

## **PEMANIS DAN PEWARNA PADA MAKANAN JAJANAN**

**Tutik, Eka Fitriani, Falla Tisyafitri, Kharisma Budi Utami,  
Nisa A Febriasti, Mitfha Meliya Putri**

Farmasi Universitas Malahayati, Bandar Lampung

\* Email Korespondensi Penulis: [tutiksantarjo@gmail.com](mailto:tutiksantarjo@gmail.com)

### *ABSTRACT*

*Colorants and artificial sweeteners are food additives that can give a good and sweet color impression to snack food products. Rhodamine B and Metanil Yellow are often used to color crackers, snacks, shrimp paste, confectionery, syrup, biscuits, sausages, macaroni fried foods, soft drinks, cendol, sweets, gipang and smoked fish. Saccharin is the sodium salt of saccharin acid which has a sweetness level of 300 times that of ordinary sugar (sucrose) and Cyclamate is one type of artificial sweetener which has a sweetness level of 30 times than sucrose. The Community service goals was to educate children about the dangers of artificial dyes and sweeteners. Health education is an effort that is planned to spread messages, instill confidence, so that people are aware, know and want to do something that is expected to improve health status. Snacks of school children whose health is not guaranteed can potentially cause poisoning, indigestion and if it lasts for a long time will cause malnutrition. Therefore, it is necessary to hold socialization to provide additional knowledge to parents and children about the importance of choosing snacks.*

*Keyword : Health Education, Knowlage, Information.*

### **ABSTRAK**

Zat pewarna dan pemanis buatan, merupakan bahan tambahan makanan yang dapat memberikan kesan warna yang baik dan manis terhadap produk makanan jajanan. Rhodamin B dan Metanil Yellow sering dipakai untuk mewarnai kerupuk, makanan ringan, terasi, kembang gula, sirup, biskuit, sosis, makaroni goreng, minuman ringan, cendol, manisan, gipang dan ikan asap. Sakarin merupakan garam natrium dari asam sakarin yang memiliki tingkat kemanisan 300 kali dari gula biasa (sukrosa) dan Siklambat merupakan salah satu jenis pemanis buatan yang memiliki tingkat kemanisan 30 kali daripada sukrosa. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini merupakan untuk mengedukasi anak-anak tentang bahaya pewarna dan pemanis buatan. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mau melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan malnutrisi. Oleh karena itu, perlu diadakan sosialisasi untuk memberikan pengetahuan tambahan kepada orang tua maupun anak-anak mengenai pentingnya memilih jajanan.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Informasi.

## **PENDAHULUAN**

Makanan jajanan di Sekolah memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak. Anak-anak yang mengkonsumsi makanan jajanan di sekolah perlu mendapat perhatian dari orang tua karena dapat memberikan dampak buruk untuk kesehatan anak-anak. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat berkontribusi dalam energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Sutardji & Azinar, 2007).

Anak sekolah belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri (Suci, 2009). Anak membeli jajanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya. Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak aktivitas di luar rumah dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut (Rakhmawati, 2009). Permasalahan kebiasaan jajanan yang tidak sehat pada siswa harus ditangani agar dapat terhindar dari berbagai macam resiko penyakit. Anak usia sekolah pada umur 7-11 tahun berada pada tahap perkembangan konkret operasional yang ditandai pikiran yang logis dan terarah serta mampu berfikir dari sudut pandang orang lain membuat anak usia sekolah sangat peka menerima perubahan dan pembaharuan (Ester and Wong, 2003).

Akibat kemajuan ilmu teknologi pangan di dunia dewasa ini, maka semakin banyak jenis bahan makanan yang diproduksi dan diujakan serta dikonsumsi yang dalam proses pembuatannya belum pasti aman. Secara umum jenis makanan yang disukai khususnya makanan jajanan yang memenuhi selera dan terlihat menarik, yaitu dalam hal rupa, warna, bau, rasa, suhu dan tekstur. Agar makanan tampak lebih menarik, citarasa yang baik dan tahan lama biasanya diberi zat tambahan makanan.

Zat pewarna dan pemanis buatan, merupakan bahan tambahan makanan yang dapat memberikan kesan warna yang baik dan manis terhadap produk makanan jajanan yang akan diujakan, tetapi zat pewarna dan pemanis buatan tidak memiliki kandungan gizi karena merupakan bahan tambahan makanan yang

bersifat sintetis dan harganya terjangkau sehingga dalam pembuatan bahan makanan jajanan yang akan diolah tidak mengeluarkan modal yang besar untuk menjajakan makanan dalam jumlah yang besar.

