

EDUKASI PENGGUNAAN MONOSODIUM GLUTAMAT DALAM PRODUK MAKANAN SERTA DAMPAKNYA

Akda Zahrotul Wathoni ¹, Ade Suhara ², Muhamad Fikri Aziz ³

Universitas Buana Perjuangan Karawang

Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Buana Perjuangan

Karawang

akda.zw@ubpkarawang.ac.id¹

Abstrak

Penggunaan penguat rasa dalam suatu makanan dapat meningkatkan citarasa dalam makanan itu sendiri. Salah satu contoh penguat rasa yang banyak beredar dipasaran dan banyak digunakan oleh masyarakat adalah Monosodium Glutamat (MSG). Penggunaan penguat rasa ini (MSG) pada makanan perlu dibatasi dengan bijak karena mengingat ada efek yang tidak baik bagi kesehatan jika dikonsumsi berlebihan. Salah satu produk makanan ringan olahan yang menggunakan MSG adalah kerupuk. Makanan kerupuk sangat digemari oleh masyarakat Indonesia baik sebagai makanan pendamping utama atau makanan ringan saat santai. Jenis kerupuk yang cukup banyak digemari adalah kerupuk kulit dengan citarasa yang gurih dan renyah. Di kabupaten Karawang salah satu UMKM yang memproduksi kerupuk kulit adalah UMKM kerupuk yang terletak di daerah Karawang. Pada kegiatan pengabdian kali ini ingin memberikan penyuluhan tentang edukasi penambahan zat aditif penguat rasa MSG pada produk makanan guna untuk memberi pemahaman bagi pelaku UMKM selaku penghasil produk kerupuk mengenai penggunaan yang aman dan tepat dari MSG tersebut.

Kata kunci— Kerupuk, Monosodium Glutamat, UMKM

Abstract

The use of flavor enhancers in a food can improve the taste of the food itself. One example of a flavor enhancer that is widely circulated in the market and widely used by the public is Monosodium Glutamate (MSG). The use of this flavor enhancer (MSG) in food needs to be limited wisely because considering there are effects that are not good for health if consumed in excess. One of the processed snack products that use MSG is crackers. Crackers are very popular with the people of Indonesia, either as a main side dish or a snack when relaxing. The type of cracker that is quite popular is the skin cracker with a savory and crunchy taste. In Karawang district, one of the UMKM that produces crackers is the cracker UMKM which is located in the Karawang area. In this activity, I want to provide counseling about the addition

of MSG flavor-enhancing additives in food products in order to provide understanding for MSME actors as cracker product producers regarding the safe and proper use of the MSG.

Keywords— Crackers, Monosodium Glutamate, UMKM

PENDAHULUAN

Penguat rasa dalam suatu makanan dibutuhkan untuk menambah cita rasa sehingga dapat meningkatkan nafsu makan bagi penikmat makanan tersebut. Salah satu jenis penguat rasa yang paling sering dijumpai adalah monosodium glutamat atau yang sering disebut MSG. Adapun nama lain dari monosodium glutamat ini adalah mono natrium glutamat. MSG sendiri memiliki peranan penting dalam makanan guna meningkatkan citarasa makanan tersebut. Selain itu MSG juga memiliki fungsi sebagai bahan biosintesa dengan asam amino lain serta meningkatkan neurotransiter untuk fungsi normal otak (Kurtanty, 2018). Namun perlu perhatikan lebih bijak bagaimana batas dosis maksimum yang diperbolehkan agar makanan yang dikonsumsi tetap sehat tanpa dampak atau efek samping yang kurang baik bagi konsumennya. Sebaiknya MSG tidak dikonsumsi dalam bentuk murni nya, namun pada campuran dg bahan lainnya (Ainur Rofidah, 2016). Hal ini dikarenakan konsumsi MSG berlebih dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan konsumennya, salah satunya adalah penyakit CRS (Chinese Restaurant Syndrome). Adapun gejala yang biasanya ditimbulkan adalah kesemutan pada punggung dan leher rahang bawah. Selain itu dampak lain yang ditimbulkan jika mengkonsumsi MSG lebih dari 12 gram per hari dapat memicu gangguan lambung, mual serta dapat mmemicu hipertensi, asma dan kanker (Ainur Rofidah, 2006).

