

## **PELATIHAN KADER DAN PKK TENTANG PENGGUNAAN PEMANIS BUATAN YANG AMAN PADA TINGKAT RUMAH TANGGA**

**Widya Lestari Nurpratama, Nur Fauzia Asmi**

Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman  
*widyalestarinurpratama@gmail.com*

### **Abstract**

The increasing number of food and drinks containing artificial sweeteners among the public, it is necessary to educate about the importance of safe use of artificial sweeteners and the dangers caused if excessive. This service is carried out in the working area of the Cikarang Health Center because it has a high population and the majority work as traders. The activity was carried out in June 2023, involving 25 cadres and PKK who were expected to be able to distribute information to the community. The method used in this activity is providing counseling using leaflet and providing training in the form of the practice of making drinks using safe artificial sweeteners. This activity was carried out in 3 stages, namely the preparation stage in the form of initial data collection and discussion as well as a pretest, then the second stage was counseling and training, and the third stage was monitoring evaluation with a posttest. The results of this service show that the majority of cadres and PKK are 41-65 years old, have high school education and have been cadres for about 4 years. Knowledge of cadres and PKK increased after counseling and training, namely by 84%. The conclusion from this service is that the majority of cadres and PKK have experienced increased knowledge after counseling and training on the use of safe artificial sweeteners at the household level so that it is hoped that in the future they can distribute the information obtained from the results of this service to the surrounding community.

*Keywords: Artificial sweeteners, cadres, PKK, households.*

### **Abstrak**

Semakin banyaknya makanan dan minuman yang mengandung pemanis buatan dikalangan masyarakat, maka diperlukan adanya edukasi mengenai pentingnya penggunaan pemanis buatan yang aman dan bahaya yang ditimbulkan jika berlebihan. Pengabdian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cikarang karena memiliki kepadatan pendudukan yang tinggi dan mayoritas bekerja sebagai pedagang. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2023, melibatkan 25 orang kader dan Ibu PKK yang diharapkan dapat menyalurkan informasi kepada masyarakat. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu pemberian penyuluhan dengan media leaflet dan pemberian pelatihan berupa praktek pembuatan minuman dengan penggunaan pemanis buatan yang aman. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu tahap persiapan berupa pengambilan data awal dan diskusi serta adanya pretest, kemudian tahap ke dua penyuluhan dan pelatihan, dan tahap ke tiga dilakukan monitoring evaluasi dengan posttest. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa mayoritas usia kader dan Ibu PKK yaitu 41-65 tahun, berpendidikan SMA dan menjadi kader kurang lebih 4 tahun. Pengetahuan kader dan Ibu PKK meningkat setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan yaitu sebesar 84%. Kesimpulan dari pengabdian ini bahwa mayoritas kader dan Ibu PKK mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang penggunaan pemanis buatan yang aman pada tingkat rumah tangga sehingga diharapkan kedepannya dapat menyalurkan informasi yang didapatkan dari hasil pengabdian ini kepada masyarakat sekitarnya.

*Kata kunci: Pemanis buatan, kader, PKK, rumah tangga.*

## PENDAHULUAN

Era saat ini semakin banyak sekali makanan dan minuman yang tinggi gula. Makanan dan minuman kemasan di industri makanan mayoritas menggunakan pemanis buatan dalam berbagai makanan dan minuman sebagai alternatif gula tambahan, yang efek buruknya pada beberapa penyakit kronis jika penggunaannya berlebihan dan dalam jangka waktu panjang (Debras et al., 2022). Pemanis buatan yang termasuk kedalam Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang biasa digunakan sebagai pemanis buatan aman menurut BPOM diantaranya yaitu aspartam, siklamat, sukralosa, acesulfame-K dan sakarin (BPOM, 2019).

Penggunaan pemanis buatan ini bisa berbahaya jika digunakan tidak sesuai dengan aturan BPOM dan digunakan jangka waktu yang lama. Bahaya keracunan pangan menjadi hal kecil yang paling sering terjadi karena penggunaan bahan tambahan pangan berlebihan. Selain itu, secara kronis dapat menyebabkan timbulnya obesitas yang menyebabkan kerusakan metabolisme tubuh sehingga nantinya menyebabkan penyakit kronis seperti Diabetes Mellitus. Semua hal tersebut diawali dengan penggunaan pemanis buatan sebagai alternatif tambahan gula (Veit et al., 2022).

