

Edukasi Bahaya Konsumsi Makanan dan Minuman Berpengawet di SD 101812 Namo Tualang Deli Serdang

**Ainil Fithri Pulungan*, Gabena Indrayani Dalimunthe, Zulmai Rani,
Bambang Hermanto, Dikki Miswanda**

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Indonesia

*email: ainilfithri240@gmail.com

Abstrak

Perkembangan industri makanan dan minuman yang meningkat dalam beberapa dekade terakhir memunculkan problematika baru dalam kesehatan. Penambahan zat aditif pada makanan kemasan seperti pengawet makanan dan minuman yang tidak sesuai aturan, diduga menjadi penyebab berbagai penyakit degeneratif pada anak-anak. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kepada murid-murid SD 101812 Namo Tualang Kecamatan Biru-biru Kabupaten Deli Serdang yang pada umumnya mengkonsumsi makanan dan minuman kemasan yang tersedia di kantin sekolah. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Penilaian tingkat pengetahuan peserta dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil kuis menunjukkan ketertarikan peserta akan kegiatan sebesar 80,6%, pengetahuan peserta terhadap makanan berpengawet sebesar 70,3%, dan kewaspadaan terhadap pengawet makanan sintesis sebesar 89,7%. Kegiatan edukasi ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman murid mengenai bahaya konsumsi makanan dan minuman kemasan berpengawet.

Kata kunci: makanan, minuman, pengawet

Abstract

The increasing development of the food and beverage industry in recent decades has given rise to new health problems. The addition of additives to packaged foods, such as food and beverage preservatives that are not in accordance with the rules, is suspected of being the cause of various degenerative diseases in children. This community service aims to provide education to students of SD 101812 Namo Tualang, Biru-biru District, Deli Serdang Regency who generally consume packaged foods and beverages available in the school canteen. Education is carried out using lecture, discussion and question and answer methods. Assessment of the level of participant knowledge is carried out using a questionnaire. The results of the questionnaire showed that participants' interest in the activity was 80.6%, participants' knowledge of preserved foods was 70.3%, and awareness of synthetic food preservatives was 89.7%. This educational activity showed an increase in students' knowledge and understanding of the dangers of consuming packaged foods and beverages with preservatives.

Keywords: food, beverages, preservatives

Submit: Juli 2024

Diterima: Agustus 2024

Terbit: Agustus 2024



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Seiring dengan meningkatnya pertumbuhan industri makanan dan minuman di Indonesia, telah terjadi peningkatan produksi minuman ringan yang beredar di masyarakat. Biasanya pada minuman ringan sering ditambahkan kafein, pengawet dan pemanis buatan yang kadarnya perlu diperhatikan secara seksama, karena apabila konsumsinya berlebihan dapat membahayakan kesehatan (1). Penggunaan bahan pengawet di sisi lain bisa menguntungkan karena bahan pengawet dapat digunakan untuk membersihkan bahan makanan dari kehidupan mikroba. Baik mikroba yang bersifat patogen yang dapat menyebabkan keracunan atau gangguan kesehatan lainnya maupun mikroba nonpatogen yang menyebabkan pembusukan pada bahan pangan (2).

Namun disisi lain, bahan pengawet pada dasarnya adalah zat asing yang masuk bersama bahan pangan yang dikonsumsi. Jika bahan pangan dan dosisnya tidak diatur dan terkontrol, maka dapat menimbulkan kerugian bagi penggunanya, baik secara langsung misalnya keracunan ataupun secara tidak langsung atau kumulatif misalnya apabila bahan pengawet yang digunakan bersifat karsinogenik (3). Dalam kehidupan modern, saat ini pemakaian bahan pengawet sering kali dijumpai. Sebagai contoh, bahan pangan keluaran pabrik pada umumnya menggunakan bahan tambahan pangan (food additives) termasuk didalamnya bahan pengawet secara sengaja ditambahkan agar bahan pangan yang dihasilkan dapat mempertahankan kualitasnya dan memiliki umur simpan lebih lama sehingga memperluas jangkauan distribusinya (4).