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai batas penambahan MSG pada makanan yang beredar di masyarakat menjadi dasar mengapa perlu dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan ini akan dilakukan di UMKM kerupuk kulit APHE yang terletak di Desa Adiarsa Karawang yang merupakan salah satu UMKM dengan produk makanan ringan yang menggunakan MSG didalamnya. Mengingat UMKM APHE ini dapat dikatakan salah satu UMKM yang maju di daerah Karawang dengan jumlah pegawai mencapai 12 orang yang dapat mengolah bahan baku mencapai 300 kg kulit. Tentunya sasaran ini merupakan sasaran Karawang, 28 Februari 2023

yang cocok untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan MSG agar dapat dihasilkan produk unggulan kerupuk kulit yang lebih menyehatkan bagi konsumennya yang merupakan masyarakat Karawang khususnya dan juga wisatawan luar kota Karawang yang membeli produk kerupuk kulit APHE sebagai oleh-oleh. Berdasarkan hal tersebut maka pada kegiatan kali ini akan dilakukan penyuluhan tentang edukasi penambahan MSG pada makanan serta dampak yang ditimbulkan bagi kesehatan. Dampak yang diharapkan dari kegiatan ini adalah dapat dihasilkan produk unggulan kerupuk kulit yang lebih menyehatkan bagi konsumennya sehingga dapat dicapai kesehatan masyarakat yang lebih baik.

METODE

Metode yang diambil dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat kali ini adalah memberikan edukasi untuk penggunaan monosodium glutamat (MSG) dalam produk makanan serta dampaknya bagi kesehatan di UMKM Kerupuk Kulit di Adiarsa. Tujuan edukasi ini adalah penyuluhan kepada masyarakat mengenai dampak penggunaan MSG berlebih pada produk makanan bagi kesehatan di UMKM APHE Adiarsa sehingga mereka dapat memperhitungkan dampak MSG dan penggunaan yang aman dalam menambahkan MSG pada produk Kerupuk Kulit APHE .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian ini diikuti oleh berbagai element peserta anatara lain pemilik usaha dan karyawan UMKM Kerupuk, masyarakat umum dan perangkat Desa setempat. Para peserta antusias dalam mengikuti acara penyuluhan tersebut ditandai dengan kehadiran pemilik dan juga karyawan UMKM juga banyak pertanyaan dan sharing pendapat mengenai topik yang dibahas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengenai Edukasi Penggunaan Monosodium Glutamat (MSG) Dalam Produk Makanan Serta Dampaknya bagi Kesehatan diikuti oleh berbagai komponen peserta sebagai berikut:

Tabel 5.1. Jumlah Peserta Penyuluhan

No.	Peserta	Jumlah Peserta
1	UMKM	11
2	Mahasiswa	9
3	Perangkat desa	1
	Total	44

Adapun peralatan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan penyuluhan sebagai berikut:

Tabel 5.2. Peralatan Penunjang Penyuluhan

No.	Peralatan	Jumlah
1	Laptop	3
2	Proyektor	1
3	Sound System	1
4	Materi Penyuluhan	1

Konsumsi MSG masih diperbolehkan jika tidak lebih dari 120 mg/kgBb perhari. Tapi kadar asam glutamat dalam darah tampak meningkat setelah konsumsi 30 mg. Peningkatan yang signifikan baru tampak pada konsumsi 150 mg. MSG sendiri lebih mudah menimbulkan efek bila disajikan dalam bentuk makanan berkuah. Banyak sekali makanan yang disajikan di restoran ataupun di pasaran yang tidak diketahui kadar MSG nya. MSG dapat dikonsumsi dalam batas aman yaitu di bawah 2 gram serta akan menimbulkan efek jika dikonsumsi lebih dari 3 gram sehari. Kadar MSG yang terdapat dalam mie instan ataupun snack yang banyak dijual di pasaran dimungkinkan kandungannya telah melewati batas aman penggunaan MSG. Oleh sebab itu kita jangan terlalu sering mengonsumsi makanan ringan ataupun mie instan dikarenakan kandungan MSG yang berlebih. Namun selain sebagai penyedap rasa glutamat sendiri bermanfaat untuk tubuh kita sebagai sumber energi usus halus dan juga berfungsi menghasilkan asam amino seperti glutathion yang kemudian akan merangsang otak untuk menstimulasi lambung dan pankreas untuk memproduksi cairan untuk pencernaan sehingga pencernaan di dalam tubuh kita menjadi lebih lancar (Muhammad Siregar Hutagaluh, 2019).

