

**PENINGKATAN KESADARAN AKAN DAMPAK NEGATIF MONOSODIUM GLUTAMAT  
DAN ADIKTIF PENGAWET DALAM PANGAN: PENDEKATAN EDUKATIF UNTUK  
PERLINDUNGAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK MELALUI  
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

**Indah Mauludiyah<sup>1\*</sup>, Eva Inayatul Faiza<sup>2</sup>, Riski Akbarani<sup>3</sup>, Dian Hanifah<sup>4</sup>,  
Miftakhul Mahfirah Ermadona<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendedes

Email Korespondensi: mauludiyahindah7@gmail.com

Disubmit: 03 Oktober 2024

Diterima: 11 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i2.17804>

**ABSTRAK**

Monosodium Glutamat (MSG) dan bahan pengawet banyak digunakan dalam makanan olahan untuk meningkatkan rasa dan memperpanjang umur simpan. Meskipun dinyatakan aman oleh beberapa badan pengawas, konsumsi berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, terutama anak-anak yang sedang berkembang. Dampak negatifnya antara lain gangguan neurokognitif, obesitas, dan risiko penyakit kronis. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran orang tua mengenai bahaya MSG dan bahan pengawet bagi kesehatan anak-anak. Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengukur perubahan kesadaran dan perilaku orang tua mengenai penggunaan MSG dan bahan pengawet pada makanan anak sebelum dan sesudah penyuluhan edukatif di KB RA Zainun Nafi Montessori School, Singosari, Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-post test, melibatkan 26 orang tua/walimurid sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah penyuluhan. Penyuluhan difokuskan pada dampak kesehatan MSG dan pengawet serta alternatif pola makan sehat. Penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran dan perubahan perilaku orang tua. Sebelum penyuluhan, 61,54% responden menganggap MSG aman, namun setelah penyuluhan hanya 19,23% yang setuju. Kebiasaan memberi makanan instan menurun, dan penggunaan MSG dalam memasak berkurang drastis. Selain itu, keputusan untuk membeli makanan bebas MSG dan bahan pengawet meningkat dari 23,08% menjadi 80,77%. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan perilaku orang tua dalam memilih makanan yang lebih sehat, mengurangi penggunaan bahan tambahan berbahaya, dan mendukung pola makan yang lebih aman bagi anak-anak.

**Kata Kunci:** Monosodium Glutamat, Bahan Pengawet, Penyuluhan, Kesehatan Anak, Pengabdian Masyarakat, Pola Makan Sehat.

**ABSTRACT**

*Monosodium Glutamate (MSG) and preservatives are commonly used in processed foods to enhance flavor and extend shelf life. Although deemed safe by various regulatory bodies, excessive consumption can have negative health effects, particularly for children who are still developing. These effects may*

*include neurocognitive disorders, obesity, and an increased risk of chronic diseases. Therefore, it is crucial to raise awareness among parents about the potential dangers of MSG and preservatives to children's health. This Community Service Program aims to measure changes in parental awareness and behavior regarding the use of MSG and preservatives in children's food before and after an educational intervention at KB RA Zainun Nafi Montessori School in Singosari, Malang. This study uses a quantitative approach with a pre-post test design, involving 26 parents/guardians as respondents. Data was collected through questionnaires filled out before and after the educational intervention. The intervention focused on educating parents about the health impacts of MSG and preservatives and providing alternatives for healthier eating habits. The study showed a significant increase in awareness and behavioral change among parents. Before the intervention, 61.54% of respondents considered MSG safe, while after the intervention, only 19.23% agreed. The habit of giving instant food decreased, and the use of MSG in cooking significantly reduced. Furthermore, the decision to purchase MSG-free and preservative-free foods increased from 23.08% to 80.77%. The educational intervention successfully increased parental awareness and behavior in selecting healthier foods, reducing the use of harmful additives, and supporting safer eating habits for children.*

**Keywords:** *Monosodium Glutamate, Preservatives, Educational Intervention, Children's Health, Community Service, Healthy Eating Habits.*

