

PENGENALAN DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN ZAT ADITIF MAKANAN TERHADAP KESEHATAN PADA IBU-IBU PWBI KWALA BEKALA MEDAN JOHOR

Dikki Miswanda

Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
dikkmiswanda@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan zat aditif makanan yang berlebihan dan tidak proporsional dapat menimbulkan masalah kesehatan, seperti keracunan, alergi, radang tenggorokan, pertumbuhan yang tidak normal, bahkan kematian. Oleh karena itu, upaya pengenalan dampak negatif dari zat aditif makanan terhadap kesehatan perlu dilakukan. Tujuan kegiatan ini adalah mengedukasi ibu-ibu mengenai macam-macam zat aditif makanan dan dampak negatifnya terhadap kesehatan. Peserta kegiatan ini adalah ibu-ibu PWBI di Kelurahan Kwala Bekala, Medan Johor yang berjumlah 21 orang. Kegiatan ini terdiri dari ceramah dan diskusi. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa para peserta sangat antusias dan menyimak selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata tes awal 56,43 menjadi 80,00 setelah kegiatan berlangsung dan aktifnya peserta bertanya pada sesi diskusi. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan akan memberikan dampak yang luas karena peran sentral ibu-ibu dalam keluarga akan dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan sehat di dalam rumah tangga.

Kata Kunci : zat aditif, makanan, dampak kesehatan

ABSTRACT

Excessive and disproportionate use of food additives can cause health problems, such as poisoning, allergies, sore throat, abnormal growth, and even death. Therefore, efforts to identify the negative impact of food additives on health need to be carried out. The purpose of this activity is to educate mothers about various food additives and their negative impact on health. The participants of this activity were PWBI women in Kwala Bekala Village, Medan Johor, totaling 21 people. This activity consists of lectures and discussions. The results of this service activity showed that the participants were very enthusiastic and listened during the activity. This can be seen from the increase in the average score of the initial test from 56.43 to 80.00 after the activity took place and the participants were active in asking questions in the discussion session. With this outreach to mothers, it will have a broad impact because the central role of mothers in the household will be able to influence healthy food consumption patterns in the household.

Keywords : additives, food, health impact

1. PENDAHULUAN

Makanan merupakan salah satu kebutuhan utama manusia sebagai sumber energi untuk dapat melangsungkan kehidupan. Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, berbagai upaya telah dilakukan untuk menjamin ketersediaan makanan dan meningkatkan mutu makanan. Diantaranya adalah dengan cara menambahkan zat tambahan makanan (zat aditif makanan) seperti pewarna, pemanis, penyedap, pengawet, dan sebagainya.

Zat aditif makanan adalah semua bahan yang ditambahkan dan dicampurkan ke dalam produk makanan dan minuman selama proses pengolahan, penyimpanan, dan pengemasan. Di Indonesia, zat aditif pada makanan disebut dengan istilah Bahan Tambahan Pangan (BTP) (Adrian, 2020). Secara umum, zat aditif makanan dibedakan menjadi dua, yaitu zat aditif sengaja dan zat aditif tidak sengaja. Zat aditif sengaja adalah bahan yang sengaja ditambahkan ke dalam makanan untuk meningkatkan konsistensi, cita rasa, mengendalikan keasaman atau kebasaaan, dan

memantapkan bentuk dan rupa. Sedangkan zat aditif tidak sengaja adalah zat aditif yang memang sudah ada dalam makanan (dalam jumlah kecil) sebagai akibat dari proses pengolahan makanan (Winarno, 1992). Karunia dan Finisa (2013) membagi zat aditif makanan yang boleh digunakan berdasarkan fungsinya, diantaranya penyedap rasa, pemberi aroma, pengembang, pemutih, pematang tepung, zat pemucat, zat pengasam, antioksidan, pengawet, termasuk pemanis dan pewarna.

Pemerintah melalui kementerian kesehatan telah menerbitkan aturan tentang penggunaan bahan tambahan pangan yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 33 tahun 2012. Dalam Permen tersebut dijelaskan bahan tambahan makanan apa saja yang diperbolehkan dan dilarang. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 tahun 2012 mempertegas tentang ambang batas penggunaan zat tambahan makanan.