Natrium benzoat, merupakan salah satu jenis bahan pengawet dari sekian banyaknya bahan pengawet yang digunakan dalam pengolahan makanan ataupun makanan ringan (5). Natrium benzoat dapat menyebabkan alergi pada penderita asma dan menyebabkan hiperaktif pada anak yang mengkonsumsinya (6).

Kegiatan edukasi ini dilakukan di SD 101812 Namo Tualang Kecamatan Biru-biru Kabupaten Deli Serdang. Berdasarkan hasil survei, bahwa murid di SD 101812 Namo Tualang memiliki sebuah kantin sekolah yang menjual makanan dan minuman kemasan. Oleh karena itu, edukasi ini dianggap penting sehingga murid SD 101812

Namo Tualang dapat memilih makanan dan minuman yang akan dikonsumsi sehari-hari saat berada di sekolah dan memberikan edukasi terkait makanan dan minuman berpengawet.

Metode Pelaksanaan

Edukasi makanan dan minuman berpengawet ini dilakukan dengan metode ceramah. Setelah pemberian materi, maka dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang merupakan upaya mengetahui respon atau evaluasi materi yang dapat dipahami oleh murid. Responden yang mampu menjawab atau menjelaskan kembali materi yang disampaikan akan menjadi hasil atau gambaran keberhasilan edukasi makanan dan minuman berpengawet. Murid yang mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab akan diberikan *reward*.

Pada tahap awal edukasi, dilakukan penyampaian materi terkait makanan dan minuman yang menggunakan pengawet dan penyebab terjadinya penyakit yang disebabkan oleh makanan dan minuman yang berpengawet. Selanjutnya dilakukan juga pemaparan terkait makanan dan minuman yang menggunakan pengawet yang telah diuji di Laboratorium Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan. Hal ini dilakukan agar murid SD 101812 Namo Tualang Kecamatan Biru-biru Kabupaten Deli serdang dapat memilih makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Pada tahap akhir, dilakukan pemaparan terkait jenis-jenis vitamin yang dapat dikonsumsi. Pada tahap ini, akan diberikan brosur atau leaflet terkait jenis-jenis vitamin yang dapat digunakan sebagai referensi yang dapat dikonsumsi anak.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh Tim Dosen Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah di Sekolah SD 101812 Namo Tualang Kecamatan Biru-biru Kabupaten Deli Serdang yang diikuti sebanyak 25 peserta yaitu siswa/i kelas VI di SD 101812 Namo Tualang Kecamatan Biru-biru Kabupaten Deli Serdang. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan memberikan edukasi tentang dampak konsumsi makanan dan minuman berpengawet terhadap kesehatan, dimana salah satu pengawet yang sering

digunakan pada makanan dan minuman adalah Natrium Benzoat. Pengawet adalah senyawa yang dapat menghambat atau mencegah dan menghentikan proses fermentasi, pengasaman atau bentuk kerusakan lainnya, atau bahan yang dapat melindungi bahan makanan dari pembusukan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 722/Menkes/Per/IX/1988 tentang bahan tambahan pangan yang mencegah atau menghambat fermentasi, pengasaman atau penguraian lain terhadap pangan yang disebabkan oleh mikroorganisme 97). Dari hasil penelitian yang dilakukan pada beberapa sampel minuman yang dianalisis didapatkan nilai kadar natrium benzoat dari masing-masing sampel tidak melebihi batas yang ditentukan oleh BPOM yaitu 600 mg/kg (8) sehingga sampel dirasa masih cukup aman untuk dikonsumsi, akan tetapi konsumsi makanan dan minuman yang berkemasan sebaiknya dikurangi atau bahkan dihindari, karena makanan dan minuman berkemasan yang dikonsumsi akan mengalami kumulatif di dalam tubuh sehingga akan terjadi penumpukan zat zat kimia, karena didalam makanan dan minuman berkemasan tidak hanya terkandung bahan pengawet saja. Akan tetapi memiliki banyak bahan tambahan lain seperti pewarna, perasa, gula yang belum diketahui tingkat keamanannya (9).