Berdasarkan data yang telah ada didapatkan data bahwa semua makanan dan minuman mayoritas mengandung bahan kimia berbahaya apabila penggunaan BTP termasuk didalamnya pemanis buatan yang digunakan melebihi batas yang telah ditetapkan oleh peraturan pemerintah (Wahyudi, 2017). Berdasarkan laporan BPOM tahun 2012 dikatakan bahwa terdapat data kejadian luar biasa (KLB) terkait dengan keracunan pangan karena penggunaan BTP berlebihan paling

tinggi pada lokasi tempat tinggal yaitu rumah sebanyak 45,83%. Faktor yang menyebabkan hal tersebut diantaranya penggunaan BTP termasuk pemanis buatan yang sering, rentan terhadap bahaya mikrobiologi karena keamanan pangan yang kurang baik (BPOM, 2012).

Wilayah Puskesmas Cikarang sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan wilayah yang memiliki kepadatan penduduk yang tinggi dan mayoritas penduduknya memiliki mata pencaharian sebagai pedagang. Oleh karena itu diperlakukan adanya pemberian edukasi terhadap lingkungan wilayah Puskesmas Cikarang. Edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan kepada sejumlah kader dan Ibu PKK. Karena peran kader dan Ibu PKK diantaranya mendukung pemberdayaan masyarakat dan sebagai orang yang dianggap paling dekat dengan masyarakat di lingkungan sekitarnya yang diharapkan dapat menjadi penyalur informasi kepada masyarakat terutama ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam hal penyelenggaraan makanan dalam keluarga (Yusminar et al., 2021)(Fathonah, 2023). Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pelatihan kader dan PKK tentang penggunaan pemanis buatan yang aman pada tingkat rumah tangga.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 25 orang yang terdiri dari kader dan Ibu PKK. Adapun tahapan kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu :

**1. Tahapan Pertama : Pengambilan data awal dan *pretest***

Pengambilan data awal dilakukan dengan melakukan diskusi sederhana untuk menggali informasi tentang permasalahan yang ada seperti penggunaan pemanis buatan. Kemudian dilakukan juga penjadwalan untuk kegiatan kedepannya yaitu untuk kegiatan tahapan kedua dan ketiga. Setelah itu dilakukan *pretest* untuk mengambil data awal sebelum diberikan tahapan selanjutnya yaitu diberikan edukasi berupa penyuluhan dan pelatihan.

**2. Tahap Kedua : Pemberian edukasi dengan penyuluhan dan pelatihan**

Kegiatan yang dilakukan tahapan kedua ini yaitu pemberian edukasi berupa penyuluhan dengan media *leaflet*. Penyuluhan yang diberikan mengenai pengenalan pemanis buatan, penggunaan pemanis buatan yang aman pada tingkat rumah tangga yang bisa diaplikasikan pada minuman atau makanan sesuai dengan takaran yang telah dianjurkan oleh pemerintah, serta diberikan pelatihan berupa praktek pembuatan minuman es semangka nata de coco yang diberikan pemanis buatan sakarin sesuai dengan takaran yang dianjurkan.

**3. Tahap Ketiga : Monitoring Evaluasi dan *Postest***

Tahapan terakhir ini dilakukan monitoring evaluasi yaitu berupa kegiatan *postest* dan review materi dengan melihat apakah kader dan Ibu PKK yang sudah diberikan penyuluhan dan pelatihan mampu untuk menjawab pertanyaan mengenai pemanis buatan atau tidak.

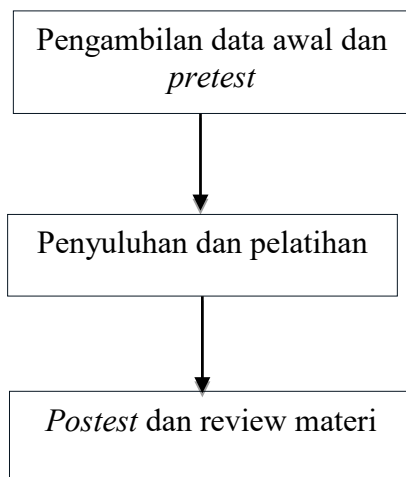
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada 25 orang kader dan Ibu PKK di wilayah kerja Puskesmas Cikarang dengan karakteristik kader dan PKK tersebut dapat dilihat pada table 1.

