

Dampak penggunaan zat aditif makanan terhadap kesehatan

Dewi Ratnasari ¹

¹ Program Studi Farmasi (D3), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik
Email : dewiratnasari@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Penggunaan BPT sintesis sangat luas penggunaannya mencakup semua bahan pangan termasuk jajanan anak-anak. Usia anak-anak dan remaja adalah masa perkembangan dan pertumbuhan sehingga dibutuhkan asupan makanan yang bergizi. Namun keberadaan BPT sintesis tentunya kurang baik bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan dan dalam jangka panjang bisa menimbulkan penyakit.

Metode: Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi dampak penggunaan zat aditif makanan terhadap kesehatan dengan media kuliah Whatapps (Kulwap). Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2021.

Hasil: Respon positif diberikan peserta kulwap terhadap kejelasan dan manfaat terhadap materi yang disampaikan.

Kesimpulan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema dampak penggunaan zat aditif makanan terhadap kesehatan memberikan pengetahuan sehingga peserta kulwap berpendapat bahwa akan lebih berhati-hati lagi dalam memilih makanan, penggunaan zat aditif sebaiknya dibatasi penggunaannya dan mulai lagi menggunakan bahan-bahan alami.

Kata kunci: Zat Aditif, Kesehatan

ABSTRACT

Background: The use of a very wide use of synthesis of its use includes all food ingredients including children's snacks. The age of children and adolescents is the period of development and growth so that nutritious food intake is needed. But the existence of BPT synthesis is certainly not good for health if consumed excessively and in the long run can cause disease.

Method: The form of devotional activities to the community is in the form of educational impact of the use of food additives to health with whatapps groups (kulwap) media. This counseling activity was held on August 24, 2021.

Results: Positive response was given kulwap participants to clarity and benefits to the material delivered.

Conclusion: Community service activities with the theme of the impact of the use of food additives to health provide knowledge so that kulwap participants argue that it will be more careful in choosing food, the use of additives should be limited and start using natural ingredients.

Keywords: Additives, Health

PENDAHULUAN

Zat aditif awalnya dibuat dari bahan tumbuh-tumbuhan dan dikenal sebagai zat aditif alami. Zat aditif merupakan Bahan

Pangan Tambahan (BPT). BPT yang dibuat dari tumbuh-tumbuhan ini relatif aman untuk dikonsumsi karena tidak memiliki pengaruh negatif yang berbahaya bagi

kesehatan. Namun, seiring dengan pertambahan jumlah penduduk dan pergeseran pola hidup manusia yang cenderung ingin praktis, penggunaan BPT alami dianggap tidak praktis dan tidak mampu memenuhi bertambahnya kebutuhan akan pangan, ketersediaan zat aditif alami yang terbatas tidak mampu mencukupi kebutuhan manusia. Hal ini menyebabkan banyak industri-industri yang memproduksi makanan, banyak memanfaatkan zat aditif sintetis yang dibuat dari zat-zat kimia, karena dibuat dari bahan kimia, tentu saja menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.

Makanan tambahan dan pengawet telah digunakan selama ribuan tahun^[1]. Di negara-negara industri, dalam 50 tahun terakhir terjadi peningkatan yang signifikan dalam jumlah penggunaan zat aditif dalam makanan. Peningkatan penggunaan zat aditif dalam makanan, memunculkan data ilmiah yang menghubungkan pengaruh makanan aditif dengan berbagai gangguan fisik dan mental, terutama dengan hiperaktivitas anak dan hipersensitivitas^{[1][2]}.

Penggunaan BPT sintesis sangat luas penggunaannya mencakup semua bahan pangan termasuk anak-anak. Usia anak-anak dan remaja adalah masa perkembangan dan pertumbuhan sehingga dibutuhkan asupan makanan yang bergizi. Namun keberadaan BPT sintesis tentunya kurang baik bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan apalagi kalau dikonsumsi oleh anak-anak atau remaja, dimana mereka masih rentan terhadap gangguan kesehatan yang mungkin ditimbulkannya.

METODELOGI PENGABDIAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi Dampak penggunaan zat aditif makanan terhadap kesehatan melalui media whatsapp (Kulwap). Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2021. Penyuluhan

dilakukan dengan memberikan edukasi Dampak penggunaan zat aditif makanan terhadap kader PKK/Posyandu di Kecamatan Pesawahan, Kabupaten Purwakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kulwap dilaksanakan pada hari selasa, Tanggal 24 Agustus 2021 dimulai pada pukul 13.00 WIB.