## 1. PENDAHULUAN

Monosodium Glutamat (MSG) merupakan salah satu bahan tambahan pangan yang paling umum digunakan dalam industri makanan, terutama karena kemampuannya untuk meningkatkan cita rasa. Menurut Food and Drug Administration (FDA), MSG digolongkan sebagai "Generally Recognized as Safe" (GRAS), yang berarti aman digunakan dalam batas wajar (Walker & Lupien, 2000). Namun, meskipun aman dalam dosis rendah, konsumsi MSG dalam jumlah besar secara berkala telah dikaitkan dengan berbagai risiko kesehatan, khususnya pada anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa MSG dalam dosis tinggi dapat memicu reaksi seperti sakit kepala, peningkatan tekanan darah, dan gangguan neurokognitif, terutama pada populasi rentan seperti anak-anak (Reyes & Rizal, 2019).

Anak-anak berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat rentan terhadap paparan zat aditif makanan seperti MSG dan bahan pengawet. Penelitian lebih lanjut juga menemukan bahwa konsumsi makanan tinggi MSG dan bahan pengawet pada anak-anak berpotensi menurunkan fungsi kognitif, meningkatkan risiko obesitas, dan mengganggu sistem saraf (Yang, 2020). Di Indonesia, tren konsumsi makanan instan dan cepat saji semakin meningkat seiring dengan gaya hidup modern yang menuntut kepraktisan. Hal ini, ditambah dengan rendahnya kesadaran orang tua mengenai dampak negatif MSG dan bahan pengawet, menjadikan anak-anak sebagai kelompok yang rentan terhadap paparan bahan tambahan ini (Bray, 2016; Popkin, 2018).

Pentingnya edukasi untuk meningkatkan kesadaran orang tua terkait risiko kesehatan ini tidak dapat diremehkan. Studi menunjukkan bahwa program penyuluhan berbasis masyarakat dapat berdampak positif terhadap perubahan perilaku dalam memilih makanan yang lebih sehat dan

mengurangi penggunaan bahan tambahan berbahaya (Smitasiri & Uauy, 2007; Green & Kreuter, 2005). Dalam hal ini, penyuluhan yang berbasis komunitas dan disertai informasi yang akurat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai dampak negatif bahan-bahan aditif, seperti MSG dan bahan pengawet, pada kesehatan anak-anak.

Dengan mempertimbangkan latar belakang ini, kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan edukatif dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih baik bagi orang tua mengenai risiko MSG dan bahan pengawet serta memberikan panduan dalam memilih makanan yang lebih aman bagi anak-anak. Program ini diharapkan mampu memotivasi orang tua agar lebih selektif dalam memilih bekal dan asupan makanan bagi anak, sehingga membantu melindungi anak-anak dari dampak negatif paparan MSG dan bahan pengawet dalam jangka panjang.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Meskipun MSG dan bahan pengawet diizinkan penggunaannya oleh badan pengawas pangan, penelitian menunjukkan bahwa paparan yang berlebihan terhadap bahan-bahan ini dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan, terutama pada anak-anak. Namun, kesadaran masyarakat, khususnya orang tua, terkait dampak negatif penggunaan MSG dan bahan pengawet dalam makanan masih rendah. Banyak orang tua yang tetap memberikan bekal makanan instan atau makanan cepat saji kepada anak-anak mereka karena alasan praktis dan kurangnya informasi mengenai alternatif yang lebih sehat.

Konsumsi makanan instan yang tinggi pada anak-anak, yang sering kali mengandung MSG dan pengawet, berpotensi mengganggu perkembangan mereka dalam jangka panjang. Dampak negatif ini meliputi penurunan kemampuan kognitif, peningkatan risiko obesitas, serta gangguan pada sistem saraf dan fungsi organ vital lainnya (Popkin, 2018). Program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak MSG dan bahan pengawet dapat membantu orang tua membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan melindungi anak-anak dari dampak negatif tersebut.

Rumusan Pertanyaan: Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana persepsi orang tua terkait penggunaan MSG dan bahan pengawet dalam makanan anak-anak?
2. Mengapa orang tua masih sering memilih produk yang mengandung MSG dan bahan pengawet untuk anak-anak mereka?
3. Bagaimana dampak sosialisasi program edukasi mengenai bahaya MSG dan bahan pengawet pada perubahan perilaku konsumsi orang tua?

