

25

**PENYULUHAN PENYEHATAN MAKANAN DAN MINUMAN BAGI IBU-IBU RUMAH TANGGA RT 03 RW 10 KECAMATAN PASAR REBO DAN PENGURUS CABANG AISYIAH CIRACAS JAKARTA TIMUR**

---

**Zulfadewina, Septi Fitri Meilana, Indah Kusumaningrum**  
**Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar UHAMKA JAKARTA**  
**(Naskah diterima: 1 Oktober 2024, disetujui: 25 Oktober 2024)**

*Abstract*

*Food sanitation is an attempt to control the eating factors, people, places and equipment that may or may cause illness or health problems. The food served is not only nutritious and attractive but the quality of washing and drinking tools also plays an important role. Contaminated food and drink will cause various diseases. Food and beverage awareness raising activities for housewives are important as often as possible because of the increasing number of unhealthy foods and beverages due to the use of chemicals to increase consumer interest produced by home or individual industries. Counseling of food and beverage sanitation, so far has touched only a small number of people, whether committed by the institutions concerned or committed by community service activities by universities. From this counsel see that the community desperately needs practical knowledge on how to identify good food and beverages or food and beverages that have been bad for consumption.*

**Keywords:** *Counseling, Selection, Restructuring of Food and Drink, housewife, Aisyah branch manager.*

**Abstrak**

Penyehatan makanan adalah upaya mengendalikan faktor makan, orang, tempat dan perlengkapan yang dapat atau mungkin menimbulkan penyakit atau gangguan kesehatan. Makanan yang disajikan bukan hanya bergizi dan bentuk menarik tetapi kualitas pencucian alat makan dan alat minuman juga berperan penting. Makanan dan minuman yang terkontaminasi maka akan menimbulkan berbagai macam penyakit. Kegiatan penyuluhan penyehatan makanan dan minuman terhadap ibu-ibu rumah tangga sangat penting dilakukan sesering mungkin mengingat semakin banyaknya makanan dan minuman yang tidak sehat karena penggunaan bahan-bahan kimia untuk meningkatkan ketertarikan konsumen yg diproduksi oleh industri rumah tangga atau perorangan. menyentuh sejumlah kecil masyarakat, baik yang dilakukan lembaga yang berkepentingan maupun yang dilakukan oleh kegiatan pengabdian pada masyarakat oleh perguruan tinggi. Dari penyuluhan ini lihat bahwa masyarakat sangat butuh pengetahuan praktis tentang bagaimana mengidentifikasi bahan makanan dan minuman yang baik atau bahan makanan dan minuman yang telah tidak baik untuk dikonsumsi.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Pemilihan, Penyehatan Makanan dan Minuman, ibu-ibu rumah tangga, pengurus cabang Aisyah.

## I. PENDAHULUAN

**M**akanan sehat adalah makanan yang mengandung unsur gizi yang cukup, bebas dari kuman pathogen dan aman dari bahan berbahaya atau zat kimia beracun. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesehatan diwujudkan sesuai dengan undang-undang 1945.Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3, menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

*Human Developmen Index (HDI)* atau Indek Pembangunan Manusia (IPM) merupakan ukuran untuk menilai kemajuan jangka panjang pembangunan manusia yang dilihat dalam tiga dimensi dasar hidup yang panjang dan sehat, akses terhadap pengetahuan dan standar hidup yang layak.

Sebuah hidup panjang dan sehat diukur dengan angka harapan hidup. tingkat pengetahuan diukur dengan tahun rata-rata jumlah tahun pendidikan yang diterima dalam waktu hidup orang-orang berusia 25 tahun dan lebih tua. Standar hidup diukur dengan Gross National Income (GNI) per kapita.

Nilai IPM Indonesia 2014 adalah 0,684 (skala 0-1) yang menempatkan Indonesia pada posisi kategori pembangunan manusia menengah itu pada 110 dari 188 negara dan wilayah. Antara tahun 1980 dan 2014, nilai IPM Indonesia meningkat dari 0,474-0,684, meningkat 44,3 persen atau peningkatan tahunan rata-rata sekitar 1,08 persen, kemajuan Indonesia dalam setiap indikator IPM antara tahun 1980 dan 2014 terlihat secara nyata, harapan hidup di Indonesia saat lahir meningkat 9,3 tahun, tahun rata-rata sekolah meningkat 4,5 tahun GNI per kapita Indonesia meningkat sekitar 237,4 persen .