**Tabel 1. Karakteristik Kader dan Ibu PKK**

No	Karakteristik Responden	n	%
1	Usia		
	25-40	7	28
	41-65	18	72
2	Pendidikan		
	SD	1	4
	SMP	9	36
	SMA	14	56
	PT	1	4
3	Lama Menjadi Kader		
	≥ 4 tahun	14	56
	< 4 tahun	11	44

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar kader dan Ibu PKK berusia 41-65 tahun, berpendidikan SMA dan menjadi kadernya lebih dari 4 tahun. Hasil ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat sebelumnya yaitu sebagian besar kader berusia lebih dari 40 tahun keatas dan berpendidikan tinggi lebih dari 50%. Semakin tinggi pendidikan dan usia seseorang akan mempengaruhi peningkatan pengetahuan karena semakin mudah menyerap informasi kesehatan dan semakin banyak pengalaman yang telah mereka punya salah satunya mengenai informasi kesehatan (Asmi & Alamsah, 2022). Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi tiga tahapan yaitu tahap pertama, kedua dan ketiga. Pelatihan ini diikuti oleh 25 orang kader dan Ibu PKK. Adapun skema pelaksanaan kegiatan ini bisa dilihat pada Gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1 : Skema Pelaksanaan

**Tahap pertama : pengambilan data awal dan pretest**

Pada tahap awal dilakukan pada hari Senin tanggal 12 Juni 2023, tahapan ini adanya pengambilan data awal berupa diskusi dengan 25 orang yaitu terdiri dari 20 orang kader dan 5 orang Ibu PKK yang menjadi peserta pelatihan. Pengambilan data awal berupa pengambilan data dasar dengan cara menggali informasi agar melihat permasalahan yang ada di tingkat rumah tangga terutama berupa penggunaan BTP berupa pemanis buatan yang selama ini sudah banyak digunakan dikalangan rumah tangga baik pada makanan maupun minuman terutama jika membuat makanan atau minuman dalam skala besar. Kemudian diadakan kesepakatan jadwal Bersama mengenai kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya yaitu berupa tahapan kedua penyuluhan dan pelatihan serta tahapan ketiga. Kegiatan tahap pertama yang dilakukan dapat dilihat pada Gambar 2 dibawah ini.



Gambar 2. Diskusi

Selain diadakan diskusi pada sesi ini juga diadakan *pretest* untuk melihat data pengetahuan kader dan Ibu PKK sebelum diadakannya edukasi penyuluhan dan pelatihan tentang pemanis buatan. Kegiatan *pretest* yang dilakukan dapat dilihat pada Gambar 3 dibawah ini.



Gambar 3. Kegiatan Pretest

Adapun hasil *pretest* kader yang dilakukan pada tahapan pertama dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2. Hasil Pretest**

N o	Variabel	Minim um	Maxim um	Mean
1.	<i>Pretest</i>	50	100	76

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil Tabel 2 didapatkan hasil *pretest* kader dan Ibu PKK rata-rata 76, memiliki nilai minimum 50 dan maksimum 100. Jika dilihat dari hasil tersebut sudah bagus untuk pengetahuan mengenai materi yang akan dijadikan pelatihan yang akan

dilakukan pada tahapan berikutnya. Hasil ini sama dengan pengabdian masyarakat sebelumnya yang dilakukan oleh Fathonah tahun 2023 menunjukkan bahwa hasil *pretetst* pada saat melakukan pelatihan sudah bagus yaitu memiliki nilai minimal 50 dan rata-rata sudah memiliki nilai lebih dari 50 (Fathonah, 2023).

**Tahap kedua : Pemberian edukasi dengan penyuluhan dan pelatihan**

Kegiatan tahap kedua ini dilakukan pada hari Senin tanggal 19 Juni 2023 berupa tahap inti atau pelaksanaan pemberian edukasi berupa penyuluhan dengan media *leaflet* dan pelatihan berupa praktek membuat minuman es semangka nata de coco dengan penambahan pemanis buatan yang aman pada tingkat rumah tangga. Kegiatan penyuluhan dengan media *leaflet* dapat dilihat pada Gambar 4 dibawah ini.



Gambar 4. Penyuluhan dengan *leaflet*

Pemberian edukasi berupa penyuluhan merupakan salah satu cara efektif untuk dilakukan kepada kader dan Ibu PKK, karena penyuluhan dapat menambah informasi dan pengetahuan kepada orang yang mengikuti penyuluhan tersebut (Rahmawati et al., 2019). Materi penyuluhan yang diberikan yaitu berupa pemanis buatan, manfaat dan kerugian

penggunaan pemanis buatan yang tidak sesuai peraturan dan dalam jangka waktu panjang, peringatan yang harus diperhatikan penggunaannya pada kelompok masyarakat rentan, Batasan penggunaan pemanis buatan, kategori pemanis buatan yang aman berdasarkan BPOM dan contoh aplikasi penggunaan pemanis buatan pada minuman. Adapun media yang digunakan pada saat penyuluhan tersebut yaitu dengan *leaflet* yang dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. *Leaflet*

