p-ISSN: 2963-7856| e-ISSN: 2961-9890
Available online at jerkin.org/index.php/jerkin
Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
Volume 5 No. 2, Oktober - Desember 2026, pp 5423-5430

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Santriwati Rumah Tahfiz melalui Pelatihan Pembuatan *Infused Water*

Lutfia Yasmin[1]*, Titis Budi Rahayu[2], Poniman[3], Peni Anggriani[4], M.A. Jaya Damanik[5]

[1-5] Pendidikan Tata Boga, Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, 20221, Indonesia
E-mail: lutfiayasmin@unimed.ac.id
*Corresponding Author

https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i2.8181

ARTICLE INFO

Article history:
Received: 06 Nov 2026
Revised: 12 Nov 2026
Accepted: 18 Nov 2026

Kata Kunci:
Infused Water; Minuman Sehat; Santriwati.

Keywords:
Infused Water; Healthy Beverages; Female Students.

ABSTRACT

Konsumsi minuman sehat merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung penerapan pola hidup sehat, khususnya pada remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan santriwati Rumah Tahfiz dalam membuat infused water sebagai alternatif minuman sehat tanpa tambahan gula. Kegiatan dilaksanakan di Rumah Tahfiz Ummi Asya yang beralamat di Jln. Suka Surya / Jln, Suka Bumi No. 18 STM Ujung Kanal, Medan, Sumatera Utara, dengan melibatkan 15 orang santriwati. Metode pelaksanaan meliputi identifikasi kebutuhan, persiapan materi dan bahan, sosialisasi, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi melalui diskusi, tanya jawab, dan pengamatan keterampilan peserta. Pembuatan infused water menggunakan bahan dasar semangka, timun, dan air matang dengan menerapkan prinsip higiene sanitasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, peserta belum memahami secara memadai pentingnya pemilihan minuman sehat serta belum mengetahui pengertian dan cara pembuatan infused water. Peserta menunjukkan antusiasme selama demonstrasi, mampu mempraktikkan pembuatan infused water secara higienis, dan dapat menjawab pertanyaan terkait materi yang diberikan setelah kegiatan terlaksana. Sebanyak 9 dari 15 peserta berpartisipasi aktif dengan mengajukan pertanyaan selama sesi diskusi. Kegiatan ini memberikan pengalaman belajar dan keterampilan praktis bagi santriwati dalam menyiapkan alternatif minuman tanpa tambahan gula.

The consumption of healthy beverages is an important aspect of promoting a healthy lifestyle, particularly among adolescents. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of female students at a Rumah Tahfiz (Qur'an learning center) in preparing infused water as an alternative healthy beverage without added sugar. The activity was conducted at a Rumah Tahfiz located at Jln. STM Ujung Gg. Suka Surya No. 8, Medan, involving 15 female students. The implementation methods included needs assessment, preparation of materials and ingredients, educational sessions, demonstrations, hands-on practice, and evaluation through discussions, question-and-answer sessions, and observation of participants' practical skills. The infused water was prepared using watermelon, cucumber, and boiled water while applying hygiene and sanitation principles. The results indicated that, before the training, participants had limited understanding of the importance of choosing healthy beverages and were unfamiliar with the concept and preparation of infused water. Following the activity, participants demonstrated enthusiasm during the demonstration, were able to prepare infused water hygienically, and could answer questions related to the material presented. A total of 9 out of 15 participants actively participated by asking questions during the discussion session. This activity provided the participants with practical learning experiences and skills in preparing an alternative beverage without added sugar.

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

How to Cite: Lutfia Yasmin, et al. (2026), Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Santriwati Rumah Tahfiz melalui Pelatihan Pembuatan Infused Water. 5(2).https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i2.8181