Penggunaan zat aditif makanan yang tidak proporsional dan berlebihan akan dapat menimbulkan masalah kesehatan, seperti keracunan, alergi, radang tenggorokan, pertumbuhan yang tidak normal, bahkan kematian. Japa, dkk (2019) menyatakan akan adanya ancaman kesehatan yang memungkinkan terjadi jika terus-menerus mengkonsumsi makanan atau minuman yang mengandung zat aditif berbahaya adalah keracunan sistem saraf pusat, perdarahan pada beberapa bagian tubuh, anomalia kaki, kelainan pertumbuhan, kanker, kemandulan, cacat kelahiran, gangguan gastroenteritis yang berat, kerusakan ginjal, hati, kejang-kejang, dan kematian. Telah terjadi kontroversi yang signifikan terkait resiko dan keuntungan dari zat aditif pada makanan.

Persatuan Wirid Batak Islam (PWBI) Kwala Bekala adalah komunitas keagamaan yang dibentuk oleh ibu-ibu *muallaf* (pindah memeluk agama Islam) Kelurahan Kwala Bekala Medan Johor. PWBI merupakan salah satu komunitas binaan dari UMN Al Washliyah. Ibu-ibu yang menjadi anggota PWBI memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda-beda, mulai dari SMP hingga sarjana. Dan dari penuturan ketua PWBI bahwa tidak semua anggotanya memahami dampak negatif dari penggunaan zat aditif makanan. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberikan informasi dalam bentuk penyuluhan kepada ibu-ibu PWBI tentang dampak negatif penggunaan zat aditif makanan bagi kesehatan. Dengan adanya penyuluhan terhadap ibu-ibu PWBI akan memberikan dampak yang luas karena peran sentral ibu-ibu dalam keluarga akan dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan sehat di dalam rumah tangga.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari ceramah dan diskusi, yang menjadi sasaran kegiatan adalah ibu-ibu Persatuan Wirid Batak Islam (PWBI) sebanyak 21 orang di Kelurahan Kwala Bekala, Kota Medan.

Ceramah dan Diskusi

Metode ceramah dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada peserta kegiatan tentang jenis-jenis zat aditif yang sering ditambahkan pada makanan dan dampak negatifnya terhadap kesehatan. Diskusi dimaksudkan untuk memperdalam pemahaman para peserta tentang materi yang telah disampaikan.

Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dengan memberikan pertanyaan tertulis sebagai tes awal. Setelah pelaksanaan ceramah dan diskusi, peserta diberikan tes akhir dengan pertanyaan yang sama dengan tes awal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 di komunitas ibu-ibu PWBI Kelurahan Kwala Bekala Medan Johor. Peta lokasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan

Pada tahap awal kegiatan, peserta diberikan tes awal untuk mengetahui pemahamannya tentang zat aditif makanan dan dampaknya terhadap kesehatan. Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa hasil tes awal menunjukkan pemahaman peserta tentang dampak negatif zat aditif makanan yang rendah. Nilai rata-rata peserta hanya 56,43. Hal ini menjadi pembuktian bahwa penyuluhan tentang zat aditif dan dampaknya terhadap kesehatan sangat perlu dilakukan kepada ibu-ibu PWBI.

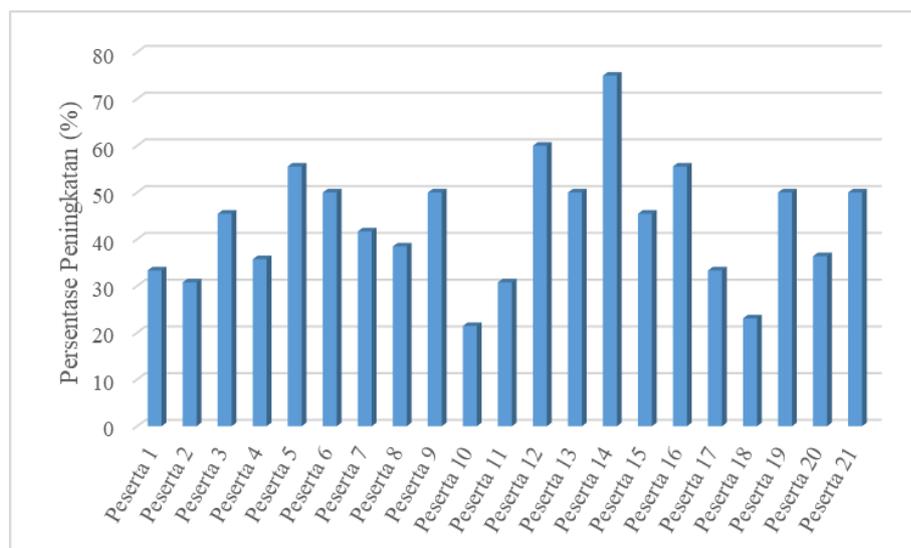
Setelah tes awal selesai dilakukan, peserta yang merupakan ibu-ibu Persatuan Wirid Batak Islam (PWBI) Kwala Bekala, diberikan penjelasan materi tentang jenis-jenis zat aditif makanan dan dampak negatifnya terhadap kesehatan. Dari pengamatan yang dilakukan terhadap peserta kegiatan, terlihat peserta sangat