Kulwap ini dimulai diawali pembukaan oleh moderator, kemudian pemateri memberikan materi dalam bentuk ppt. Peserta diberikan waktu untuk mempelajari materi yang disampaikan, setelah itu dibuka forum diskusi dan tanya jawab. Setelah selesai sesi diskusi dan tanya jawab dilanjutkan dengan pengisian angket. Adapun materi yang disampaikan terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Materi zat aditif makanan

Angket berisi pernyataan untuk menilai feedback dari peserta kulwap mengenai materi yang disampaikan. Sebaran pernyataan, persentase dan kategori respon dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1

Sebaran pernyataan, persentase respon dan jenis respon

Sebaran pernyataan, persentase dan kategori respon dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini :

Pernyataan	Persentase respon	Jenis Respon
Materi yang disampaikan cukup jelas	0	Sangat setuju
	40	Setuju
	37,5	Netral
	0	Tidak setuju
	12,5	Sangat Tidak setuju
Materi yang disampaikan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari	12,5	Sangat setuju
	37,5	Setuju
	37,5	Netral
	0	Tidak setuju
	12,5	Sangat Tidak setuju
Materi tersusun secara sistematis	0	Sangat setuju
	37,5	Setuju
	40	Netral
	0	Tidak setuju
	12,5	Sangat Tidak setuju
Materi cukup menarik	0	Sangat setuju
	37,5	Setuju
	40	Netral
	0	Tidak setuju
	12,5	Sangat Tidak setuju

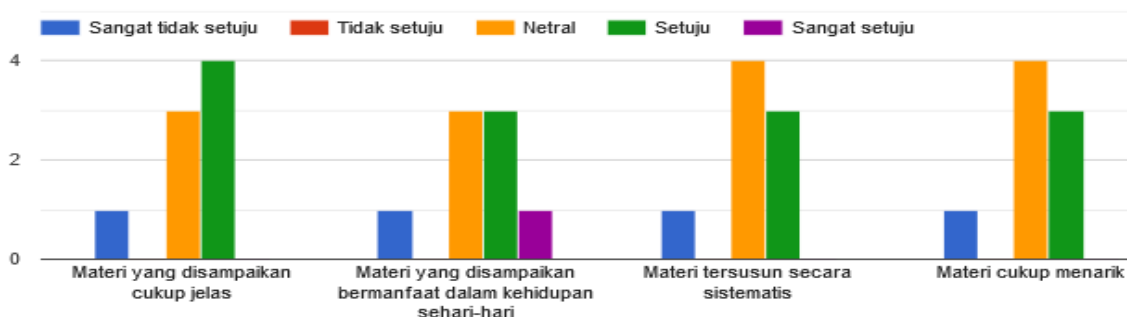
Bila Persepsi peserta kulwap terhadap tema yang disampaikan

diilustrasikan dalam bentuk diagram, terlihat seperti Diagram 1 di bawah ini :

Diagram 1

Hubungan antara persentase respon, pernyataan dan jenis respon pada persepsi peserta kulwap terhadap kejelasan dan materi yang disampaikan

Kejelasan dan Manfaat materi yang diberikan saat kulwap



Dari Tabel 1 dan Diagram 1 terlihat bahwa respon “setuju” yang “cukup kuat” terhadap manfaat dan kejelasan materi yang disampaikan, artinya mereka berpendapat masalah tersebut cukup mereka pahami. Hal ini didukung juga ketika peserta diberikan pertanyaan terbuka mengenai apa yang

menarik yang kuliah ini, peserta 100 % menjawab, materi ini menarik karena yang dibahas adalah hal yang berhubungan dengan sehari-hari yang selama ini secara sengaja ataupun tanpa sengaja mereka konsumsi dan ternyata ketika dikonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan

gangguan terhadap kesehatan.

Peserta kulwap pun memberikan saran bahwa kegiatan ini banyak manfaatnya namun akan lebih baik lagi kalau edukasinya dilakukan secara langsung (Tatap muka) karena ketika dilaksanakan secara daring banyak kendala teknis.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema dampak penggunaan zat aditif makanan terhadap kesehatan memberikan pengetahuan

tambahan sehingga masyarakat lebih selektif, serta menghindari pemakaian secara berlebihan dan mulai lagi berproses untuk kembali menggunakan bahan-bahan alami yang lebih aman dan sehat.

SARAN

Kegiatan ini mempunyai respon positif, sehingga disarankan agar terus dilaksanakan sehingga masyarakat lebih paham bagaimana memilih makanan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Tuormaa, T. (1994). The Adverse Effects of Food Additives on Health: A Review of the Literature with Special Emphasis on Childhood Hyperactivity. *Journal of Orthomolecular Medicine* Vol. 9, No. 4.
- Abdumumeen, Hamid, Risikat and Sururah. (2011). Food: Its preservatives, additives and applications. *International Journal of Chemical and Biochemical Sciences*. IJCBS, 1(2012):36-47