PENDAHULUAN

Konsumsi minuman merupakan salah satu aspek penting dalam pemenuhan kebutuhan cairan dan penerapan pola hidup sehat. Namun, perkembangan industri pangan dan perubahan gaya hidup masyarakat turut meningkatkan ketersediaan berbagai minuman berpemanis yang memiliki cita rasa menarik dan mudah diperoleh. Konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) atau minuman berpemanis yang mengandung gula tambahan perlu mendapat perhatian karena asupan yang berlebihan berkaitan dengan berbagai risiko kesehatan, termasuk obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (Lane et al., 2024; Lorenza et al., 2026). Penelitian terhadap remaja di Indonesia juga menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis merupakan permasalahan yang perlu diperhatikan dalam upaya peningkatan kualitas pola makan. Studi pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Pekanbaru menemukan tingginya frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada responden, sehingga diperlukan edukasi yang mendorong pemilihan minuman secara lebih sehat (Adelia et al., 2024). Temuan penelitian pada kelompok usia muda di Indonesia turut menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dan sejumlah indikator kesehatan metabolik, meskipun hubungan tersebut perlu dipahami berdasarkan karakteristik dan desain masing-masing penelitian (Syahranni et al., 2025).

Remaja merupakan kelompok usia yang penting untuk memperoleh edukasi mengenai gizi dan kesehatan karena pada periode ini terbentuk kebiasaan konsumsi yang berpotensi berlanjut hingga dewasa. Pilihan minuman pada kelompok remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai kesehatan, tetapi juga oleh ketersediaan produk, pengaruh teman sebaya, paparan media sosial, dan preferensi rasa (Nur et al., 2026). Oleh karena itu, upaya membangun kebiasaan konsumsi yang lebih sehat perlu dilakukan melalui pendekatan edukatif yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan pengalaman praktik secara langsung. Penelitian intervensi gizi pada remaja di Indonesia menunjukkan bahwa program edukasi yang terintegrasi dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan berkaitan dengan perubahan sejumlah perilaku konsumsi, termasuk penurunan kemungkinan mengonsumsi minuman berpemanis (Oddo et al., 2022). Hasil tersebut memperlihatkan pentingnya kegiatan edukasi yang kontekstual, partisipatif, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu alternatif yang dapat diperkenalkan dalam edukasi pemilihan minuman adalah *infused water*. *Infused water* merupakan air minum yang diberi tambahan potongan buah, sayuran, atau bahan alami lainnya untuk menghasilkan aroma dan cita rasa yang lebih menarik tanpa harus menambahkan gula. Minuman ini dapat menjadi pilihan bagi individu yang ingin mengurangi ketergantungan pada minuman berpemanis sekaligus meningkatkan daya tarik konsumsi air putih. Air memiliki peran mendasar dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, sedangkan bukti ilmiah mengenai manfaat peningkatan konsumsi air menunjukkan bahwa dampaknya dapat berbeda menurut kondisi kesehatan, jumlah konsumsi, dan luaran yang diteliti (Hakam et al., 2024; Popkin et al., 2010). Pemilihan bahan yang mudah diperoleh, harga yang relatif terjangkau, dan prosedur pembuatan yang sederhana juga menjadikan *infused water* berpotensi diterapkan sebagai praktik konsumsi sehat di lingkungan pendidikan maupun komunitas.

Kegiatan pelatihan pembuatan *infused water* menjadi relevan untuk dilaksanakan pada santriwati Rumah Tahfiz. Lingkungan Rumah Tahfiz merupakan salah satu ruang pendidikan yang dapat dimanfaatkan untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui kegiatan yang selaras dengan aktivitas sehari-hari. Santriwati tidak hanya memerlukan pengetahuan mengenai pemilihan minuman yang lebih sehat, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengolah bahan pangan secara higienis. Penggunaan buah semangka dan timun dalam pembuatan *infused water* dipilih karena kedua bahan tersebut mudah dikenali dan dapat diolah melalui tahapan sederhana. Pelatihan juga dapat menjadi sarana pengenalan prinsip kebersihan tangan, pencucian bahan, penggunaan peralatan bersih, serta penyimpanan minuman yang tepat. Pentingnya mengintegrasikan pendidikan kesehatan dengan praktik kebersihan didukung oleh penelitian intervensi perubahan perilaku pada pelajar sekolah menengah yang menunjukkan relevansi pendekatan edukatif dalam mendorong perilaku hidup sehat (Nindrea & Wichaidit, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan pembuatan *infused water* dengan melibatkan 15 orang santriwati Rumah Tahfiz Ummi Asya. Kegiatan dirancang melalui penyampaian materi singkat mengenai pemilihan minuman sehat, demonstrasi pembuatan *infused water* dari semangka dan timun, serta praktik langsung oleh peserta. Pendekatan demonstrasi dan praktik dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