Menurut Badan Kesehatan Sedunia (WHO) asupan MSG per hari yang disarankan ialah sekitar 0 sampai 120 mg. Jadi jika berat seseorang 50 kg maka konsumsi MSG yang aman menurut perhitungan tersebut yaitu 6 gram (kira-kira 2 sendok teh) per hari pada orang dewasa. MSG sebaiknya tidak dikonsumsi dalam kandungan murni 100% tetapi MSG/vetsin. Dimana campuran vetsin/MSG sebesar 10% dari penggunaan garam dapur. Sehingga campuran garam dan MSG perbandingannya 90: 10. Garam itu bisa menjadi media pembatasan penggunaan MSG yang baik, karena rasa asin akan mengurangi kebutuhan penambahan MSG lebih banyak (Ainur Rofidah, 2006).

Hasil analisis dilakukan pada saat proses penyuluhan berjalan, sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagian masyarakat cenderung belum mengetahui bagaimana penggunaan MSG yang benar pada makanan. Sehingga penggunaan MSG dalam makanan olahan pada kegiatan ini adalah kerupuk kulit masih belum menjadi perhatian.
- b. Masyarakat belum menyadari bahwa penggunaan MSG berlebih dapat memicu dampak negatif bagi kesehatan konsumen.
- c. Beberapa masyarakat masih cenderung belum mengetahui jumlah maksimum penggunaan MSG yang aman untuk makanan.
- d. Sosialisasi mengenai penggunaan MSG pada makanan pada kegiatan ini menjadi hal yang penting dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat agar lebih sadar mengenai penggunaan zat aditif (MSG) yang aman pada makanan. Sehingga harapannya dampak negatif terhadap kesehatan masyarakat (konsumen) dapat berkurang.
- e. Tingkat pendidikan dan minimnya sosialisasi yang diselenggarakan oleh pemerintah desa mengakibatkan terjadinya banyak masyarakat yang belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai MSG pada makanan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan adanya sosialisasi penggunaan MSG pada makanan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam penggunaan MSG harus dilakukan secara bijak dan cermat sesuai anjuran yang disarankan sehingga tidak berdampak buruk bagi kesehatan konsumen. Selain itu, dengan adanya sosialisasi ini diharapkan dapat mengedukasi masyarakat khususnya pelaku UMKM makanan olahan dalam penggunaan MSG. Edukasi yang diberikan meliputi pengertian, manfaat, jumlah penambahan dan dampak MSG bagi kesehatan. Sehingga menjadikan masyarakat menjadi lebih memiliki wawasan lebih mengenai zat aditif makanan guna dapat memproduksi produk makanan olahan dengan kualitas lebih baik dari segi gizi dan baik untuk kesehatan konsumen.

Adapun Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah diperlukan kajian lebih dalam mengenai menjaga kualitas hasil produk agar selalu tetap terjaga bahkan dapat lebih baik lagi. Selain itu juga diperlukan adanya pembinaan UMKM dalam pemasaran efektif untuk meningkatkan daya jual produk tersebut.

.

DAFTAR PUSTAKA

- Diah Aryulina, dkk. 2004. *Biologi Jilid 2*. Bandung: Penerbit Erlangga, Esis.
- Hutagaluh, Muhammad Siregar. 2019. *Panduan Lengkap Stroke*. Bandung: Nusamedia.
- Kurtanty, Dien., Daeng M. Faqih., & Nurhidayat P. Upa. 2018. *Monosodium Glutamat How to Understand it Property*. Jakarta: Primer Koperasi Ikatan Dokter Indonesia.
- Mustika, Syifa. 2019. *Keracunan Makanan: Cegah, Kenali, Atasi*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Praja, Denny Indra. 2015. *Zat Aditif Makanan: Manfaat dan Bahayanya*. Yogyakarta: Garudhawaca.
- Rofidah, Ainur. 2006. *Penggunaan Bahan Tambahan Makanan Monosodium Glutamat (Btm Msg) di Tingkat Keluarga: Studi di Kelurahan Bebekan, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo*. (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Rohmawati, Wiwin. 2016. *Pengaruh Kombinasi Vitamin C Dan E Malondialdehid (MDA) Ovarium Pada Tikus Yang Terpapar Monosodium Glutamate (MSG)*. Klaten : STIKes Mukla.