

Edukasi Penggunaan Monosodium Glutamat (MSG) dalam Makanan Serta Efeknya Bagi Kesehatan

Lailatul Badriyah*¹

¹Jurusan Kimia, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*lailatul.badriyah@iik.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Munculnya berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh gaya hidup dan pola hidup yang kurang benar, dan banyaknya jajanan siap saji di kalangan masyarakat yang tentunya menggunakan MSG (Monosodium Glutamat) adalah salah satu yang menjadi latar belakang dalam pelaksanaan edukasi tentang MSG agar tidak menjadikan hal yang tumpang tindih dalam pemahaman informasi. **Tujuan:** Program pengabdian ini bertujuan untuk menginformasikan tentang konsumsi dan pemakaian MSG dalam makanan yang ditargetkan pada ibu-ibu di desa Sidomukti Kecamatan Margoyoso Kabupaten Pati. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah sosialisasi dan pendidikan dengan menggunakan bahasa lokal disertai dengan pembagian leaflet MSG. Dampak program dinilai menggunakan pra-penyuluhan dan pasca-penyuluhan sebagai pengukuran keberhasilan penyuluhan. **Hasil:** Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa analisis respon pra-penyuluhan sebesar 76,67% peserta tidak mengetahui efek samping dari MSG bagi kesehatan. Namun, hasil kuisioner pascapenyuluhan menunjukkan bahwa terjadi perubahan respon peserta, yaitu sebesar 100% mengetahui efek penyakit akibat konsumsi MSG berlebih. Berdasarkan program penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa program penyuluhan ini efektif memberi informasi dan motivasi kepada peserta untuk berhati-hati dalam menggunakan MSG dalam makanan.

Kata Kunci: MSG, makanan, sehat, penyuluhan, masyarakat

Education on the Using Of Monosodium Glutamate (MSG) In Food and Its Effects on Health

ABSTRACT

The emergence of various kinds of diseases caused by lifestyle and lifestyle that are not right, and the number of ready-to-eat snacks among the people who certainly use MSG (Monosodium Glutamate) is one of the backgrounds in the implementation of education about MSG so as not to make things overlapping overlap in understanding information. This service program aims to inform about consumption and use of MSG in food targeted at mothers in Sidomukti Village, Margoyoso District, Pati Regency. The method used in this counseling is socialization and education using local languages accompanied by the distribution of MSG leaflets. The impact of the program was assessed using pre-counseling and post-counseling as a measure of the success of counseling. The results of counseling showed that the analysis of pre-counseling responses was 76.67% of participants not knowing the side effects of MSG for health. However, the results of the posthumous questionnaire showed that there was a change in participants' responses, namely 100% knowing the effect of disease due to excessive consumption of MSG. Based on this extension program, it can be concluded that the extension program is effective in giving information and motivation to participants to be careful in using MSG in food

Keywords: MSG, healthy, food, education, community

1. PENDAHULUAN

Berkembangnya kehidupan dengan berbagai teknologi menjadi suatu kehidupan yang lebih modern, menjadikan kehidupan dan kebutuhan masyarakat menjadi beragam. Demikian juga pada kebutuhan pangan, mengingat banyaknya makanan cepat saji. Hal ini tentunya banyak dipilih bagi pekerja dan yang berkecimpung di dunia karir. Bagi banyak orang yang terpenting makanan tersebut enak dan lezat. Para produsen dan penjual mulai berpikir untuk menciptakan makanan yang enak dan lezat tersebut menjadi praktis membuatnya, yaitu dengan ditemukannya MSG.

MSG (Monosodium Glutamat) adalah garam natrium yang berikatan dengan asam amino berupa asam glutamat. MSG berbentuk kristal putih yang stabil, tetapi dapat mengalami degradasi oleh oksidator kuat (Nuryani dan Jinap, 2010). MSG sendiri sebenarnya tidak memiliki rasa. Tetapi bila ditambahkan ke dalam makanan, akan terbentuk asam glutamat bebas yang ditangkap oleh reseptor khusus di otak dan mempresentasikan rasa dasar dalam makanan itu menjadi jauh lebih lezat dan gurih (Ardyanto, 2004).

Meskipun diperkenankan sebagai penyedap masakan, penggunaan MSG berlebihan dapat mengakibatkan rasa pusing dan mual. Gejala itu disebut Chinese Restaurant Syndrome. MSG pada makanan yang dikonsumsi sering mengganggu kesehatan karena MSG akan terurai menjadi sodium dan glutamat. Garam dari MSG mampu memenuhi kebutuhan garam sebanyak 20-30%, sehingga konsumsi MSG yang berlebihan menyebabkan kenaikan kadar garam dalam darah (Lisdiana, 2004). Berdasarkan uraian tersebut, dilakukan pengabdian masyarakat tentang MSG dan efeknya bagi kesehatan, dengan tujuan masyarakat lebih waspada dan hati-hati dalam menggunakan MSG dalam makanan. Selain itu, setelah pengabdian ini, diharapkan ibu-ibu mampu menerapkan di keluarganya tentang bagaimana penggunaan MSG yang aman.