informasi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk memahami tahapan pembuatan dan menerapkannya secara mandiri. Penggunaan media edukasi dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik remaja juga menjadi pertimbangan penting dalam kegiatan promosi kesehatan (Mardiyah et al., 2026). Dengan demikian, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santriwati mengenai alternatif minuman sehat, memperkenalkan *infused water* sebagai pilihan minuman tanpa tambahan gula, serta melatih keterampilan pembuatan minuman tersebut dengan memperhatikan prinsip higiene dan keamanan pangan. Melalui kegiatan ini, diharapkan santriwati memiliki pengetahuan dan keterampilan awal yang dapat mendukung pemilihan minuman secara lebih bijak serta penerapan kebiasaan hidup sehat di lingkungan Rumah Tahfiz.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Tahfiz Ummi Asya yang beralamat di Jln. Suka Surya / Jln, Suka Bumi No. 18 STM Ujung Kanal, Medan, Sumatera Utara. Sasaran kegiatan adalah 15 orang santriwati Rumah Tahfiz. Kegiatan ini berfokus pada pelatihan pembuatan *infused water* berbahan dasar semangka dan timun sebagai alternatif minuman sehat tanpa tambahan gula. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyampaian materi, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, serta evaluasi kegiatan. Pendekatan tersebut dirancang agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pemilihan minuman sehat, tetapi juga memiliki keterampilan dalam membuat minuman secara mandiri. Penggunaan demonstrasi dan praktik sejalan dengan prinsip pendidikan kesehatan yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran dan pembentukan perilaku sehat (WHO, 2024, 2026). Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi lima tahapan, yaitu identifikasi kebutuhan, perencanaan kegiatan, pelaksanaan pelatihan, evaluasi, dan penyusunan laporan. Setiap tahapan disusun secara sistematis agar kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan pengabdian dan karakteristik sasaran.



Gambar 1. Tahapan Pelatihan Pembuatan *Infused water*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pembuatan *infused water* sebagai alternatif minuman sehat dilaksanakan di Rumah Tahfiz yang beralamat di Jln. Suka Surya / Jln, Suka Bumi No. 18 STM Ujung Kanal, Medan, Sumatera Utara. Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang santriwati dengan tujuan memperkenalkan alternatif minuman tanpa tambahan gula, meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pemilihan minuman sehat, serta mengembangkan keterampilan membuat *infused water* secara higienis. Pemilihan topik ini didasarkan pada pentingnya membangun kebiasaan konsumsi

yang lebih sehat sejak usia remaja. Konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan berkaitan dengan berbagai risiko kesehatan, termasuk obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (Lane et al., 2024). Oleh karena itu, edukasi mengenai alternatif minuman tanpa tambahan gula menjadi salah satu upaya untuk mendukung penerapan pola konsumsi yang lebih sehat.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, berdasarkan hasil identifikasi awal, sebagian besar peserta belum memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui pemilihan minuman. Peserta juga belum mengenal *infused water* secara memadai dan belum mengetahui tahapan pembuatannya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan edukasi yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan pengalaman praktis agar peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Edukasi gizi pada kelompok remaja menjadi penting karena kebiasaan konsumsi yang terbentuk pada periode ini berpotensi memengaruhi perilaku kesehatan pada masa dewasa. Penelitian intervensi gizi pada remaja di Indonesia menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur dan disertai strategi perubahan perilaku berpotensi meningkatkan pengetahuan gizi serta memperbaiki sejumlah perilaku konsumsi (Oddo et al., 2022).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi, demonstrasi pembuatan *infused water*, praktik langsung, serta diskusi dan tanya jawab. Selama sesi tanya jawab, sebanyak 9 dari 15 peserta mengajukan pertanyaan kepada tim pengabdian. Jumlah tersebut setara dengan 60% dari seluruh peserta. Keterlibatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta yang tercatat aktif dalam sesi tanya jawab memiliki kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan dan memperoleh penjelasan mengenai materi yang diberikan.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Partisipasi dalam sesi tanya jawab menjadi salah satu indikator keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Akan tetapi, keterlibatan tersebut tidak secara langsung membuktikan peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta. Interpretasi hasil perlu mempertimbangkan data evaluasi lain, termasuk kemampuan menjawab pertanyaan dan melaksanakan praktik setelah demonstrasi. Pendekatan edukasi partisipatif tetap relevan karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi dan menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari.

