

SOSIALISASI KANDUNGAN ZAT BERBAHAYA DALAM BAHAN TAMBAHAN PANGAN (BTP) DI LINGKUNGAN POSYANDU ANAK DAN KELAS IBU HAMIL DESA BINANGUN

***Navita Maharani, Lies Wuryanita Adriyani**

Universitas Islam Kediri, navitamaharani@uniska-kediri.ac.id,

Abstract

Food additives are needed to change the nature and form of food, this can have positive or negative effects. Some types of BTP are made from natural ingredients, but on the market there are more synthetic BTPs circulating which can be detrimental to health. This health effect is not widely known by the public, especially mothers who are tasked with providing food for the family. Socialization about the content of dangerous substances in BTP is needed so that mothers can choose the right food that is healthy and of good quality. Socialization was carried out in Binangun Village, specifically at the children's Posyandu and pregnant women's class, using counseling, discussion and question and answer methods. The conclusion from the results of this outreach is that there has been an increase in understanding about the dosage, benefits and dangers resulting from incorrect use of BTP. People are also becoming more observant in distinguishing between natural and synthetic food additives. The hope for the future is that it can help improve the quality of life of Indonesian people.

Keywords: *Socialization, Food Additives, Dangerous Substances*

Abstrak

Bahan tambahan pangan (BTP) diperlukan untuk merubah sifat maupun bentuk pangan, hal ini bisa memberikan efek positif maupun negatif. Beberapa jenis BTP ada yang berbahan alami, namun di pasaran lebih banyak beredar BTP sintesis yang dapat merugikan kesehatan. Efek kesehatan ini belum banyak diketahui oleh masyarakat khususnya ibu-ibu yang bertugas menyediakan konsumsi pangan bagi keluarga. Sosialisasi tentang kandungan zat berbahaya dalam BTP diperlukan agar ibu-ibu dapat memilih secara tepat pangan yang sehat dan berkualitas. Sosialisasi dilakukan di Desa Binangun tepatnya di Posyandu anak dan kelas ibu hamil, dengan metode penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab. Kesimpulan dari hasil sosialisasi ini adalah telah terjadi peningkatan pemahaman tentang dosis, manfaat, dan bahaya akibat penggunaan BTP secara salah. Masyarakat juga menjadi lebih jeli untuk membedakan antara bahan tambahan pangan alami dan sintesis. Harapan ke depan adalah dapat membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia.

Kata Kunci: Sosialisasi, Bahan Tambahan Pangan, Zat Berbahaya

Artikel diterima: 20 Oktober 2023 direvisi: 25 Oktober 2023 disetujui: 29 Oktober 2023



Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional.

Pendahuluan

Peraturan Pemerintah nomor 28 tahun 2004 tentang keamanan, mutu, dan gizi pangan pada bab I pasal I menyebutkan, yang dimaksud dengan bahan tambahan pangan (BTP) adalah bahan yang ditambahkan ke dalam makanan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk pangan atau produk makanan. Dahulu, BTP masih terbatas berupa bahan alami. Dengan berkembangnya teknologi, produk instan sangat digemari oleh masyarakat karena mudah, cepat, dan murah. Inilah salah satu faktor pemicu semakin berkembang dan dibutuhkannya BTP. Kemudian, muncul ekstrak bahan tambahan pangan, dari bahan alami maupun sintesis bahan kimia. BTP alami dan sintesis seringkali sulit dibedakan karena memiliki aroma, rasa, warna, dan sifat yang hampir sama.

Bahan tambahan pangan (BTP) tidak semuanya memiliki efek samping terhadap kesehatan. Namun dampak kesalahan dosis maupun kesalahan pemilihan jenis BTP seringkali berakibat buruk terhadap kesehatan. Dampak ini baru terasa beberapa waktu kemudian, setelah terjadi akumulasi dalam tubuh. Sehingga banyak masyarakat yang tidak menyadari tentang akibat buruk dari BTP. Oleh karena itu, memberi pengertian kepada masyarakat tentang risiko dan manfaat BTP merupakan hal yang sangat penting dan harus dilakukan.

Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah:

- a. Masyarakat khususnya ibu-ibu memahami tentang dosis, manfaat, dan bahaya akibat penggunaan BTP secara salah.
- b. Masyarakat jeli untuk membedakan antara bahan tambahan pangan alami dan sintesis.
- c. Membantu meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia.

Diharapkan di masa yang akan datang masyarakat akan memiliki

kesadaran terhadap pemilihan bahan pangan.

Metode Pelaksanaan

Sosialisasi kandungan zat berbahaya dalam bahan tambahan pangan di lingkungan posyandu anak dan kelas ibu hamil dilaksanakan di Desa Binangun Kecamatan Binangun Kabupaten Blitar Jawa Timur pada tanggal 13 Agustus 2023. Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab. Dilanjutkan dengan makan bersama menu sehat tanpa BTP sintesis yang dimasak oleh kader-kader posyandu.

Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah brosur dan kuisioner persepsi dan tingkat pemahaman masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Peserta sosialisasi adalah ibu-ibu posyandu anak dan kelas ibu hamil di Desa Binangun Kec. Binangun Kab. Blitar Jawa Timur. Antusiasme ibu-ibu dalam sosialisasi ini sangat tinggi, terbukti dengan keaktifan dalam sesi tanya jawab dan diskusi. Melalui sosialisasi ini ibu-ibu jadi memahami tentang dosis, manfaat, dan bahaya akibat penggunaan BTP secara salah. Ibu-ibu juga lebih jeli untuk membedakan antara bahan tambahan pangan alami dan sintesis. Selain itu, sosialisasi ini secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia, sesuai dengan program Indonesia Sehat yang merupakan salah satu program dari agenda ke-5 Nawa Cita.

Fungsi bahan tambahan pangan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 235/MEN.KES/PER/VI/1979, tanggal 19 Juni 1979, yaitu sebagai (1) antioksidan, (2) antikempal, (3) pengasaman, penetral, dan pendapar, (4) enzim, (5) pemanis buatan, (6) pemutih dan menatang, (7) penambah gizi, (8) pengawet, (9) pengemulsi, pemantap,

dan pengental, (10) penguas, (11) pewarna alami dan sintetik, (12) penyedap rasa dan aroma, (13) seskuestran, serta (14) bahan tambahan lain.

Berdasarkan sumbernya, bahan tambahan pangan dapat digolongkan menjadi 2 golongan, yakni bahan tambahan pangan alami dan buatan. Bahan tambahan alami hingga saat ini masih mendapat tempat di hati masyarakat. Bahan ini dipandang lebih aman bagi kesehatan dan mudah didapat. Namun di sisi lain, bahan tambahan pangan alami mempunyai kelemahan, yaitu relatif kurang stabil kepekatannya karena mudah terpengaruh oleh panas. Selain itu, dalam penggunaannya dibutuhkan jumlah yang cukup banyak. Bahan tambahan pangan sintesis lebih praktis digunakan, namun jika digunakan tidak tepat dapat memberikan pengaruh buruk bagi kesehatan.

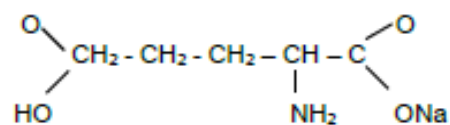
Pemakaian bahan tambahan pangan (BTP) tersebut harus sesuai dengan dosis, manfaat sesuai kebutuhan. Sehingga bahaya akibat penggunaan BTP ini dapat di minimalisir. Pemakaian bahan tambahan pangan (BTP) di Indonesia diatur oleh Departemen Kesehatan. Sementara, pengawasannya dilakukan oleh Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan (Dirjen POM).

Beragamnya BTP yang beredar mengharuskan masyarakat untuk lebih jeli memilih bahan pangan apa yang akan dibelinya. Masyarakat harus memiliki pengetahuan mengenai bahan tambahan pangan sebelum menggunakannya. Memperhatikan keterangan pada label kemasannya, mengetahui fungsi BTP tersebut, termasuk dosis dan efek samping dari penggunaannya terhadap kesehatan.