Media *leaflet* merupakan salah satu media yang sering digunakan untuk penyuluhan, karena media *leaflet* ini merupakan media untuk edukasi yang praktis dan mudah dipahami dan karena bentuknya kecil sehingga mudah dibawa, sehingga memudahkan orang yang akan membacanya. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya mengenai pengaruh media *leaflet* terhadap

peningkatan pengetahuan Ibu tentang 1000 HPK menyatakan hasil bahwa berdasarkan uji paired t test diperoleh hasil terdapat pengaruh penyuluhan dengan media *leaflet* secara signifikan ( $p$ -value 0,000)(Dewi et al., 2022).

Selanjutnya kegiatan yang dilaksanakan setelah pemberian edukasi dengan penyuluhan dengan media *leaflet* yaitu selanjutnya dilakukan pelatihan berpa praktek pembuatan minuman es semangka nata de coco dengan penggunaan pemanis buatan yang aman sesuai dengan aturan pemerintah. Adapun kegiatan praktek tersebut dapat dilihat pada Gambar 6 dibawah ini.



**Gambar 6. Praktek Pembuatan Minuman**

Praktek pembuatan minuman semangka nata de coco dengan penambahan sakarin berdasarkan aturan pemerintah yaitu dengan resep untuk 1000 ml air mineral. Untuk pemanis

dalam minuman tersebut, jika pemanis diganti dengan sakarin bisa dengan penambahan sesuai aturan penggunaan maksimum 300 mg/kg jumlah resep yang dibuat. Jumlah penambahan sakarin disesuaikan dengan selera konsumen tetapi perlu diingat jangan sampai melebihi batas yang telah ditentukan. Karena selain memiliki rasa manis 300 kali lipat gula meja, sakarin dapat menyebabkan rasa pahit jika digunakan secara berlebihan (BPOM, 2019).

### **Tahap ketiga: Monitoring Evaluasi dan *Postest***

Kegiatan yang terakhir yaitu tahapan ketiga dilakukan pada hari Senin tanggal 26 Juni 2023 berupa monitoring dan evaluasi yaitu dilakukan review materi berupa memberikan pertanyaan kepada kader tentang materi yang telah diberikan pada saat penyuluhan dan pelatihan tentang penggunaan pemanis buatan yang aman pada tingkat rumah tangga. Ketika diberikan beberapa pertanyaan kepada peserta yaitu kader dan Ibu PKK tentang manfaat dan kerugian pemanis buatan jika berlebihan, contoh pemanis buatan yang aman berdasarkan aturan pemerintah, dan lain-lain. Berdasarkan beberapa soal yang diberikan lebih dari 80% kader dapat menjawab pertanyaan yang diberikan sehingga dapat disimpulkan jika sebagian besar kader telah memahami materi yang diberikan pada saat edukasi dengan penyuluhan dan pelatihan (Nurpratama, 2023).

Selanjutnya dilakukan *postest* terhadap peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan kader setelah dilakukan pelatihan mengenai penggunaan pemanis buatan yang aman pada tingkat rumah tangga. *Postest* yang diberikan menggunakan soal yang sama dengan soal ketika *pretest*. Hasil *postest* yang dilakukan kepada kader

dan Ibu PKK dapat dilihat pada Tabel 3 dibawah ini.

**Tabel 3. Hasil Postest**

N o	Variabel	Minim um	Maxim um	Mean
1.	Postest	80	100	98

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil Tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata hasil *postest* mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil *pretest* yaitu 98 dengan nilai minimum sangat baik yaitu 80. Kemudian hasil perbandingan antara hasil *pretest* dan *postest* dapat dilihat pada Tabel 4 dibawah ini.

**Tabel 4. Pengaruh Pelatihan terhadap Pengetahuan Kader dan Ibu PKK**

Media <i>Leaflet</i>	Mean	SD	% Peningkatan Pengetahuan	<i>p</i> - <i>value</i>
<i>Pretest</i>	76	13,84	84%	0,000
<i>Postest</i>	98	5,77		

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil dari Tabel 4 dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh pelatihan dengan media *leaflet* dengan peningkatan pengetahuan secara signifikan (*p-value* 0,000) yang dilakukan dengan uji wilcoxon. Kemudian ketika dilihat dari persentase peningkatan pengetahuan peserta sebesar 84%. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian sebelumnya yaitu terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang PHBS di Kecamatan Ratolindo yang dilakukan dengan penyuluhan dan pelatihan dengan media *leaflet* (*p-value* 0,010). Hal ini karena *leaflet* merupakan salah satu media yang paling efektif untuk dapat membantu memberikan informasi, pesan yang bersifat sederhana, mudah dipahami serta dapat dirancang semenarik mungkin untuk memudahkan pembaca (Saleh & Kunoli, 2019).

