



**EDUKASI PENGARUH KANDUNGAN PENGAWET DALAM BUMBU DAPUR
TERHADAP KESEHATAN MASYARAKAT DI DESA HUTABOHU**

Rifka Anggraini Anggai^{1)*}, Mohamad Taufik Ismullah²⁾

¹ Universitas Negeri Gorontalo

² Universitas Bina Mandiri Gorontalo

Article Info	ABSTRAK
Keywords: <i>Food preservatives Natural seasonings Hutabohu Village</i>	Pengawet makanan adalah zat yang ditambahkan ke produk makanan untuk mencegah kerusakan oleh mikroorganisme atau oksidasi, sehingga memperpanjang umur simpannya. Meskipun demikian, kekhawatiran tentang efek kesehatan sering kali muncul karena penggunaan pengawet, terutama jika digunakan dalam jangka waktu yang lama atau dalam jumlah yang melebihi batas aman. Kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh penggunaan bahan pengawet tersebut, terutama di daerah pedesaan yang kurang informasi. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Hutabohu tentang bahaya pengawet dalam bumbu dapur dan mendorong penggunaan bumbu dapur alami sebagai alternatifnya. Kegiatan termasuk sosialisasi, diskusi interaktif, dan pembagian informasi melalui leaflet. Masyarakat Desa Hutabohu diharapkan dapat diingat tentang bahaya pengawet dalam bahan makanan. Hasil menunjukkan bahwa masyarakat Desa Hutabohu merespons dengan baik terhadap upaya yang telah dilakukan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Sebagian besar peserta telah memperoleh pemahaman tentang pentingnya memilih produk yang lebih sehat dan akan mulai menerapkannya. ABSTRACT <i>Food preservatives are substances added to food products to prevent spoilage caused by microorganisms or oxidation, thereby extending their shelf life. However, concerns regarding health effects often arise, particularly with prolonged use or excessive consumption beyond safe limits. Public health is significantly affected by the use of these preservatives, especially in rural areas where access to information is limited. This community engagement program aimed to raise awareness among the residents of Hutabohu Village about the dangers of preservatives in kitchen seasonings and to promote the use of natural alternatives. The activities included educational sessions, interactive discussions, and the distribution of informational leaflets. The results indicated a positive response from the community, with most participants gaining a better understanding of the importance of choosing healthier food products and expressing willingness to adopt safer alternatives.</i>

*Corresponding Author: rifkaanggai@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Penggunaan pengawet dalam produk makanan, termasuk bumbu dapur, telah menjadi hal yang umum di masyarakat. Pengawet digunakan untuk memperpanjang umur simpan produk dan menjaga kesegaran makanan. Namun, banyak dari pengawet yang digunakan, seperti formalin, boraks, dan natrium benzoat, dapat membahayakan kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Penggunaan pengawet dalam makanan, khususnya dalam bumbu dapur kemasan, sering kali tidak disertai dengan informasi yang jelas mengenai komposisi dan efek sampingnya, yang menyebabkan rendahnya kesadaran konsumen terhadap potensi bahaya yang ada.

Di seluruh dunia, penggunaan bahan pengawet dalam makanan adalah masalah yang membutuhkan perhatian serius. Menurut data dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), prevalensi penggunaan bahan pengawet dalam makanan di Indonesia cukup tinggi. BPOM mencatat bahwa sekitar 30% produk makanan yang beredar di pasaran mengandung bahan pengawet yang tidak sesuai dengan standar keamanan pangan yang telah ditetapkan. Sebagian besar produk yang mengandung pengawet kimiawi adalah makanan olahan dan bumbu dapur kemasan. Dalam hal ini, bumbu dapur siap pakai dan bumbu instan yang banyak dijual di pasar merupakan produk yang rentan mengandung bahan pengawet berbahaya. Pengawet seperti formalin dan natrium benzoat memiliki efek samping, termasuk dapat memicu penyebaran kanker dan masalah pencernaan (Widodo, 2020).

Di sisi lain, di banyak daerah pedesaan, termasuk Desa Hutabohu, pengetahuan mengenai bahaya pengawet dalam makanan masih sangat terbatas. Desa Hutabohu adalah salah satu desa yang mayoritas penduduknya menggunakan bumbu dapur kemasan siap pakai. Masyarakat cenderung menganggap bumbu dapur kemasan sebagai pilihan yang praktis dan ekonomis tanpa mempertimbangkan potensi bahaya yang ditimbulkan oleh kandungan bahan kimia di dalamnya. Oleh karena itu, edukasi terkait hal ini sangat diperlukan, agar masyarakat dapat memahami pentingnya memilih bumbu dapur yang lebih aman dan sehat.