Demonstrasi pembuatan *infused water* merupakan bagian utama kegiatan karena memberikan contoh langsung mengenai proses pengolahan minuman menggunakan bahan sederhana. Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah semangka, timun, dan air matang. Pemilihan bahan tersebut bertujuan memperkenalkan kombinasi buah dan sayuran yang mudah diolah serta dapat menghasilkan cita rasa yang segar tanpa penambahan gula. *Infused water* dalam kegiatan ini diperkenalkan sebagai alternatif minuman berperisa tanpa tambahan gula, bukan sebagai minuman yang terbukti dapat mengobati penyakit atau meningkatkan imunitas secara langsung.

Demonstrasi diawali dengan penjelasan mengenai bahan dan peralatan, kemudian dilanjutkan dengan penerapan higiene sanitasi. Peserta diarahkan untuk mencuci tangan sebelum mengolah bahan, menggunakan air matang, serta menggunakan peralatan dan wadah yang bersih. Setelah bahan disiapkan, potongan semangka dan timun dimasukkan ke dalam wadah, kemudian ditambahkan air matang. Wadah ditutup rapat untuk menjaga kebersihan produk selama penyimpanan. Apabila minuman tidak langsung dikonsumsi, penyimpanan dalam lemari pendingin perlu diterapkan untuk menjaga keamanan dan kualitasnya.

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

Penerapan higiene sanitasi tersebut sejalan dengan pedoman *Five Keys to Safer Food* dari *World Health Organization* (WHO), yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan, menggunakan air dan bahan baku yang aman, serta menyimpan pangan pada suhu yang sesuai (WHO, 2006). Praktik ini menjadi aspek penting dalam pelatihan karena pembuatan *infused water* menggunakan buah dan sayuran segar tanpa proses pemanasan setelah pencampuran. Oleh karena itu, kebersihan tangan, bahan, peralatan, dan wadah perlu diperhatikan untuk mengurangi risiko kontaminasi.

Setelah demonstrasi, peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan pembuatan *infused water* secara langsung. Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan, peserta dapat membuat *infused water* dengan menerapkan prinsip higiene sanitasi, mulai dari mencuci tangan, menggunakan air matang, hingga memanfaatkan wadah yang bersih dan tertutup rapat. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mengikuti demonstrasi, tetapi juga mampu menerapkan tahapan dasar pembuatan minuman secara higienis selama praktik berlangsung.



Gambar 3. Kegiatan Praktik Pembuatan *Infused Water*

Kemampuan praktik tersebut merupakan hasil penting dalam kegiatan pengabdian karena keterampilan pengolahan minuman dapat diterapkan kembali dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengamati, mencoba, dan memperoleh umpan balik selama proses pembelajaran. Penelitian mengenai intervensi gizi pada remaja juga menunjukkan bahwa program edukasi yang menggabungkan pengetahuan dan strategi penerapan perilaku dapat mendukung pembentukan kebiasaan konsumsi yang lebih sehat (Oddo et al., 2022).

Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan perubahan pemahaman peserta berdasarkan identifikasi awal, pengamatan selama kegiatan, dan respons peserta setelah pelatihan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, peserta belum memahami secara memadai pentingnya menjaga kesehatan melalui pemilihan minuman. Sebagian besar peserta juga belum mengetahui pengertian *infused water* dan cara pembuatannya. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa materi edukasi perlu dimulai dari pengenalan konsep dasar sebelum peserta diarahkan pada praktik pengolahan minuman.

Setelah penyampaian materi dan demonstrasi, peserta menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Peserta dapat memahami penjelasan yang diberikan, mempraktikkan pembuatan *infused water*, dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian mengenai materi yang telah disampaikan. Hasil tersebut mengindikasikan adanya pemahaman langsung terhadap materi dan keterampilan prosedural yang diperkenalkan selama pelatihan.