## SIMPULAN

Simpulan dari hasil pengabdian masyarakat mengenai pelatihan kader dan PKK tentang pemanis buatan yang aman pada tingkat rumah tangga yaitu untuk karakteristik peserta mayoritas berusia 41-65 tahun, berpendidikan SMA dan lama menjadi kader rata-rata lebih dari 4 tahun. Terdapat peningkatan pengetahuan kader dan Ibu PKK secara signifikan sebesar 84% setelah dilakukannya penyuluhan dengan media *leaflet* dan pelatihan praktek membuat minuman dengan penambahan pemanis buatan yang aman sesuai aturan pemerintah. Saran selanjutnya dilakukan praktek pembuatan makanan dengan penambahan pemanis buatan yang aman agar peserta paham bagaimana cara penambahan pemanis buatan tidak hanya pada minuman saja. Kemudian diharapkan pada pemangku kebijakan melakukan sosialisasi rutin terkait dengan penggunaan BTP seperti pemanis buatan yang aman terutama pada pedagang makanan atau minuman yang masih minim untuk mendapatkan informasi mengenai hal tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Yayasan Medika Bahagia yang telah memberikan pendanaan untuk terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

[BPOM RI] Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2012). *Cara Produksi Pangan yang Baik untuk Industri Rumah Tangga*. BPOM RI. [https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/peraturan/2012/Perka\\_BPOM\\_No\\_HK.03.1.23.04.12.2\\_206\\_Tahun\\_2012\\_tentang\\_CPP\\_B\\_PIRT.pdf](https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/peraturan/2012/Perka_BPOM_No_HK.03.1.23.04.12.2_206_Tahun_2012_tentang_CPP_B_PIRT.pdf)

- [BPOM RI] Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2019). *Bahan Tambahan Pangan (BTP)*. BPOM RI.
- Asmi, N. F., & Alamsah, D. (2022). Edukasi Pembuatan Menu PMT Berbasis Pangan Lokal pada Kader Posyandu Puskesmas Mekar Mukti. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 816–824. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1215>
- Debras, C., Chazelas, E., Srour, B., Druetne-Pecollo, N., Esseddik, Y., de Edelenyi, F. S., Agaësse, C., De Sa, A., Lutchia, R., Gigandet, S., Huybrechts, I., Julia, C., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Andreeva, V. A., Galan, P., Hercberg, S., Deschasaux-Tanguy, M., & Touvier, M. (2022). Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. *PLoS Medicine*, 19(3), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950>
- Dewi, S., Herlina, S., & Qomariah, S. (2022). Penyuluhan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu. *Journal of Midwifery Sempena Negeri*, 2(2), 49–53.
- Fathonah, S. (2023). *PELATIHAN KADER POSYANDU DELIMA PUTIH I*. 6, 1129–1134.
- Nurpratama, W. L. (2023). *PELATIHAN KADER TENTANG PERSONAL HIGIENE DAN HIGIENE SANITASI*. 7, 18–23.
- Rahmawati, R., Hariati, N. W., Nurcahyani, I. D., & Wahyuni, F. (2019). Penyuluhan Dan Pelatihan Kader Posyandu Sebagai Upaya Peningkatan Wawasan Pelayanan Gizi Bagi Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.31764/jmm.v2i1.1334>
- Saleh, A., & Kunoli, F. J. (2019). Pengaruh Penyuluhan Dan Pelatihan Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Kader Phbs Di Kecamatan Ratolindo Kabupaten Tojo Una-Una. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 159–164. <https://doi.org/10.31934/promotif.v8i2.498>
- Veit, M., Asten, R. Van, Olie, A., & Prinz, P. (2022). *The role of dietary sugars , overweight , and obesity in type 2 diabetes mellitus : a narrative review. February*. <https://doi.org/10.1038/s41430-022-01114-5>
- Wahyudi, J. (2017). Mengenali Bahan Tambahan Pangan Berbahaya : Ulasan. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 3–12. <https://doi.org/10.33658/jl.v13i1.88>
- Yusminar, Adin, Ruth, S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kader Pkk Melalui Penyuluhan Keamanan Pangan Rumah Tangga Di Kelurahan Duri Selatan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(2), 466–177.