Dalam hal ini, alternatif yang lebih sehat adalah penggunaan bumbu dapur alami, yang selain lebih aman, juga mengandung manfaat kesehatan tambahan. Bumbu alami seperti kunyit, jahe, bawang putih, dan rempah-rempah lainnya telah terbukti memiliki berbagai manfaat medis, seperti sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan antibakteri. Selain itu, bumbu alami ini dapat dengan mudah ditemukan di pasar tradisional atau ditanam sendiri di halaman rumah, yang tentu saja lebih terjangkau dan terjamin kualitasnya.

Melihat fenomena tersebut, pengabdian masyarakat dengan tema edukasi mengenai pengaruh kandungan pengawet dalam bumbu dapur terhadap kesehatan masyarakat di Desa Hutabohu menjadi sangat relevan. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya pengawet kimiawi dalam bumbu dapur kemasan serta memberikan alternatif berupa bumbu dapur alami yang lebih sehat. Studi terbaru dari National Institute of Health (2022) juga menekankan betapa pentingnya mengurangi konsumsi pengawet kimia untuk mencegah kanker, gangguan metabolik, dan penyakit degeneratif lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2021), konsumsi bumbu alami dapat mengurangi risiko penyakit jantung hingga lima belas persen. Ini menunjukkan bahwa pola konsumsi yang lebih sehat memiliki banyak manfaat.

Karakteristik sosial dan ekonomi Desa Hutabohu sangat memengaruhi gaya hidup dan kebiasaan penduduknya. Masyarakat Hutabohu sangat bergantung pada konsumsi makanan lokal dan produk olahan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari karena mayoritas penduduknya bekerja di bidang pertanian dan perikanan. Salah satu produk yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah bumbu dapur, baik yang dibuat sendiri maupun yang dibeli siap pakai, yang sering mengandung bahan pengawet.

Pendidikan tentang efek pengawet pada bumbu dapur sangat penting dalam konteks Desa Hutabohu. Kegiatan pengabdian ini bukan hanya mengajarkan pengawet tetapi juga mengajarkan masyarakat desa gaya hidup yang lebih sehat, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka dalam jangka panjang. Dengan program edukasi ini, orang-orang di Desa Hutabohu akan menjadi lebih sadar akan pentingnya beralih ke pola makan yang lebih alami dan bergizi dan menghindari makanan yang mengandung bahan kimia berbahaya.

METODE PELAKSANAAN

Target

Target yang ingin dicapai dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Adanya pemahaman yang lebih baik mengenai jenis-jenis pengawet yang sering digunakan dalam bumbu dapur, serta efek negatif yang bisa ditimbulkan oleh pengawet tersebut terhadap kesehatan,
2. Adanya pemahaman masyarakat, khususnya dalam selektif dalam memilih produk, dengan memeriksa kandungan pengawet yang tertera pada label produk bumbu dapur,
3. Adanya pemahaman masyarakat, khususnya memberikan keterampilan praktis kepada masyarakat agar mereka dapat memilih produk bumbu dapur yang lebih sehat secara mandiri di masa depan,
4. Mendorong sinergi untuk saling membantu peserta merasa lebih terlibat dalam proses edukasi dan memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui pilihan makanan yang tepat
5. Memiliki motivasi yang lebih kuat untuk menghindari produk-produk yang mengandung bahan pengawet berbahaya

Persiapan

Mekanisme pelaksanaan program pengabdian yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan antara lain, meliputi :

1. Koordinasi dengan perangkat desa, yakni Kepala Desa tentang peserta dan lokasi kegiatan pengabdian dilaksanakan untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, serta mengundang peserta dari kalangan masyarakat desa,
2. Menyiapkan materi edukasi tentang pengawet dalam bumbu dapur dan dampaknya terhadap kesehatan, serta cara membaca label produk. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan pragmatis teoritis dan pendekatan pragmatis praktis serta metode penyampaian sesuai dengan materi pelatihan yaitu ceramah bervariasi, demonstrasi.
3. Mengumpulkan contoh produk bumbu dapur siap pakai yang mengandung pengawet, alat presentasi, dan materi handout untuk peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 November 2024 di Desa Hutabohu, Kec. Limboto Barat, Kab. Gorontalo dan sasaran kegiatan ini adalah seluruh ibu rumah tangga yang aktif memasak pada desa tersebut. Kegiatan ini dimulai dengan persiapan yang melibatkan koordinasi dengan perangkat desa Hutabohu untuk mengundang masyarakat mengikuti program ini. Sosialisasi dilakukan kepada warga, terutama ibu rumah tangga dan pemuda, agar mereka tahu betapa pentingnya topik ini untuk kesehatan mereka.

Peserta diberi pengetahuan dasar tentang pengawet dalam bumbu dapur pada awal kegiatan. Mereka menjelaskan jenis pengawet yang biasa ada dalam bumbu siap pakai yang biasa digunakan setiap hari. Masyarakat Desa Hutabohu mulai memahami arti pengawet dan bahayanya bagi kesehatan secara sederhana. Setelah itu, penjelasan diberikan kepada peserta tentang efek buruk dari mengonsumsi bumbu dapur yang mengandung pengawet berbahaya. Mereka terus memberi tahu orang-orang tentang akibatnya, seperti gangguan pencernaan dan peningkatan risiko beberapa penyakit yang dapat membahayakan kesehatan.