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Monosodium Glutamat (MSG) merupakan bahan tambahan makanan yang digunakan secara luas untuk meningkatkan cita rasa. Meskipun MSG telah dinyatakan aman oleh banyak otoritas pangan seperti Food and Drug Administration (FDA) dan European Food Safety Authority (EFSA), beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi MSG secara berlebihan dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Menurut (Walker & Lupien J R, 2000),

MSG digolongkan sebagai "Generally Recognized as Safe" (GRAS), namun dalam dosis tinggi, MSG berpotensi menimbulkan efek samping seperti sakit kepala, peningkatan tekanan darah, dan gangguan pada sistem saraf. Selain itu, penelitian (Reyes & R, 2019) menyatakan bahwa paparan berlebih terhadap MSG dapat menyebabkan penurunan fungsi otak dan berpotensi memicu gangguan neurokognitif pada anak-anak.

Seiring dengan meningkatnya kekhawatiran terhadap efek jangka panjang MSG, terutama pada anak-anak, berbagai studi juga menyoroti dampak negatifnya pada perkembangan anak. Menurut studi yang dilakukan oleh (Yang, Z., 2020), MSG dalam dosis tinggi dapat menyebabkan gangguan pada otak, terutama pada anak-anak yang sedang berada dalam masa perkembangan otak yang kritis. Meski hasil penelitian ini belum konklusif, risiko jangka panjang tetap ada, sehingga diperlukan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai penggunaannya, khususnya pada makanan instan yang dikonsumsi anak-anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Monosodium Glutamat (MSG) dapat memengaruhi kesehatan metabolik, dengan beberapa bukti yang menunjukkan hubungan antara konsumsi MSG dan peningkatan kadar lipid darah serta gangguan metabolik, seperti obesitas dan diabetes tipe 2. Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa konsumsi MSG dapat meningkatkan kadar kolesterol, trigliserida, dan glukosa serum. Namun, terdapat juga studi yang melaporkan tidak ada dampak signifikan pada kesehatan meskipun dosis MSG tinggi diberikan, yang menunjukkan bahwa efeknya sangat bergantung pada kondisi eksperimen dan durasi paparan. Meskipun MSG diizinkan oleh badan pengawas pangan, dampak kesehatannya mungkin lebih terlihat dengan konsumsi berlebihan dalam jangka panjang, terutama pada individu yang rentan (Acik et al., 2023; Acik et al., 2023).

Selain MSG, bahan pengawet juga menjadi perhatian penting dalam penyuluhan ini. Bahan pengawet banyak digunakan dalam makanan olahan dan instan untuk memperpanjang umur simpan produk, tetapi penggunaannya secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan. Menurut (Popkin, 2018), makanan yang kaya akan bahan pengawet dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolisme pada anak-anak. Beberapa pengawet makanan, seperti natrium benzoat dan nitrat, dikaitkan dengan potensi risiko kanker jika dikonsumsi dalam jangka panjang, terutama pada populasi yang rentan seperti anak-anak (Bray, 2016). Dalam konteks ini, penyuluhan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai dampak jangka panjang dari konsumsi makanan olahan dan instan yang mengandung pengawet. Studi ini juga menyoroti bahwa meskipun praktis, makanan instan sering kali mengandung bahan kimia berbahaya yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak (Heindel, J. J., 2017).

Penyuluhan gizi dan pangan merupakan metode yang efektif untuk mengubah persepsi dan perilaku masyarakat terkait dengan pola makan sehat. Menurut (Smitasiri & Uauy, 2007), program edukasi gizi yang berkelanjutan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memilih makanan yang lebih sehat, terutama dalam lingkungan yang mengutamakan makanan olahan dan cepat saji. Dalam konteks Indonesia, di mana pola makan instan semakin menjadi tren karena alasan kepraktisan, penyuluhan ini sangat penting dalam mempromosikan makanan sehat yang aman untuk anak-anak.

Penyuluhan yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan informasi yang jelas dan akurat tentang risiko kesehatan yang dihadapi anak-anak akibat konsumsi MSG dan bahan pengawet. Melalui pendekatan edukatif, program ini juga bertujuan untuk membekali orang tua dengan pengetahuan praktis mengenai alternatif makanan sehat yang dapat mereka berikan kepada anak-anak tanpa mengorbankan kualitas nutrisi.

Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan yang berbasis komunitas dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam hal kesehatan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Green dan Kreuter (2005) menekankan bahwa penyuluhan berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran dan tindakan pencegahan, terutama dalam konteks kesehatan anak. Edukasi yang disertai dengan informasi yang relevan dan aplikasi praktis akan mempengaruhi perilaku masyarakat dalam jangka panjang, seperti dalam hal pemilihan bahan makanan dan penerapan pola makan sehat untuk anak-anak.

Program penyuluhan ini mengikuti pendekatan yang berbasis pada teori perubahan perilaku, di mana masyarakat tidak hanya diberi pengetahuan, tetapi juga didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan teori ini, perubahan perilaku dapat tercapai melalui tahap-tahap yang meliputi peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan akhirnya perubahan tindakan (Rogers E, 2003).

#### 4. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat yang digunakan adalah dengan penyuluhan melalui pendekatan edukatif tentang penggunaan monosodium glutamate (MSG) dan zat adiktif pengawet dalam pangan berdampak negatif pada siswa/siswi KB RA Zainun Nafi Montessori School. Lokasi yang dipilih adalah walimurid/walisantri siswa/siswi KB RA Zainun Nafi Montessori School Kecamatan Singosari kabupaten Malang dengan populasi yang dating sebanyak 26 orang. Untuk data dari kegiatan ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-post test. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh orang tua sebelum dan sesudah penyuluhan. Untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan maka kegiatan dilakukan dengan pendekatan dibawah ini:

##### Tahap Persiapan

- a. Menyusun proposal kegiatan
- b. Mengurus perijinan kegiatan
- c. Koordinasi dengan Tim KB RA Zainun Nafi Montessori School
- d. Mengumpulkan informasi yang akurat tentang jenis-jenis bahan aditif yang umum digunakan dalam makanan dan potensi bahayanya. Membuat materi penyuluhan yang jelas dan mudah dimengerti, seperti brosur, poster, presentasi, atau video pendek.
- e. Final check persiapan pelaksanaan kegiatan

##### Tahap Pelaksanaan

- a. Menyiapkan tempat dan fasilitas penyelenggaraan kegiatan
- b. Melakukan evaluasi sebelum penyuluhan
- c. Melakukan penyuluhan dan edukasi kesehatan
- d. Pendekatan diskusi: dengan memberikan kesempatan kepada walimurid

untuk diskusi dan tanya jawab terkait topik pembahasan

#### Tahap Akhir

- a. Melakukan evaluasi dan umpan balik setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pesan disampaikan dan apakah memahaminya. Terima umpan balik dari peserta untuk perbaikan di masa depan.
- b. Menyampaikan hasil kegiatan ke KB RA Zainun Nafi Montessori School
- c. Mengatur tindak lanjut yang diperlukan
- d. Menulis laporan kegiatan pengabdian masyarakat

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan diperoleh hasil

**Tabel 1. Data Karakteristik Responden**

Karakteristik	N	F (%)
Jenis Kelamin Anak		
Laki-Laki	10	38,46
Perempuan	16	61,54
Umur Ibu/Walisantri		
Dewasa (19-44 tahun)	26	100
Pra Lansia (45-59 tahun)	0	0
Pendidikan Ibu/Walisantri		
SMP/Sederajat	6	23,07
SMA/Sederajat	5	19,23
Sarjana	15	57,7
Pekerjaan Ibu/Walisantri		
IRT	15	57,7
Swasta	3	13,46
Wirausaha	4	13,46
Wiraswasta	4	15,38

Sumber. Data Primer 2024

Sebagian besar anak yang menjadi responden adalah perempuan (61,54%), dan seluruh ibu atau walisantri berusia dewasa (19-44 tahun). Tingkat pendidikan ibu/walisantri didominasi oleh lulusan sarjana (57,7%), diikuti SMP/ sederajat (23,07%), dan SMA/ sederajat (19,23%). Mayoritas ibu/walisantri berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga (57,7%), sementara sisanya bekerja di sektor swasta, berwirausaha, dan wiraswasta dengan persentase masing-masing antara 13,46% hingga 15,38%.