Tabel 1. Perbandingan Kondisi Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek evaluasi	Sebelum kegiatan	Sesudah kegiatan
Pemahaman mengenai kesehatan	Pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui pemilihan minuman masih terbatas	Peserta memperoleh penjelasan mengenai pemilihan minuman sehat
Pengetahuan tentang *infused water*	Peserta belum mengenal *infused water* secara memadai	Peserta dapat memahami pengertian dan proses pembuatannya
Keterampilan pembuatan	Peserta belum mengetahui tahapan pembuatan	Peserta dapat mempraktikkan pembuatan *infused water*

Penerapan higiene sanitasi	Belum diketahui secara khusus sebelum pelatihan	Peserta menerapkan cuci tangan, penggunaan air matang, dan wadah bersih serta tertutup
Respons terhadap materi	Belum tersedia data terukur mengenai respons awal	Peserta menunjukkan antusiasme dan dapat menjawab pertanyaan mengenai materi

Sumber: Hasil identifikasi awal dan pengamatan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Berdasarkan Tabel 1, perubahan yang paling jelas terlihat pada pengenalan konsep *infused water* dan kemampuan peserta mempraktikkan pembuatannya. Sebelum kegiatan, peserta belum mengetahui secara memadai pengertian dan tahapan pembuatan minuman tersebut. Setelah kegiatan, peserta dapat menjawab pertanyaan mengenai materi dan melaksanakan praktik dengan menerapkan prinsip higiene sanitasi. Perubahan ini menunjukkan bahwa pelatihan telah memberikan pengalaman belajar yang relevan dengan tujuan kegiatan.



Gambar 4. Produk *Infused Water* Peserta

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Oddo et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi pada remaja Indonesia dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sejumlah indikator perilaku konsumsi. Selain itu, penelitian intervensi pendidikan gizi pada remaja sekolah di Indonesia juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dapat memengaruhi aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait kesehatan (Indriasari et al., 2021). Kedua penelitian tersebut mendukung pentingnya edukasi gizi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta.

Pelatihan pembuatan *infused water* memiliki implikasi edukatif karena memperkenalkan alternatif minuman yang dapat dibuat tanpa tambahan gula. Air tetap menjadi komponen utama minuman ini, sedangkan semangka dan timun memberikan aroma serta cita rasa alami. Popkin et al. (2010) menjelaskan bahwa air berperan penting dalam hidrasi dan kesehatan, sehingga pemilihan air sebagai dasar minuman merupakan aspek yang relevan dalam pendidikan kesehatan.

Dari perspektif pengurangan konsumsi gula, minuman tanpa tambahan gula dapat diperkenalkan sebagai salah satu pilihan untuk menggantikan minuman berpemanis. Tinjauan sistematis dan meta-analisis uji acak terkontrol oleh Tobiassen & Køster-Rasmussen (2024) menemukan bahwa penggantian minuman berpemanis dengan minuman tanpa kalori berkaitan dengan perubahan indeks massa tubuh yang menguntungkan dalam kondisi intervensi tertentu.

Bagi santriwati Rumah Tahfiz, keterampilan membuat minuman secara mandiri juga berpotensi mendukung pembiasaan hidup sehat melalui aktivitas sederhana yang dapat dilakukan di lingkungan tempat tinggal dan belajar. Peserta telah memperoleh pengalaman langsung dalam menyiapkan bahan, mencampurkan bahan dengan air, serta menjaga kebersihan selama proses pembuatan. Keterampilan tersebut dapat menjadi dasar untuk memperkenalkan variasi bahan lain pada kegiatan berikutnya, dengan tetap memperhatikan kebersihan, ketersediaan bahan, dan tidak menambahkan gula.

Dari sisi pelaksanaan, keterlibatan 9 peserta dalam sesi tanya jawab dan kemampuan peserta mempraktikkan pembuatan *infused water* menunjukkan bahwa kegiatan menyediakan ruang interaksi serta pengalaman belajar langsung. Kedua aspek tersebut merupakan indikator proses yang penting

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

dalam kegiatan edukasi. Secara keseluruhan, pelatihan pembuatan *infused water* pada 15 santriwati Rumah Tahfiz telah memberikan pengenalan mengenai alternatif minuman sehat dan pengalaman praktik pengolahan minuman secara higienis. Hasil kegiatan memperlihatkan perubahan pemahaman secara kualitatif serta kemampuan peserta mengikuti tahapan pembuatan. Kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam edukasi gizi dan keamanan pangan di lingkungan Rumah Tahfiz.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan pembuatan infused water sebagai alternatif minuman sehat yang diikuti oleh 15 santriwati Rumah Tahfiz berjalan dengan baik. Sebanyak 9 peserta aktif mengajukan pertanyaan selama sesi diskusi. Setelah kegiatan, peserta mampu memahami dan mempraktikkan pembuatan infused water berbahan semangka dan timun dengan menerapkan prinsip higiene sanitasi. Kegiatan ini memberikan pengetahuan dan keterampilan baru mengenai alternatif minuman tanpa tambahan gula yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan pengelola Rumah Tahfiz untuk mendorong kebiasaan memilih minuman sehat serta meningkatkan kesadaran santriwati terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui pola konsumsi yang lebih baik.