Meningkatnya IPM Indonesia jika dilihat dari usia harapan hidup terlihat peningkatan. Tetapi menurut data BPS jika dilihat dari persentase penduduk yang mengalami keluhan kesehatan perbulan pada tahun 2013 didapat 29,22% hingga diperkirakan mencapai 74 jutaan penduduk

Indonesia mengalami keluhan kesehatan perbulannya dari jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2014 yang mencapai angka 252,2 (juta jiwa). Dari data-data tersebut terlihat bahwa kualitas penduduk Indonesia dapat dikatakan masih rendah, terutama dalam hal kesehatan.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Setiap kegiatan dalam upaya untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif, dan berkelanjutan dalam rangka pembentukan sumber daya manusia Indonesia, serta peningkatan ketahanan dan daya saing bangsa bagi pembangunan Nasional. Di dalam UU Kesehatan No. 34 tahun 2009 pasal 11 menyatakan bahwa setiap orang berkewajiban berperilaku hidup sehat untuk mewujudkan, mempertahankan, dan memajukan kesehatan yang setinggi-tingginya, dan pasal 12 menuliskan setiap orang berkewajiban menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan

bagi orang lain yang menjadi tanggung jawabnya.

Salah satu sumber daya kesehatan yaitu dengan adanya tenaga kesehatan, yang dapat membantu dalam bidang kuratif (misalnya, dokter, perawat, bidan), bidang preventif (misalnya, tenaga kesehatan lingkungan, ahli gizi, tenaga kesehatan masyarakat), dan bidang rehabilitative (misalnya tenaga fisioterapi, terapi wicara, dan lain sebagainya). Pada UU Kesehatan No.34 (2009) pasal 1 ayat 6 dijelaskan Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan.

Pemenuhan kebutuhan akan tenaga kesehatan dicapai dengan didirikannya pendidikan tinggi kesehatan yang merupakan jenjang lanjutan dari pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan atau menciptakan ilmu pengetahuan, dan teknologi. Usaha pemerintah untuk memenuhi kebutuhan tenaga kesehatan dengan mendirikan institusi

pendidikan kesehatan yang bernaung di bawah kementerian kesehatan.

Penyuluhan penyehatan makanan sangat penting untuk dilakukan terhadap ibu-ibu rumah tangga, dan sangat perlu dilakukan sesering mungkin mengingat semakin banyaknya makanan dan minuman yang tidak sehat karena menggunakan bahan-bahan kimia untuk meningkatkan ketertarikan konsumen, khususnya balita yang memerlukan asupan makanan yang sehat, bersih. Hal ini didukung dengan ibu yang pintar memilih makanan yang sehat bagi anak-anaknya. Penyuluhan baru sebahagian kecil menyentuh sejumlah kecil masyarakat, baik yang dilakukan lembaga yang berkepentingan maupun yang dilakukan lembaga yang berkepentingan, maupun pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh lembaga perguruan tinggi. Dengan demikian hal inilah yang menjadi dasar betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pengetahuan bagaimana memilih makanan yang sehat khususnya ibu rumah tangga sebagai peran penting dalam memilih makanan untuk keluarga tercinta. Oleh karena itu keberadaan mitra sangat penting untuk memberikan penyuluhan mengenai kesehatan Makanan dan Minuman.

Berdasarkan analisis situasi tersebut maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut: a. Masih banyak para ibu-ibu rumah tangga, terutama yang mempunyai anak balita daerah kelurahan pasar Rebo yang belum memahami makanan sehat dan tercemar. b. Banyaknya penjualan bahan makanan kebutuhan pokok dengan gerobak dorong dan pada warung kecil. c. Tidak adanya penyuluhan praktis tentang makanan dan minuman sehat, serta tanda-tanda makanan yang mengandung pengawet dan bahan kimia.

Berdasarkan identifikasi tersebut masalah mitra yang terpenting adalah a. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang makanan sehat dan tidak sehat. b. Tidak adanya penyuluhan langsung kepada masyarakat yang mudah dipahami dan dilaksanakan. c. Tidak adanya pengetahuan masyarakat secara langsung untuk memahami makanan yang tercemar, dan memakai formalin dan pengawet lain.