**Tabel 2. Distribusi Pendapat Ibu/Walisantri Terkait Penggunaan MSG Dan Zat Adiktif Pengawet Dalam Pangan Sebelum Dilakukan Penyuluhan**

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
MSG adalah penguat rasa yang aman untuk dikonsumsi	0	16	0	10
Dampak MSG pada anak: Kanker, penurunan fungsi otak, kerusakan retina	12	14	0	0
Bekal anak dengan makanan instan karena praktis	0	11	11	4
Bekal instan karena tidak punya waktu memasak	0	8	18	0
Bekal instan karena anak lebih suka daripada masakan rumah	0	8	18	0
Menggunakan MSG dalam memasak	0	9	17	0
Tidak pernah membeli makanan dari luar	0	3	19	4
Membeli makanan luar tanpa MSG dan bahan pengawet	3	20	3	0

Sumber. Data Primer 2024

Sebagian besar responden (61,54%) menyetujui bahwa MSG aman untuk dikonsumsi, meskipun ada yang sangat tidak setuju (38,46%). Namun, pandangan mengenai dampak MSG bagi kesehatan anak, seperti risiko kanker, penurunan fungsi otak, dan kerusakan retina, direspon dengan sangat setuju oleh hampir semua responden (100%). Sebanyak 42,31% setuju untuk memberikan bekal instan karena praktis, tetapi 42,31% lainnya tidak setuju. Kebanyakan responden (69,23%) tidak setuju memberikan bekal instan karena alasan waktu atau kesukaan anak, dan 65,38% tidak menggunakan MSG dalam memasak. Sebagian besar juga masih membeli makanan dari luar, meskipun 76,92% berusaha membeli makanan yang bebas MSG dan bahan pengawet.

**Tabel 3. Distribusi Pendapat Ibu/Walisantri Terkait Penggunaan MSG Dan Zat Adiktif Pengawet Dalam Pangan Setelah Dilakukan Penyuluhan**

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
MSG adalah penguat rasa yang aman untuk dikonsumsi	0	5	10	11
Dampak MSG pada anak: Kanker, penurunan fungsi otak, kerusakan retina	18	12	0	0

Bekal anak dengan makanan instan karena praktis	0	5	13	8
Bekal instan karena tidak punya waktu memasak	0	5	16	5
Bekal instan karena anak lebih suka daripada masakan rumah	0	3	17	6
Menggunakan MSG dalam memasak	0	4	12	10
Tidak pernah membeli makanan dari luar	5	10	8	3
Membeli makanan luar tanpa MSG dan bahan pengawet	8	18	2	0

Mayoritas responden (65,38%) tidak setuju atau sangat tidak setuju bahwa MSG aman dikonsumsi, sementara hanya 19,23% yang setuju. Hampir semua responden (100%) sangat setuju atau setuju bahwa MSG berdampak negatif pada anak, seperti risiko kanker, penurunan fungsi otak, dan kerusakan retina. Sebanyak 50% responden tidak setuju untuk memberikan bekal instan karena praktis, serta 67,31% tidak setuju alasan bekal instan diberikan karena kurangnya waktu memasak atau karena lebih disukai anak. Selain itu, sebagian besar responden tidak menggunakan MSG dalam masakan (67,31%) dan tetap membeli makanan dari luar (57,69%), namun 80,77% berusaha membeli makanan yang bebas dari MSG dan bahan pengawet.

#### b. Pembahasan

Berdasarkan data yang dikumpulkan sebelum dan sesudah penyuluhan, terlihat adanya perubahan signifikan dalam tingkat kesadaran dan perilaku masyarakat, khususnya orang tua, terkait penggunaan Monosodium Glutamat (MSG) dan bahan pengawet dalam makanan anak-anak.

Persepsi terhadap Keamanan MSG Sebelum penyuluhan, 16 responden menyatakan setuju bahwa MSG adalah penguat rasa yang aman, sementara 10 orang sangat tidak setuju. Setelah penyuluhan, terjadi perubahan sikap yang cukup signifikan, di mana hanya 5 responden yang setuju, dan 11 responden sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman tentang potensi dampak negatif MSG. Literatur mendukung bahwa meskipun MSG diizinkan penggunaannya dalam jumlah tertentu, konsumsi berlebihan dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti neurotoksisitas pada dosis tinggi (Walker & Lupien J R, 2000); (Reyes & R, 2019).