Rhodamin B dan Metanil Yellow sering dipakai untuk mewarnai kerupuk, makanan ringan, terasi, kembang gula, sirup, biskuit, sosis, makaroni goreng, minuman ringan, cendol, manisan, gipang dan ikan asap. Makanan yang diberi zat pewarna ini berwarna terang dan memiliki rasa agak pahit. Rhodamin B adalah pewarna sintesis yang berasal dari metanilinilat dan dipanelalanin yang berbentuk serbuk kristal berwarna kehijauan, berwarna merah keunguan dalam bentuk terlarut pada konsentrasi tinggi dan berwarna merah terang pada konsentrasi rendah. Rhodamin B sering disalahgunakan untuk pewarna pangan yang sering dijajakan di sekolah dengan tujuan untuk menarik perhatian konsumen. (Cahyadi, 2006).

Sakarin merupakan garam natrium dari asam sakarin yang memiliki tingkat kemanisan 300 kali dari gula biasa (sukrosa) dan Siklamat merupakan salah satu jenis pemanis buatan yang memiliki tingkat kemanisan 30 kali daripada sukrosa. Sakarin dan Siklamat merupakan jenis pemanis buatan yang paling sering digunakan pada berbagai jenis produk pangan, terutama produk pangan jajanan anak-anak. Survei oleh BPOM tahun 2004 di sekolah dasar (seluruh Indonesia) sekitar 550 jenis makanan yang diambil untuk sampel pengujian menunjukkan bahwa 60% jajanan anak sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan, 56% sampel mengandung rhodamin dan 33% mengandung Boraks. Survei BPOM tahun 2007, sebanyak 4.500 sekolah di Indonesia, membuktikan bahwa 45% jajanan anak sekolah berbahaya (Daniaty, 2009).

## **MASALAH**

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mau melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan mempertahankan derajat kesehatan (Purwati dkk., 2014). Sedangkan pengetahuan tentang jajanan sehat adalah kemampuan memilih jajanan yang merupakan sumber zat gizi (Febriyanto 2016).

Peningkatan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

Biasanya kebanyakan siswa memilih jajanan yang murah, serta tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang banyak memakai pewarna. Jajanan sembarangan akan memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Hal ini akan menimbulkan gangguan kesehatan pada anak dan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Apalagi makanan yang dijual tersebut biasanya dibuat dari bahan yang tidak terjamin kesehatannya (Fitriani and Andriyani 2015).

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalahnya yakni semakin meningkatnya produksi jajanan yang menggunakan bahan tambahan makanan berbahaya, khususnya zat pewarna dan pemanis buatan yang dicampurkan pada bahan makanan yang akan diujikan di Sekolah Dasar Negeri 1 Way Gubak. Karena siswa tidak dibekali sarapan dari rumah maka jajan disekolah merupakan alternatif pemenuhan gizi anak sekolah. Banyak dari anak-anak yang tidak mengetahui tentang jajanan dan makanan sehat, dimana banyak dari mereka lebih menyukai makanan dengan warna mencolok dan manis yang biasanya menggunakan bahan pewarna dan pemanis buatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Program Studi Farmasi Universitas Malahayati adalah sosialisasi tentang “Pewarna dan Pemanis Pada Makanan Jajanan” yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Way Gubak. Program ini dipilih agar diharapkan siswa-siswi di SD Negeri 1 Way Gubak dapat mengetahui, memahami, mengenal, membedakan dan menilai produk-produk makanan jajanan yang menggunakan bahan tambahan pemanis dan pewarna.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan cara penyuluhan atau pemberian materi tentang “Pewarna Dan Pemanis Pada Makanan Jajanan” kepada Siswa/Siswi di SD Negeri 1 Way Gubak.. Materi dijelaskan oleh narasumber dengan menggunakan media *powerpoint* dan *leaflet* yang diberikan kepada peserta penyuluhan. Setelah selesai peserta diberikan doorprize sehingga diharapkan peserta penyuluhan lebih antusias dalam mengikuti penyuluhan dan sesi tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan kali ini membahas tentang “Pewarna dan Pemanis Jajanan Makanan”. Kegiatan dilakukan pada hari Kamis 04 Agustus 2022 bertempat di Sekolah Dasar Negeri 1 Way Gubak, Sukabumi.. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar anak-anak merupakan siswa anak sekolah dasar yang memerlukan perhatian khusus, pembangunan di Indonesia adalah meningkatnya derajat kesehatan sehingga juga akan meningkatnya usia harapan hidup penduduk di Indonesia.. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