REFERENSI

Adelia, G., Tampubolon, S. D. L., Azhar, B., & Putri, V. D. (2024). Konsumsi Minuman Berpemanis pada Siswa Menengah Pertama. *REAL in Nursing Journal*, *7*(3). https://doi.org/10.32883/rnj.v7i3.3269

Hakam, N., Guzman Fuentes, J. L., Nabavizadeh, B., Sudhakar, A., Li, K. D., Nicholas, C., Lui, J., Tahir, P., Jones, C. P., Bent, S., & Breyer, B. N. (2024). Outcomes in Randomized Clinical Trials Testing Changes in Daily Water Intake: A Systematic Review. *JAMA Network Open*, *7*(11). https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.47621

Indriasari, R., Nadjamuddin, U., Arsyad, D. S., & Iswarawanti, D. N. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of indonesian adolescents: A cluster randomized controlled study. *Nutrition Research and Practice*, *15*(5). https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639

Lane, M. M., Travica, N., Gamage, E., Marshall, S., Trakman, G. L., Young, C., Teasdale, S. B., Dissanayaka, T., Dawson, S. L., Orr, R., Jacka, F. N., O'Neil, A., Lawrence, M., Baker, P., Rebholz, C. M., Du, S., & Marx, W. (2024). Sugar-Sweetened Beverages and Adverse Human Health Outcomes: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Observational Studies. In *Annual Review of Nutrition* (Vol. 44, Issue 1). https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-062322-020650

Lorenza, P. D., Ningtyias, F. W., & Handayani, S. (2026). Association of Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) consumption and sedentary behavior with prediabetes among adolescents. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, *14*(2). https://doi.org/10.14710/jgi.14.2.165-172

Mardiyah, S., Angesti, A. N., & Wandini, K. (2026). The effect of nutrition education using animated video and leaflet media on sugar-sweetened beverage consumption among adolescents. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*.

Nindrea, R. D., & Wichaidit, W. (2025). Association between receiving the Aksi Bergizi Social Behavioral Change Communication (SBCC) intervention and hygiene behaviors among secondary school students in Padang, Indonesia. *PeerJ*, *13*(4). https://doi.org/10.7717/peerj.19256

Nur, N. C., Aorama, A., & Khansah, M. (2026). Individual and Environmental Factors Associated with Sugar-Sweetened Beverage Consumption among Adolescents in Padang, Indonesia. *HEARTY*, *14*(5), 1384–1392.

Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, M. T., Ariawan, I., Wiradnyani, L. A. A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2022). Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents' Knowledge and Behaviors in Indonesia. *Nutrients*, *14*(9). https://doi.org/10.3390/nu14091717

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. In *Nutrition Reviews* (Vol. 68, Issue 8). https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x

Syahranni, D., Kurniati, A. M., Liberty, I. A., Husin, S., & Zulissetiana, E. F. (2025). Consumption of Sugar-Sweetened Beverages Is Related to Fasting Blood Glucose and the Nutritional Status

among Young Adults in Indonesia. *Althea Medical Journal*, *12*(3). https://doi.org/10.15850/amj.v12n3.4139

Tobiassen, P. A. S., & Køster-Rasmussen, R. (2024). Substitution of sugar-sweetened beverages with non-caloric alternatives and weight change: A systematic review of randomized trials and meta-analysis. In *Obesity Reviews* (Vol. 25, Issue 2). https://doi.org/10.1111/obr.13652

WHO. (2006). *Five keys to safer food manual*. World Health Organization.

WHO. (2024). *Health Promoting Schools*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools

WHO. (2026). *Making every school a health-promoting school: implementation guidance for school health services*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240118966

Copyright © 2026, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)