## **II. TARGET DAN LUARAN**

Agar ibu-ibu rumah tangga dapat memilih makanan dan minuman yang sehat bagi keluarga mereka. Selain itu agar mereka dapat mengidentifikasi makanan-makanan dan minuman-minuman yang mengandung bahan-bahan aditif yang tidak sehat bagi kesehatan,

serta dapat menghindari untuk mengkonsumsinya. Pemahaman terhadap materi penyuluhan yang disampaikan dan pemahaman terhadap konsep makanan dan minuman yang sehat dan menemukan dan meidentifikasi jenis-jenis makanan dan minuman yang tergolong tidak sehat.

Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat Secara umum pengabdian kepada masyarakat adalah bertujuan untuk melakukan penyuluhan tentang penyehatan makanan dan minuman bagi ibu-ibu rumah tangga guna terhindar dari mengkonsumsi bahan makanan dan minuman yang tidak baik bagi kesehatan. Lebih jauh lagi agar ibu-ibu rumah tangga dapat mengenal sejak dini dari makanan-makanan dan minuman yang mengandung zat-zat adiktif yang terlarang demi kesehatan.

### **III. METODE PENELITIAN**

Metode Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa tahapan sebagai berikut; Penyusunan bahan atau materi penyuluhan tentang penyehatan makanan dan minuman, Penyampaian contoh-contoh makana yang tidak baik bgi kesehatan.

### **IV. HASIL PEMBAHASAN**

Keberhasilan penyuluhan dinilai dari beberapa aspek peserta pelatihan, yaitu: pemahaman peserta terhadap bahan makanan

dan minuman yang baik, yaitu yang masih baik untuk dimakan dan trekontaminasi bahan –bahan yang berbahaya, seperti bahan pengawet seperti formalin, boraks dan zat-zat warna yang berbahaya, Keberhasilan penyuluhan juga dilihat dari antusiasme peserta untuk bertanya sehingga memuaskan rasa ingin tahu mereka.

Hasil penilaian disampaikan pada tabel berikut ini :

**TABEL 1**  
**HASIL PENILAIAN**

NO	Point Penilaian	Persentasi
1.	Pemahaman terhadap materi penyuluhan yang disampaikan dan pemahaman terhadap konsep makanan dan minuman yang sehat	35%
2.	Menemukan dan identifikasi jenis-jenis makanan atau minuman yang tergolong tidak sehat	10%
3.	Keterikan pada materi penyuluhan	40%
4.	Kreatifitas	5%
	Total	90%

Tabel 1 Point Penilaian

Produk penyuluhan adalah berupa catatan contoh-contoh bahan makanan dan minuman yang tidak sehat untuk dikonsumsi, sehingga menjadi panduan bagi ibu-ibu PKK dalam kegiatan mereka sehari-hari di rumah tangga dan kegiatan keorganisasian PKK. Pada

laporan ini adalah power poin tentang penyuluhan.

## **V. KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan penyehatan makanan dan minuman terhadap ibu-ibu rumah tangga sangat penting dilakukan sesering mungkin mengingat semakin banyaknya makanan dan minuman yang tidak sehat karena penggunaan bahan-bahan kimia untuk meningkatkan ketertarikan konsumen yang diproduksi oleh industri rumah tangga atau perorangan. Penyuluhan penyehatan makanan dan minuman, sejauh ini baru menyentuh sejumlah kecil masyarakat, baik yang dilakukan lembaga yang berkepentingan maupun yang dilakukan oleh kegiatan pengabdian pada masyarakat oleh perguruan tinggi. Dari penyuluhan ini terlihat bahwa masyarakat sangat butuh pengetahuan praktis tentang bagaimana mengidentifikasi bahan makanan dan minuman yang baik atau bahan makanan dan minuman yang telah tidak baik untuk dikonsumsi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depres, RI. 2001. *Kumpulan Modul Kursus Penyehatan Makanan Bagi Pengusaha Makanan dan Minuman*. Penerbit Yayasan Pesan, Jakarta.
- BPOM, 2011. *Higine dan Sanitasi Pengelohan Pangan*. Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Badan Pengawasan Obat dan Makanan: Jakarta. Diunduh 2 Januari 2018 <http://kantinkampus.blogspot.com/2012/05/angka-kuman-peralatan-makanan.html>
- BPOM. 2015. *Mikrobiologi Pangan* Jakarta: Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Badan Pengawasan Obat dan Makanan.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.