Kesadaran tentang dampak msg pada kesehatan anak sebelum penyuluhan, 12 responden sangat setuju dan 14 setuju bahwa MSG dapat menyebabkan dampak kesehatan serius seperti kanker, penurunan fungsi otak, dan kerusakan retina. Setelah penyuluhan, kesadaran meningkat dengan 18 responden yang sangat setuju dan 12 setuju. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan edukatif berhasil memperkuat pemahaman masyarakat akan potensi risiko yang ditimbulkan oleh konsumsi MSG yang berlebihan, meskipun bukti ilmiah pada manusia belum konsisten menunjukkan hubungan langsung antara MSG dengan kanker atau kerusakan retina (Yang, Z., 2020).

Kebiasaan memberikan makanan instan sebagai bekal anak sebelum penyuluhan, sebanyak 11 responden setuju bahwa mereka memberikan bekal makanan instan karena praktis, sedangkan setelah penyuluhan, hanya 5 orang yang setuju. Hal ini mencerminkan peningkatan kesadaran orang tua tentang pentingnya menyediakan makanan yang lebih sehat bagi anak-anak mereka. Berdasarkan literatur, makanan instan sering kali mengandung kadar natrium yang tinggi dan bahan pengawet, yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak dalam jangka panjang, seperti risiko obesitas dan gangguan metabolik (Popkin, 2018).

Penggunaan MSG dalam masakan rumah sebelum penyuluhan, sebanyak 9 responden masih menggunakan MSG dalam masakan mereka, tetapi setelah penyuluhan, hanya 4 responden yang melanjutkan penggunaan MSG, sementara 10 responden sangat tidak setuju menggunakan MSG. Ini menunjukkan efektivitas program penyuluhan dalam mengurangi kebiasaan penggunaan MSG di rumah. Menurut studi, pengurangan bahan tambahan seperti MSG dapat membantu meningkatkan kualitas kesehatan keluarga, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan (Bray, 2016).

Pembelian makanan dari luar tanpa MSG dan pengawet setelah penyuluhan, ada peningkatan kesadaran dalam memilih makanan yang lebih sehat saat membeli dari luar. Sebelum penyuluhan, hanya 3 responden sangat setuju bahwa mereka memastikan makanan yang dibeli dari luar tidak mengandung MSG dan bahan pengawet, tetapi setelah penyuluhan, angka ini meningkat menjadi 8 responden. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan berhasil mengubah perilaku orang tua dalam memilih makanan yang lebih aman dan sehat untuk dikonsumsi oleh keluarganya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan edukatif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mengubah persepsi masyarakat, khususnya orang tua, terhadap dampak negatif MSG dan bahan pengawet pada anak-anak. Hal ini selaras dengan teori perubahan perilaku yang dikemukakan oleh Green dan Kreuter (2005), di mana pendekatan edukatif berbasis komunitas mampu memengaruhi sikap dan perilaku masyarakat terhadap pilihan makanan. Selain itu, teori kesehatan masyarakat menekankan pentingnya memberikan informasi yang jelas dan relevan untuk meningkatkan kesadaran akan risiko kesehatan yang terkait dengan bahan aditif makanan (Green & Kreuter, 2005). Dengan meningkatnya kesadaran ini, orang tua yang semula menganggap MSG aman menjadi lebih waspada dan cenderung mengurangi penggunaan bahan tersebut dalam makanan anak-anak mereka.

Secara khusus, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yang et al. (2020), yang menemukan bahwa konsumsi MSG dalam dosis tinggi dapat menimbulkan risiko neurokognitif, terutama pada populasi rentan seperti anak-anak. Reyes dan Canlas (2019) juga menggarisbawahi bahwa meskipun MSG diakui aman dalam batas wajar, konsumsi yang berlebihan tetap menjadi perhatian karena berpotensi menimbulkan efek negatif jangka panjang pada kesehatan. Lebih lanjut, penelitian Popkin (2018) menyoroti bahwa makanan olahan dan instan yang kaya MSG dan pengawet cenderung memiliki kadar natrium tinggi, yang dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan gangguan metabolik pada anak-anak. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa edukasi tentang bahan tambahan pangan seperti MSG sangat

penting untuk membantu masyarakat membuat keputusan makanan yang lebih sehat.