Kegiatan ini juga melibatkan perbandingan bumbu dapur alami dan bumbu dapur yang mengandung pengawet.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat Desa Hutabohu**Gambar 2.** Leaflet untuk Kegiatan Pengabdian Masyarakat Desa Hutabohu

Selama kegiatan, peserta diajarkan cara membaca label pada kemasan bumbu dapur. Mereka diberitahu cara untuk memeriksa kandungan pengawet dalam produk yang mereka beli di pasaran. Pengetahuan ini penting agar mereka bisa memilih produk yang lebih aman bagi kesehatan keluarga mereka. Kegiatan tersebut juga diberi informasi mengenai pengawet alami yang bisa digunakan untuk menggantikan pengawet buatan dalam bumbu dapur. Pengawet alami seperti garam, cuka, dan asam jawa, diajarkan kepada masyarakat Hutabohu sebagai pilihan yang lebih sehat dan aman.

Salah satu kegiatan yang paling menarik adalah simulasi pembuatan bumbu dapur sehat. Masyarakat Desa Hutabohu diajak untuk langsung membuat bumbu dapur tanpa pengawet. Ini memberikan pengalaman praktis kepada mereka dalam membuat bumbu yang lebih alami dan aman dikonsumsi. Sebagai tindak lanjut dari sesi teori, dilakukan simulasi pembuatan bumbu dapur sehat tanpa pengawet. Para peserta diberikan penjelasan cara membuat bumbu dapur seperti sambal, bumbu masakan, dan bumbu penyedap lainnya menggunakan bahan alami yang mudah ditemukan di sekitar mereka. Hal ini memberikan pengalaman praktis bagi masyarakat dalam membuat bumbu dapur sehat yang bisa mereka aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Masyarakat Desa Hutabohu sangat tertarik pada kegiatan ini. Peserta berpartisipasi secara aktif dalam diskusi, mengajukan pertanyaan, dan berbagi pengalaman mereka dengan menggunakan bumbu dapur. Keterlibatan mereka yang sangat positif menunjukkan rasa peduli mereka terhadap kesehatan mereka. Untuk memastikan bahwa informasi edukasi sampai ke lebih banyak orang, materi didistribusikan melalui media lokal seperti papan pengumuman desa. Hal ini membantu masyarakat yang tidak dapat hadir mempertahankan pengetahuan mereka.

Masyarakat Desa Hutabohu sangat menyambut kegiatan ini. Mereka lebih memahami efek pengawet dalam bumbu dapur dan mulai memahami pentingnya memilih produk yang lebih aman. Banyak orang yang berpartisipasi mengatakan mereka akan mulai menggunakan bumbu alami untuk kesehatan keluarga mereka. Namun, ada beberapa masyarakat yang menghadapi kesulitan untuk mengubah kebiasaan lama mereka untuk menggunakan bumbu dapur siap pakai. Ada beberapa orang yang mengatakan bahwa membuat bumbu dapur alami memerlukan waktu lebih banyak. Dengan kegiatan ini, diharapkan program ini dapat dilanjutkan. Pendidikan seperti ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Hutabohu tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pelaksanaan program pengabdian mandiri kepada masyarakat yakni edukasi mengenai pengaruh pengawet dalam bumbu dapur memiliki relevansi yang sangat tinggi. Kegiatan pengabdian ini bukan hanya memberikan pengetahuan mengenai bahaya penggunaan pengawet, tetapi juga memperkenalkan pilihan hidup yang lebih sehat bagi masyarakat desa, yang pada akhirnya akan memperbaiki kualitas hidup mereka dalam jangka panjang. Dengan adanya program edukasi ini, diharapkan masyarakat Desa Hutabohu dapat lebih sadar akan pentingnya menghindari konsumsi makanan yang mengandung bahan kimia berbahaya dan beralih ke pola makan yang lebih alami dan bergizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2021). Pengawet dalam Makanan: Dampak Terhadap Kesehatan dan Regulasi di Indonesia. Jakarta: BPOM.
- Hidayat, M. (2019). Pengenalan Pengawet dalam Bumbu Dapur dan Alternatif Pengawet Alami. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Pratiwi, R. (2020). Analisis Penggunaan Natrium Benzoat dalam Produk Makanan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(3), 45-53.
- Setiawan, D., & Hidayat, Y. (2021). Praktik Sehat Memasak dengan Bumbu Alami di Kalangan Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 134-142.
- Surati, S. (2021). Bumbu Dapur dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Jangka Panjang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 23-30.
- Widodo, A. (2020). Mengurangi Risiko Kesehatan dengan Menghindari Pengawet Kimia dalam Makanan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 6(3), 75-80.