Gambar 1. Penyuluhan tentang pewarna dan pemanis jajanan makanan

Anak-anak merupakan siswa-siswi anak sekolah dasar yang memerlukan perhatian khusus pada kesehatan mereka. Jajanan sering diperuntukan bagi para pelajar, terutama yang duduk di bangku SD (Sekolah Dasar). Jajanan biasanya hadir dalam kemasan yang tidak memperhatikan kebersihan dan kesehatan, yang seharusnya menjadi perhatian utama orang-orang yang berkecimpung dalam makanan. Namun meski begitu, popularitas jajanan ini semakin meningkat karena warnanya yang menarik dan rasanya yang manis karena penambahan pewarna dan pemanis non-alami. Selain itu, formalin telah ditemukan ada sebagai pengawet yang digunakan oleh pedagang untuk mengawetkan barang-barang mereka. Pewarna dan pemanis buatan, serta formalin, adalah bagian dari bahan tambahan makanan.

Pewarna adalah bahan tambahan pada makanan yang dapat mempercantik atau mewarnai makanan. Padahal, tujuan penambahan zat warna adalah untuk memberikan kesan menarik kepada konsumen terhadap produk, sehingga meningkatkan nilai ekonomis dan nilai tambah, serta tampilan yang seragam,

mengatasi perubahan warna selama penyimpanan, perubahan warna selama penyimpanan, perubahan lapisan selama pemrosesan dan harganya jauh lebih murah. Menurut PERMENKES RI No. 722/Menkes/Per/IX/1988, zat pewarna adalah bahan tambahan makanan yang dapat memperbaiki atau memberi warna pada makanan.

Berdasarkan sumbernya zat pewarna dibagi dalam dua golongan utama yaitu pewarna alami dan pewarna buatan :

- Pewarna Alami

Pada pewarna alami zat warna yang diperoleh berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan seperti : caramel, coklat, daun suji, daun pandan, dan daun kunyit. Ada banyak bahan alami yang dapat digunakan sebagai pewarna makanan, antara lain karoten, riboflavin, hemoglobin, antosianin, flavonoid, tanin betalin, kuinon, dan xanton. Secara umum, pewarna alami aman digunakan dalam jumlah besar, berbeda dengan pewarna sintetis, di mana, untuk alasan keamanan, penggunaannya harus dibatasi (Yuliarti, 2007).

- Pewarna Buatan

Di Negara maju, pewarna buatan harus melalui beberapa prosedur pengujian sebelum dapat digunakan sebagai pewarna makanan. Produksi pewarna sintetis biasanya dilakukan dengan perlakuan dengan asam sulfat atau nitrat, yang sering terkontaminasi arsenik atau logam berat beracun lainnya. Dalam produksi zat warna organik, sebelum memperoleh produk akhir, zat warna tersebut harus terlebih dahulu melewati zat antara, yang terkadang berbahaya dan sering tertinggal dalam proses akhir, atau untuk membentuk senyawa baru yang berbahaya. (Yuliarti, 2007).

Di Indonesia, peraturan mengenai penggunaan zat pewarna yang diizinkan dan dilarang untuk pangan diatur melalui SK Menteri Kesehatan RI Nomor 722/Menkes/Per/IX/88 mengenai bahan tambahan pangan. Namun, penggunaan pewarna untuk bahan makanan sering disalahgunakan, misalnya pewarna tekstil dan kulit yang digunakan untuk mewarnai makanan. Bahan tambahan makanan yang ditemukan pewarna tidak sehat seperti bayam, auramine, methanyl gold dan rhodamin B. Jajanan yang mengandung bahan tidak sehat ini adalah sirup, saus,

pai, kue, pisang goreng, tahu. , kerupuk, es krim cendol, mie dan manisan (Yuliarti, 2007).

Penggunaan pewarna sintetis pada makanan dan minuman memberikan dampak positif bagi produsen dan konsumen, antara lain dengan membuat produk lebih menarik, mengubah warna dan mengembalikan warna. bahkan konsekuensi negatif. berdampak buruk bagi kesehatan konsumen. Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan efek negatif ini, seperti: (Cahyadi, 2009) :

- a. Bahan pewarna sintetis ini dimakan dalam jumlah kecil namun berulang.
- b. Bahan pewarna sintetis dimakan dalam jangka waktu yang lama.
- c. Kelompok masyarakat yang luas dengan daya tahan tubuh yang berbeda-beda yaitu tergantung pada umur, jenis kelamin, berat badan, mutu makanan sehari-hari dan keadaan fisik.
- d. Beberapa masyarakat menggunakan bahan pewarna sintetis secara berlebihan.
- e. Penyimpanan bahan pewarna sintetis oleh pedagang bahan kimia yang tidak memenuhi persyaratan.