Sintesis dari penelitian ini menekankan bahwa penyuluhan berbasis komunitas efektif dalam mempromosikan perubahan perilaku terkait kesehatan. Intervensi edukatif melalui program penyuluhan yang dilakukan berhasil memperkuat pemahaman masyarakat mengenai risiko MSG dan pengawet, mendukung temuan penelitian sebelumnya bahwa peningkatan pengetahuan dapat berkontribusi pada pengambilan keputusan yang lebih sehat oleh orang tua (Smitasiri & Uauy, 2007). Kesadaran ini penting mengingat anak-anak berada pada masa perkembangan yang memerlukan asupan gizi optimal tanpa tambahan zat aditif berisiko. Berdasarkan temuan ini, penelitian ini menegaskan bahwa dengan memberikan edukasi yang memadai dan relevan, masyarakat dapat lebih memahami dampak jangka panjang dari bahan tambahan pangan, sehingga mampu membuat pilihan yang lebih sehat bagi keluarganya.



Gambar 1. Penyuluhan



Gambar 2. Penyuluhan



Gambar 3. Dokumentasi dengan Ibu/Walisantri



Gambar 4. Dokumentasi dengan Siswa/Siswi



Gambar 5. Dokumentasi dengan Tim Pengabmas dan Guru KB RA Zainun Nafi Montessori School

## 6. KESIMPULAN

Hasil pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan pada 26 walimurid KB RA Zainun Nafi Montessori School Kecamatan Singosari Kabupaten Malang dapat disimpulkan bahwa Secara umum program penyuluhan yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama orang tua, tentang dampak negatif Monosodium Glutamat (MSG) dan bahan

pengawet pada makanan terhadap kesehatan anak-anak. Setelah penyuluhan, terdapat perubahan signifikan dalam persepsi dan kebiasaan orang tua terkait penggunaan MSG dalam masakan rumah serta kebiasaan memberikan makanan instan sebagai bekal anak. Kesadaran akan dampak negatif MSG dan pengawet meningkat, dan orang tua menjadi lebih kritis dalam memilih makanan yang lebih sehat untuk keluarga mereka. Penyuluhan ini berperan penting dalam memberikan edukasi yang benar mengenai risiko yang ditimbulkan oleh MSG dan bahan pengawet. Oleh karena itu, program serupa perlu terus dikembangkan untuk memastikan keberlanjutan peningkatan kesehatan masyarakat melalui pola makan yang lebih sehat dan aman.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Acik, M., et al. (2023). Dampak Monosodium Glutamat terhadap Obesitas dan Kesehatan Metabolik. *Biointerface Research in Applied Chemistry*, 13(2), 149-166. Diambil dari <https://biointerfaceresearch.com>
- Acik, M., et al. (2023). MSG dan Dampaknya terhadap Metabolisme Lipid dan Glukosa. *Biointerface Research in Applied Chemistry*, 13(2), 167-184. Diambil dari <https://biointerfaceresearch.com>
- Bray, G. A. (2016). Medical consequences of obesity. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 95(8), 2801-2809.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach*. McGraw-Hill.
- Heindel, J. J., & Balbus, J. M., Birnbaum, L., Bucher, J. R., & Culver, B. (2017). Developmental origins of health and disease: Integrating environmental influences. *Endocrinology*, 158(1), 1635-1645.
- Popkin, B. M. (2018). The nutrition transition and obesity in the developing world. *The Journal of Nutrition*, 131(3), 871S-873S.
- Reyes, G., & Canlas, R. A. (2019). Monosodium glutamate (MSG) and human health: A review of current scientific evidence. *International Journal of Nutrition*, 5(3), 22-28.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). Free Press.
- Smitasiri, S., & Uauy, R. (2007). Beyond recommendations: Implementing food-based dietary guidelines for healthier populations. *Food and Nutrition Bulletin*, 28(1), S141-S151.
- Walker, R., & Lupien, J. R. (2000). The safety evaluation of monosodium glutamate. *The Journal of Nutrition*, 130(4), 1049S-1052S.
- Yang, Z., He, M., Wang, J., & Liu, H. (2020). Effects of MSG on human health: A systematic review. *Toxicology Research*, 9(3), 252-267.