belum pernah mencoba mengkonsumsi maupun membuat *infused water*, serta pengetahuan masyarakat mengenai *infused water* masih terbatas. Disisi lain, kebiasaan konsumsi minuman seperti kopi, teh, dan minuman manis masih menjadi minuman yang mendominasi di setiap harinya.

Pelaksanaan kegiatan ini dibuka dengan edukasi mengenai bahaya minuman manis dan kafein kemudian memaparkan alternatif minuman manis yang bisa diganti dengan *Infused water*. Kemudian sesi diskusi interaktif. Pada sesi ini, sebanyak 6 dari 34 peserta telah mengajukan pertanyaan yang cukup bervariasi mengenai langkah-langkah pembuatan *Infused water* maupun bahan pengganti lainnya yang dapat digunakan untuk bahan *Infused water*. Partisipasi aktif peserta dalam sesi tanya jawab menunjukkan adanya motivasi internal dan keinginan mereka untuk memahami materi secara mendalam. Pendekatan edukasi partisipatif menunjukkan bahwa materi yang diberikan pada sesi edukasi dapat membantu masyrakat memahami manfaat mengonsumsi minuman sehat. Dengan menggunakan pendekatan ini maka kegiatan pelatihan pembuatan *infused water* dinilai efektif dalam meningkatkan keterlibatan aktif peserta kegiatan. Hal tersebut didukung dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan strategi partisipatif dapat meningkatkan keterlibatan peserta (Gaghunting & Bermuli, 2023).



Gambar 3. Distribusi Persentase Topik Pertanyaan Peserta dalam Sesi Evaluasi

Peserta aktif memberikan pertanyaan dalam sesi tanya jawab. Sebagaimana digambarkan pada gambar diatas, dominasi pertanyaan terletak pada aspek teknik pembuatan dan penyimpanan yang

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

mencapai 50% (3 orang). Hal tersebut menunjukkan bahwa prioritas utama peserta berfokus pada keberhasilan teknis pembuatan *infused water* secara mandiri. Kemudian ketertarikan tersbesar kedua ada pada pemilihan bahan-bahan sebesar 33% (2 orang). Peserta mempertimbangkan faktor kemudahan akses bahan baku. Selanjutnya, sebesar 17% peserta bertanya mengenai manfaat *infused water* secara spesifik. Meskipun tidak semua peserta mengajukan pertanyaan, namun sebagian besar telah menunjukkan antusiasmenya dengan mendokumentasikan bahan serta takaran yang sudah dipaparkan melalui *Power Point* (PPT). Selanjutnya, tim pengabdian kegiatan melakukan demonstrasi pembuatan *Infused water* kepada peserta. Kegiatan demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan teknis dan menumbuhkan kepercayaan diri serta antusiasme peserta dalam membuat minuman sehat (Utami et al., 2025).

Pada sesi ini, tim pengabdian menunjukkan bahan-bahan yang digunakan untuk membuat 1 botol *Infused water* berukuran 500 ml. Bahan yang digunakan dalam pembuatan *Infused water* adalah 3 potongan tipis mentimun, 1 sendok makan semangka yang sudah dipotong dadu, 1 irisan tipis lemon, ½ sendok makan biji selasih yang sudah direndam dengan air, dan air secukupnya. Kemudian untuk alat yang digunakan yaitu berupa alat memasak seperti pisau, talenan, dan botol kaca. Bahan-bahan ini digunakan karena bahan-bahan alami mengandung nutrisi, vitamin, dan manfaat yang berbeda. Seperti mentimun selain harganya yang ekonomis, mentimun dipilih karena mentimun mengandung kalium, kalsium dan magnesium (Fauziah et al., 2020). Selain itu, mentimun yang digunakan untuk *infused water* bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah terutama pada lansia, studi menunjukkan terdapat pengaruh pemberian *infused water* mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia (Heriyanti et al., 2024). Bahan kedua adalah semangka yang menjadi sumber nutraceuticals karena mengandung L-citrulline (Baião et al., 2025). Kemudian lemon dipilih karena selain memberikan rasa segar, lemon memiliki kandungan vitamin C yang dapat menjadi antioksidan dalam tubuh sehingga dapat memperkuat sistem imun (J.S et al., 2023).