2. METODE PENGABDIAN

2.1 Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam edukasi penggunaan MSG dalam makanan adalah sosialisasi dan pendidikan kepada masyarakat melalui leaflet MSG. Kedua metode tersebut digunakan karena pengabdian masyarakat ini berfokus pada pemahaman masyarakat akan penggunaan tempat makanan berbahan plastik serta efek bagi kesehatan. Metode ini memiliki kelebihan, yaitu pengantar bahasa lokal sehingga ibu-ibu mudah memahami dan lebih interaktif

2.2 Teknik pengumpulan dan analisis data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pretest dan posttest pasca pelaksanaan sosialisasi. Hasil pretest dan posttest digunakan untuk mengukur sejauh mana pemahaman masyarakat terhadap MSG serta efek bagi kesehatan. Data-data yang diperoleh kemudian diolah selanjutnya hasil dideskripsikan secara naratif.

2.2 Lokasi dan waktu kegiatan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sidomukti, Kecamatan Margoyoso, Kabupaten Pati, Jawa Tengah pada bulan November 2017.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang MSG dan bahaya bagi kesehatan ini dilakukan pada tanggal 2 November 2017 di desa Sidomukti Kecamatan Margoyoso Kabupaten Pati. Partisipan yang hadir adalah ibu-ibu dan para tokoh masyarakat. Terdapat 30 peserta

yang hadir dan semuanya mengisi kuisisioner pra dan pasca penyuluhan. Distribusi respon pada kuisisioner pra dan pasca-penyuluhan disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Kuisisioner pra penyuluhan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Kadang-kadang
1	Apakah anda tau apa itu MSG?	93,33%	6,67%	0%
2	Apakah setiap hari Anda memasak selalu menggunakan MSG?	96,67%	0%	3,33%
3	Apakah Anda memiliki penyakit asma?	0%	100%	0%
4	Apakah Anda/Keluarga ada yang alergi MSG?	0%	100%	0%
5	Apakah Anda merasakan efek mual setelah mengkonsumsi makanan yang ada MSGnya?	0%	100%	0%
6	Apakah anda gemar mengkonsumsi makanan cepat saji?	0%	80%	20%
7	Apakah anda sering makan masakan di luar/warung?	6,67%	10%	83,33%
8	Apakah anda mengetahui efek samping setelah mengkonsumsi makanan mengandung MSG?	23,33%	76,67%	0%
9	Apakah anda tau konsumsi minimal MSG?	0%	100%	0%
10	Apakah anda tau penyakit yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi MSG dalam waktu lama dan melebihi batas minimal?	0%	96,67%	3,33%

Berdasarkan Tabel 1. Terlihat bahwa warga desa Sidomukti sebanyak 93,33% mengetahui tentang MSG serta sebesar 96,67% menggunakan MSG dalam setiap memasak. Mereka beranggapan dengan menambahkan MSG rasa pada makanan terasa lebih enak dan meningkatkan nafsu makan. Akan tetapi, sebesar 76,67% warga tidak mengetahui efek setelah mengkonsumsi MSG. Perihal takaran yang diperbolehkan, cara mengurangi MSG juga sebagian besar belum paham.

Tabel 2. Kuisisioner pasca penyuluhan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Kadang-kadang
1	Apakah anda tau apa itu MSG?	100%	0%	0%
2	Apakah setiap hari Anda memasak selalu menggunakan MSG?	0%	0%	100%
3	Apakah Anda memiliki penyakit asma?	0%	100%	0%
4	Apakah Anda/Keluarga ada yang alergi MSG?	0%	100%	0%
5	Apakah Anda merasakan efek mual setelah mengkonsumsi makanan yang ada MSGnya?	0%	100%	0%
6	Apakah anda gemar mengkonsumsi makanan cepat saji?	0%	10%	90%
7	Apakah anda sering makan masakan di luar/warung?	0%	0%	100%
8	Apakah anda mengetahui efek samping setelah mengkonsumsi makanan mengandung MSG?	100%	0%	0%
9	Apakah anda tau konsumsi minimal MSG?	100%	0%	0%
10	Apakah anda tau penyakit yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi MSG dalam waktu lama dan melebihi batas minimal?	100%	0%	0%



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi penyuluhan MSG serta interaksi ibu-ibu desa Sidomukti

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Tingkat keberhasilan pengabdian masyarakat ini tidak bisa diukur dengan angka. Namun demikian, secara garis besar target capaian yang diharapkan sudah terpenuhi, yaitu ibu-ibu desa Sidomukti memahami penggunaan MSG dalam makanan, serta bagaimana cara mengatasi agar konsumsi MSG tidak melebihi batas minimal yang dianjurkan yaitu tidak boleh melebihi takaran 120 mg/kg berat badan manusia/hari. Setelah kegiatan diharapkan ibu-ibu membatasi pemakaian MSG dalam makanan dan mengaplikasikan di keluarganya. Rekomendasi dapat dilakukan dengan diadakannya pelatihan pembuatan berbagai jenis makanan tanpa menggunakan MSG.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, tentunya didukung oleh beberapa pihak yang terlibat. Kepada IIK-BW dan perangkat desa Sidomukti yang mengizinkan dan memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini, serta PP2M IIK-BW yang memberikan arahan agar pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan secara efektif.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Nuryani H dan Jinap S. 2010. Soy Sauce and Its Umami Taste: A link From the Past to Current Situation. *Journal of Food Science* 5(3):71-76.
- Lisdiana. 2004. *Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Bandar Lampung.
- Ardyanto, T.D. 2004. MSG dan Kesehatan: Sejarah, Efek dan Kontroversinya. *INOVASI*. Vol 1. XVI