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan edukasi

Tahap akhir dari kegiatan pengabdian ini adalah pengisian lembar kuesioner respon terhadap materi yang disampaikan. Penilaian tingkat pengetahuan peserta

dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Seluruh peserta ikut terlibat dalam pengisian angket ini yang artinya tingkat ketercapaiannya mencapai 100%. Hasil kuisisioner menunjukkan ketertarikan peserta akan kegiatan sebesar 80,6%, pengetahuan peserta terhadap makanan berpengawet sebesar 70,3%, dan kewaspadaan terhadap pengawet makanan sintesis sebesar 89,7%. Kegiatan edukasi ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman murid mengenai bahaya konsumsi makanan dan minuman kemasan berpengawet.

Tabel 1. Persentase hasil kuesioner respon peserta

No.	Aspek Yang Dinilai	Persentase (%)
1.	Ketertarikan Tema Sosialisasi	80,6
2.	Pengetahuan siswa/ terhadap bahaya makanan berpengawet	70,3
3.	Kewaspadaan siswa/ terhadap pengawet sintesis pada makanan	89,7

Kesimpulan

Kegiatan edukasi bahaya konsumsi makanan dan minuman kemasan berpengawet pada murid SD 101812 Namo Tualang Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang memberikan hasil yang memuaskan. Hasil kuisisioner menunjukkan ketertarikan peserta akan kegiatan sebesar 80,6%, pengetahuan peserta terhadap makanan berpengawet sebesar 70,3%, dan kewaspadaan terhadap pengawet makanan sintesis sebesar 89,7%. Kegiatan edukasi ini memberikan dampak positif kepada dan diharapkan orang tua lebih waspada dalam memberikan jajanan kepada anak dan menghimbau anak anaknya untuk membatasi konsumsi makanan dan minuman berpengawet terutama dalam bentuk kemasan.

Daftar Pustaka

1. H. Tandra and S. PDKEMD, Pintar Memilih Minuman Antiobesitas & Diabetes: No More Juice & Boba. Penerbit Andi, 2020.
2. E. Suprayitno, Dasar Pengawetan: Edisi Revisi. Universitas Brawijaya Press, 2022.

3. F. N. Minah and D. A. Anggorowati, "Pengantar Teknologi Pangan".
4. I. W. Cahyadi, Analisis & Aspek Kesehatan Bahan Tambahan Pangan. Bumi Aksara, 2023.
5. Z. Z. Santasa and A. F. Pulungan, "Penetapan Kadar Natrium Benzoat Pada Sirup Rasa Jeruk Dengan Metode Kromatografi Cair Kinerja Tinggi (Kckt)," 2023.
6. W. H. Akbar, A. F. Pulungan, R. Ridwanto, and A. S. Daulay, "Analysis of Sodium Benzoate Content in the Market Soft Beverages Using Uv-Vis Spectrophotometry Method," *Indones. J. Sci. Pharm.*, vol. 1, no. 1, pp. 25-30, 2023.
7. R. Indonesia, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 722/Menkes," *Perlx88 Tentang Bahan Tambah. Makanan*, 1988.
8. J. Jumiyati and K. Larasati, "Gambaran Kadar dan Keamanan Asam Benzoat dalam Minuman Ringan yang Beredar di Pasar Bulu Secara Spektrofotometri," *Cendekia J. Pharm.*, vol. 5, no. 1, pp. 44-51, 2021.
9. D. I. Praja, *Zat aditif makanan: manfaat dan bahayanya*. Garudhawaca, 2015.