Gambar 4. Hasil *Infused water*Pembuatan

Pembuatan *Infused water* yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini dirancang dengan prosedur yang sederhana sehingga peserta kegiatan dapat menerapkan dikehidupan sehari-hari. Tahapan pembuatan *infused water* diawali dengan mempersiapkan bahan yang digunakann dengan cara mencuci dan memotong buah dan sayur, kemudian menambahkan air pada biji selasih. Selanjutnya yaitu memasukkan semua bahan-bahan ke dalam botol dan merendam potongan sayur, buah, dan bahan alami lainnya ke dalam air kemudian didiamkan di dalam kulkas minimal 3 jam agar kandungan nutrisi, vitamin, dan rasa alami bercampur dengan udara dan menghasilkan minuman yang bermanfaat bagi kesehatan konsumennya.

Setelah demonstrasi dilakukan oleh tim pengabdian, peserta juga diberikan kesempatan untuk membuat *Infused water* secara langsung. Sebanyak 2 peserta mengajukan diri untuk melakukan praktik pembuatan *Infused water*. Pada sesi ini, peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama praktik pembuatan *Infused water* ini. Peserta mengikuti arahan dari tim pengabdian serta memberikan pertanyaan selama sesi praktik pembuatan *Infused water* berlangsung. Suasana kegiatan menjadi interaktif karena peserta tidak hanya membuat *Infused water* namun juga saling berdiskusi bersama tim

pengabdian maupun sesama peserta mengenai rasa, takaran, dan manfaat dari kombinasi buah dan sayur dalam minuman *Infused water*. Peserta yang bersedia melakukan praktik bersama tim pengabdian diberikan *doorprize* serta dilaksanakan sesi dokumentasi. Disisi lain, tim pengabdian telah menyiapkan *Infused water* yang telah dibuat pada malam sebelumnya untuk dibagikan kepada seluruh peserta, sehingga peserta dapat merasakan hasil *Infused water*.

Kegiatan pelatihan pembuatan *Infused water* yang diikuti oleh warga Kelurahan Kertosari telah berjalan dengan baik dan berhasil melampaui target peserta. Dimana jumlah peserta yang ditargetkan sebanyak 20 dan pada pelaksanaannya terdapat 34 peserta yang hadir. Lonjakan partisipasi ini mengindikasikan tingginya kebutuhan masyarakat setempat terkait informasi mengenai pola hidup sehat melalui konsumsi *infused water*. Pasrtisipasi dan antusias peserta kegiatan menunjukkan bahwa topik mengenai alternatif pengganti minuman manis menjadi minuman sehat merupakan topik yang relevan dengan kebutuhan hidup mereka. Hal tersebut sejalan dengan program pengabdian masyarakat lainnya yang juga menunjukkan keterlibatan positif dan peningkatan pengetahuan karena terdapat perubahan nilai yang signifikan antara pre test dan post test dalam kegiatan yang serupa (Kurnia et al., 2025).

Seluruh peserta undangan kegiatan telah hadir tepat waktu di Kelurahan Kertosari serta terdapat beberapa peserta tambahan yang mengikuti kegiatan pelatihan karena tertarik dengan kegiatan pelatihan ini. Antusiasme peserta menjadi indikator bahwa kegiatan pelatihan pembuatan *infused water* relevan dengan kebutuhan masyarakat karena *infused water* dapat menjadi alternatif minuman berkafein maupun minuman manis. Kegiatan ini dijadwalkan pada pukul 08:15 WIB dan dilaksanakan pada pukul 08:55 WIB. Walaupun terdapat keterlambatan acara, namun seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan agenda yang telah direncanakan. Selain itu, terdapat kendala yang dialami oleh tim pengabdian dimana tiga peserta tidak mendapatkan minuman *Infused water* karena jumlah peserta yang hadir melebihi target kegiatan. Namun, peserta sangat memaklumi dan tetap mengikuti serangkaian acara pelatihan pembuatan *Infused water* di Kelurahan Kertosari, Ponorogo.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan pembuatan *Infused water* yang menjadi alternatif minuman sehat di Kelurahan Kertosari, Ponorogo berjalan sesuai rencana dan berhasil melampaui target peserta kegiatan yaitu 34 peserta dari 20 undangan. Peserta sangat menunjukkan antusiasme yang tinggi pada kegiatan ini melalui pertanyaan yang diajukan saat sesi diskusi dan kesediaannya untuk melakukan praktik pembuatan *Infused water*. Adanya kegiatan ini dapat memberikan informasi, pengetahuan, dan keterampilan baru mengenai pembuatan *Infused water* sebagai alternatif minuman sehat yang dapat diaplikasikan di rumah agar anggota keluarga lainnya dapat merasakan dampak dari minuman ini. Kegiatan ini tidak hanya sekedar memberikan pengetahuan dan keterampilan baru, namun juga menjadi salah satu upaya peningkatan pola hidup sehat di masyarakat yang dimulai dari masing-masing rumah.

Kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan opsi minuman sehat lainnya sehingga masyarakat memiliki pilihan untuk mengkonsumsi minuman sehat dan menghindari minuman manis atau berkafein. Apabila kegiatan serupa dilaksanakan, dukungan dari pihak kelurahan dan kader kesehatan diperlukan untuk mendorong masyarakat agar menerapkan kebiasaan mengonsumsi minuman sehat ini. Serta, pelaksana kegiatan dapat menyesuaikan jumlah bahan atau produk dengan potensi kehadiran masyarakat yang lebih banyak. Sehingga, semua peserta kegiatan memiliki kesempatan yang sama dalam mencoba praktik maupun produk minuman sehat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada masyarakat Kelurahan Kertosari yang telah berparitsipasi dalam kegiatan ini. Penulis mengapresiasi para kader kesehatan di Kelurahan Kertosari Ponorogo karena telah membantu proses koordinasi hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di lapangan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Babadan, Pemerintah Kelurahan Kertosari, dan Kabupaten Ponorogo atas dukungan, izin, dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan dapat dilaksanakan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga karena telah memberikan

Copyright © 2025, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

dukungan akademik, pendampingan, dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Ponorogo.

REFERENSI

Baião, D. dos S., da Silva, D. V. T., & Paschoalin, V. M. F. (2025). Watermelon Nutritional Composition with a Focus on L-Citrulline and Its Cardioprotective Health Effects—A Narrative Review. *Nutrients* , *17*(20), 1–24. https://doi.org/10.3390/nu17203221

Dasar, R. K. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (pp. 70–75). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf

Fungsional, M., Ungu, U. B. I., Ma, D. I., & Lamongan, A. L. M. (2025). *IMPLEMENTASI EDUKASI GIZI DAN PRAKTIK PEMBUATAN*. *7*, 556–561.

Gaghunting, M. K., & Bermuli, J. E. (2023). Strategi Partisipatif untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa pada Pembelajaran Biologi. *Biodik*, *9*(3), 86–101. https://doi.org/10.22437/biodik.v9i3.15746

J.S, F. D., Adiansyah, K., R.S, M. A., D.A.H, P. N., & Rekyan W, V. (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. https://doi.org/10.52436/1.jpmi.955

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. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(2), 193–206. https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i2.219

Komar, D. N. N., Nugroho, F. A., & Kurniasari, F. N. (2025). Association Between Sweetened Beverages Consumption With the Incidence of Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease: a Systematic Review. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, *35*(4), 1355–1367. https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i4.3281

Kunci, K. (2024). *PENGARUH PEMBERIAN INFUSED WATER MENTIMUN TERHADAP HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BABAKAN SARI KOTA BANDUNG TAHUN 2024*.

Kurnia, F., Salsabila, A., Haniah, M., & Federal, R. (2025). Abdi Laksana : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Abdi Laksana : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(2), 352–360.

Listiani, R. Y., & Ayubi, D. (2024). Faktor Risiko Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Era Gaya Hidup Modern pada Usia Muda Literature Review. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *7*(1), 563–570. https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1.1246

Sinaga, J., Sinambela, J. L., Purba, B. C., & Pelawi, S. (2024). Gula dan Kesehatan: Kajian Terhadap Dampak Kesehatan Akibat Konsumsi Gula Berlebih. *Mutiara : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, *2*(1), 54–68. https://doi.org/10.61404/jimi.v2i1.84

Sugiarti, L., Lina, R. N., Palupi, D. A., Setyoningsih, H., Wijaya, H. M., Rahmawaty, A., Hidayati, R., Listyarini, D., Choiriyah, N., Lusiana, M. O., & Kurniawan, I. (2023). Pemanfaatan *Infused water* Minuman Sehat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan ITEKES Cendekia Utama Kudus*, *6*(2), 165–172. https://share.google/h0uq2ZEX8FPTEEJns