antusias mendengarkan pemaparan materi. Hal ini dibuktikan dengan adanya pertanyaan yang diajukan peserta setelah pemaparan materi. Persentase peserta yang bertanya sebesar 28,57%, yaitu 6 orang bertanya dari 21 orang peserta. Adanya pertanyaan ini juga menunjukkan adanya interaksi dua arah antara pemateri dengan peserta yang mengindikasikan keingintahuan peserta tentang materi yang disajikan.

Setelah pemaparan materi dan diskusi selesai dilakukan, tahap berikutnya adalah evaluasi melalui hasil penilaian tes awal dan tes akhir peserta disajikan dalam Tabel 1. Rerata nilai awal peserta adalah 56,43 dan rerata nilai akhir adalah 80,00. Dari hasil penilaian peserta tersebut diperoleh peningkatan sebesar 43,43%. Peningkatan untuk masing-masing peserta kegiatan juga dapat dilihat dari gambar 2, dimana peningkatan paling tinggi mencapai 75% dan terendah 30,77%. Perbedaan peningkatan pemahaman ini kemungkinan disebabkan perbedaan latar belakang pendidikan dari peserta kegiatan. Adanya peningkatan hasil tes para peserta menunjukkan penyuluhan tentang zat aditif makanan dan dampak negatifnya terhadap kesehatan berhasil dilakukan.

Tabel 1. Hasil tes awal dan tes akhir peserta pengabdian

Peserta	Tes Awal	Tes Akhir	Persentase (%)
Peserta 1	60	80	33.33
Peserta 2	65	85	30.77
Peserta 3	55	80	45.45
Peserta 4	70	95	35.71
Peserta 5	45	70	55.56
Peserta 6	50	75	50.00
Peserta 7	60	85	41.67
Peserta 8	65	90	38.46
Peserta 9	50	75	50.00
Peserta 10	70	85	21.43
Peserta 11	65	85	30.77
Peserta 12	50	80	60.00
Peserta 13	50	75	50.00
Peserta 14	40	70	75.00
Peserta 15	55	80	45.45
Peserta 16	45	70	55.56
Peserta 17	60	80	33.33
Peserta 18	65	80	23.08
Peserta 19	60	90	50.00
Peserta 20	55	75	36.36
Peserta 21	50	75	50.00
Rerata	56.43	80.00	43.43



Gambar 2. Persentase peningkatan nilai tes peserta pengabdian

4. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang pengenalan dampak negatif penggunaan zat aditif makanan terhadap kesehatan pada ibu-ibu PWBI Kwala Bekala Medan Johor memberikan hasil yang memuaskan, yang dibuktikan dengan tingginya minat peserta dalam diskusi dan adanya peningkatan hasil tes akhir dibandingkan tes awal. Diharapkan melalui kegiatan PkM ini, ibu-ibu PWBI dapat mengubah pola konsumsi makanan di rumah tangga masing-masing dan lebih memperhatikan makanan yang disajikan di rumah agar meminimalisir penggunaan zat aditif yang berdampak negatif terhadap kesehatan keluarga. Di samping itu, ibu-ibu dapat menyebarkan informasi yang diperoleh dari penyuluhan ini kepada anggota keluarganya, terutama anak-anaknya agar berhati-hati dalam memilih jajanan.

REFERENSI

- Adrian, K. (2020). *Jenis Zat Aditif pada Makanan, Kegunaan dan Efek Sampingnya*. Diakses dari <https://www.alodokter.com/memahami-zat-aditif-pada-makanan-kegunaan-serta-efek-sampingnya>
- Japa, L., Ahmad, R., & Dewa, A.C.R. (2019). *Pola Konsumsi Sehat dengan Memperhatikan Zat Aditif dan Nilai Gizi Bahan Makanan pada Ibu-Ibu Dan Remaja Putri Warga Rt 05 Kuburjaran Lauk Sukarara Lombok Tengah*. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2 (1), 17-22.
- Karunia & Finisa. B. (2013). *Kajian Penggunaan Zat Adiktif Makanan (Pemanis dan Pewarna) pada Kudapan Bahan Pangan Lokal di Pasar Kota Semarang*. *Food Science and Culinary Education Journal*. ISSN 2252-6587,2 (2), 7-78.
- Winarno, F.G. (1992). *Kimia Pangan dan Gizi*. Gramedia. Jakarta.