Beberapa pewarna sintetis yang dilarang telah digunakan di Indonesia. Umumnya sebenarnya pewarna berikut ini adalah pewarna non makanan seperti pewarna tekstil dan kertas (Yuliarti, 2007).

Cara paling mudah untuk mendapatkan produk kemasan yang aman dan sehat adalah memperhatikan 3 informasi pokok, yakni kemasan produk, label produk, dan daftar pada Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) atau Departemen Kesehatan. Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 69 Tahun 1999 tentang Label Makanan dan Minuman dan Iklan Makanan; nama produk, daftar bahan yang digunakan, berat atau isi bersih, nama atau alamat pihak yang memproduksi atau memasukkan pangan ke Indonesia dan tanggal kadaluarsa. Keterangan pada label makanan/ minuman bertujuan dan angat membantu konsumen pada saat memilih dan menggunakannya. Komposisi yang terkandung dalam makanan/ minuman tersebut misalnya, memberikan informasi kepada konsumen apa saja bahan yang digunakan untuk membuat produk tersebut. Mungkin saja salah satu bahannya termasuk yang perlu kita hindari, sehubungan dengan penyakit atau alergi.

Sasaran penyuluhan ini adalah masyarakat anak-anak dengan tujuan umum untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya pengetahuan pewarna dan pemanis pada makanan jajanan. Kemudian memiliki tujuan khusus agar anak-anak mampu mengetahui pentingnya bahaya dari bahan pewarna dan pemanis tambahan pada jajanan makanan yang sering di beli oleh anak-anak terutama anak-anak sekolah dasar.

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan. Untuk mempermudah penyampaian materi, dipergunakan alat bantu seperti laptop dan proyektor. Penyuluhan berlangsung dengan baik dan lancar, hanya saja ada kendala seperti dalam pemilihan kata serta kalimat yang mudah dipahami dan dimengerti oleh anak-anak. Untuk memastikan anak-anak tersebut memahami dan mengerti dengan materi yang telah disampaikan serta perkiraan keberhasilan dari program penyuluhan ini, dilakukan tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan serta memberikan bingkisan sehingga diharapkan peserta penyuluhan lebih antusias dalam mengikuti penyuluhan dari sesi tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Sekolah Dasar Negeri 1 Way Gubak, Sukabumi yaitu adanya peningkatan pengetahuan anak-anak tentang jajanan makanan yang mengandung pewarna dan pemanis buatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Cahyadi, W. (2006). Analisis & Aspek Kesehatan Bahan Tambahan Pangan.
- Daniaty, L. (2009). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Siswa Tentang Makanan dan Minuman Jajanan yang Mengandung Bahan Tambahan Makanan (BTM) Tertentu di SMP Negeri 3 dan SMA Negeri 1 Binjai. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan.
- Ester, M., & Wong, D. L. (2003). Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. EGC.

- Febriyanto, M. A. B. (2016). Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi jajanan sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan antara pengetahuan dengan sikap anak usia sekolah akhir (10-12 Tahun) tentang makanan jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7-26.
- Purwati, R. D., Bidjuni, H., & Babakal, A. (2014). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan perilaku klien hipertensi di puskesmas bahu manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Rakhmawati, L. (2009). Kontribusi makanan di sekolah dan tingkat kecukupan energi dan zat gizi pada anak usia sekolah dasar di kota Bogor (Doctoral dissertation, Bogor Agricultural University).
- RI, P. (1988). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no. 722/MenKes/Per/IX/88, tentang Bahan Tambahan Pangan.
- Suci, E. S. T. (2009). Gambaran perilaku jajan murid sekolah dasar di Jakarta. *Jurnal Psikobuana*, 1(1), 29-38.
- Sutardji & Azinar, M. (2007). Tingkat Konsumsi Energi Dan Konsumsi Protein Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Anak Asuh Usia 10-18 Tahun (Studi Pada Penyelenggaraan Makanan Di Panti Asuhan Pamardi Putra Kabupaten Demak). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 162-174.
- Yuliarti, N. (2007). *Bahaya Dibalik Lezatnya Makanan*. Andi Offset, Yogyakarta.