Faktor-faktor yang harus diperhatikan apabila akan menggunakan bahan tambahan pangan diantaranya adalah : (1) Mempertimbangkan jenis produk yang akan dihasilkan dan pengaruh BTP terhadap mutu produk tersebut. (2) Memilih BTP yang mempunyai fungsi yang diharapkan. (3) Memilih BTP yang sudah

direkomendasikan oleh pemerintah, dalam hal ini oleh peraturan Menteri Kesehatan. (4) Memilih BTP yang bisa menjamin keamanan produk. Hal ini penting karena merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi pada waktu mendaftarkan produk ke Departemen Kesehatan untuk mendapatkan nomor MD.

Berdasarkan hasil diskusi, ibu-ibu sangat sulit menghindari pemakaian bahan penyedap rasa atau MSG (mono sodium glutamate) atau vetsin atau dikenal juga dengan micin. Rumus MSG adalah :



Ada beberapa pendapat mengenai cara kerja MSG dapat menambah cita rasa. MSG mengandung gugus amino, mengurangi rasa bawang yang tajam, rasa sayuran mentah yang tidak menyenangkan ataupun rasa pahit pada sayuran yang dikalengkan. Dikemukakan juga bahwa MSG menyebabkan sel reseptor lebih peka sehingga dapat menikmati rasa dengan lebih baik.

MSG disinyalir dapat menyebabkan penyakit kanker yang gejalanya ditandai dengan pusing, letih, susah bernafas, dan akibat fatalnya menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan sodium (Na) yang ada dalam MSG mengikuti aliran darah ke otak dan mengendap di otak. Pengendapan ini berakibat terjadinya penyumbatan, sehingga suplai oksigen ke otak berkurang. Bila pengendapannya makin banyak, akhirnya oksigen yang masuk ke otak sedikit dan berakibat kematian. Kemungkinan yang lain, glutamat yang ada pada MSG berfungsi dalam pembentukan sel, sehingga bila glutamat yang masuk ke dalam tubuh banyak pembentukan sel menjadi berlebihan dan ini berakibat tumbuhnya sel yang tidak diinginkan.

Pemakaian MSG diperbolehkan namun demikian dosisnya tidak boleh melebihi 5 g per hari / orang. Setelah

mengetahui bahaya penggunaan MSG berlebih, ibu-ibu sepakat untuk mengurangi penggunaan MSG bahkan tidak digunakan sama sekali.



Gambar 1. Sosialisasi Kelas Ibu Hamil



Gambar 2. Sosialisasi Posyandu Anak



Gambar 3. Contoh Menu Sehat di Posyandu

Penutup

Simpulan

Setelah mengetahui bahaya dari bahan tambahan makanan, masyarakat khususnya ibu-ibu harus lebih waspada dalam memilih produk makanan yang akan dikonsumsi. Memilih bahan tambahan pangan harus sesuai dengan petunjuk Departemen Kesehatan.

Saran

Kegiatan sosialisasi kepada Ibu-ibu secara rutin perlu dilakukan guna menjaga kesehatan keluarga khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua dan Kader Posyandu anak dan kelas ibu hamil Desa Binangun Kecamatan Binangun Kabupaten Blitar Jawa Timur

Daftar Pustaka

- Manalu, P., Su'udi, A., 2016, Kajian Implementasi Pembinaan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) untuk Meningkatkan Keamanan Pangan : Peran Dinas Pendidikan dan Dinad Kesehatan Kota, Media Litbangkes, Vol. 26 No. 4, 246 – 256
- Ratnani, R. D., 2009, Bahaya Bahan Tambahan Makanan bagi Kesehatan, Momentum, Vol. 5 No. 1, 16 – 22
- Saparinto, C., Diana, H., 2006, Bahan Tambahan Pangan, Penerbit Kanisius, Yogyakarta
- Tranggono, dkk., 1990, Bahan Tambahan Pangan (Food Additive), Pusat Antar Universitas – Pangan dan Gizi, UGM Press, Yogyakarta
- Winarno, F. G., 2002, Kimia Pangan dan Gizi, Penerbit Gramedia, Jakarta