

**IDENTIFIKASI PENGGUNAAN PENYEDAP MAKANAN DALAM
PENGOLAHAN MAKANAN KELUARGA DI KELURAHAN KENALI
BESAR JAMBI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesejahteraan Keluarga
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**UTARI DAMAYANTI SEPTYA
74286/2006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN
KELUARGA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

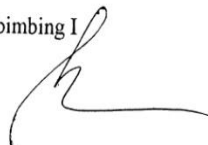
**IDENTIFIKASI PENGGUNAAN PENYEDAP MAKANAN DALAM
PENGOLAHAN MAKANAN KELUARGA DI KELURAHAN KENALI
BESAR JAMBI**

Nama : Utari Damayanti Septya
NIM : 74286
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Teknik

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh

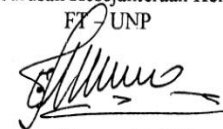
Pembimbing I


Dra. Hj. Lucy Fridayati, M.kes
NIP. 19620518 198602 2 001

Pembimbing II


Kasmita S.Pd, M.Si
NIP. 19700924 200312 2 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesejahteraan Keluarga
FT UNP


Dra. Ernawati, M.Pd
NIP. 19610618 198903 2 002

PENGESAHAN
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik
Universitas Negeri Padang

Judul : Identifikasi Penggunaan Penyedap Makanan Dalam
Pengolahan Makanan Keluarga Di Kelurahan Kenali
Besar Jambi

Nama : Utari Damayanti Septya

NIM : 74286

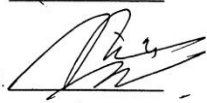
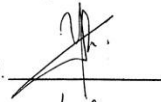
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Jurusan : Kesejahteraan Keluarga

Fakultas : Teknik

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Hj. Lucy Fridayati, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Kasmita S.Pd, M.Si	2. 
3. Anggota	: Dr. Yuliana, S.P, M.Si	3. 
4. Anggota	: Dra. Hj. Liswarti Yusuf, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Silfeni, M.Pd	5. 



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS TEKNIK
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25171
Telp. (0751) 7051186 FT: (0751) 7055644, 445118 Fax 7055644
E-mail : kkft_unp@yahoo.co.id



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Utari Damayanti Septya
NIM/TM : 74286/2006
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Konsentrasi : Pendidikan Tata Boga
Fakultas : Teknik

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul :

IDENTIFIKASI PENGGUNAAN PENYEDAP MAKANAN DALAM PENGOLAHAN MAKANAN KELUARGA DI KELURAHAN KENALI BESAR JAMBI

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Diketahui,

Ketua Jurusan KK FT UNP

Dra. Ernawati, M.Pd

NIP. 19610618 198903 2 002

Saya yang menyatakan,

Utari Damayanti Septya

NIM. 74286/2006

ABSTRAK

Utari Damayanti Septya: Identifikasi Penggunaan Penyedap Makanan dalam Pengolahan Makanan Keluarga di Kelurahan Kenali Besar Jambi.

Pada saat ini banyak ibu-ibu rumah tangga menggunakan penyedap makanan dalam pengolahan makanan keluarga. Ibu-ibu menggunakan penyedap makanan karena rasanya yang enak dan gurih, harganya yang murah dan mudah didapat. Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mendeskripsikan penggunaan penyedap makanan pada jenis makanan 2) Mendeskripsikan bentuk penyedap makanan yang digunakan dalam pengolahan makanan 3) Mendeskripsikan merek penyedap makanan yang digunakan dalam pengolahan makanan 4) Mendeskripsikan jumlah penyedap makanan yang digunakan dalam pengolahan makanan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan deskriptif analisis. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu rumah tangga di Kelurahan Kenali Besar Jambi berjumlah 580 orang ibu. Teknik dalam penentuan sampel adalah dengan teknik sampling acak. Dimana jumlah sampel yang diambil adalah 10% dari jumlah populasi yaitu 58 orang ibu rumah tangga. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu format observasi dan wawancara langsung dengan responden. Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik deskriptif perhitungan presentase.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa 1) penggunaan penyedap makanan yang terbanyak pada jenis makanan adalah sayuran 67,24%. 2) bentuk penyedap makanan yang digunakan terbanyak adalah bentuk bubuk 62,06%. 3) merek penyedap makanan yang digunakan terbanyak adalah masako 56,89%. 4) rata-rata jumlah penyedap makanan yang digunakan adalah 2,30 gr (3,96%) untuk kudapan, 2,17 gr (3,74%) untuk makanan porsi, 2,01 gr (3,46%) untuk sayuran, 1,17 gr (2,01%) untuk lauk pauk.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Identifikasi Penggunaan Penyedap Makanan dalam Pengolahan Makanan Keluarga Di Kelurahan Kenali Besar Jambi**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Ganefri, M. Pd, Ph. D selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Ernawati, M. Pd selaku Ketua Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Kasmita, S. Pd, M. Si selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Hj. Dra. Lucy Fridayati, M. Kes selaku Pembimbing Akademis dan sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan sumbangan pikiran dalam memberikan bimbingan, pengarahan, mulai dari penyusunan proposal sampai selesainya penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Kasmita, S. Pd, M. Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan sumbangan pikiran dalam memberikan bimbingan, pengarahan, mulai dari penyusunan proposal sampai selesainya penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
7. Maryadi, S. Kom selaku Sekretaris Lurah di Kelurahan Kenali Besar Jambi dan beserta seluruh stafnya.
8. Responden yang telah membantu penulis dalam memberikan data dalam penelitian ini.

9. Orang tua beserta adik-adikku tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat yang telah memberikan dorongan dan bantuan moril dan materil dalam suka dan duka.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, Desember 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Penyedap Makanan	9
a. Pengertian Penyedap Makanan.....	9
b. Jenis Penyedap Makanan.....	10
c. Bentuk-bentuk Penyedap Sintetis	13
d. Batas Maksimum Penggunaan Penyedap.....	14
e. Efek Negatif Penggunaan Penyedap Makanan	15
2. Pengolahan Makanan	18
3. Keluarga.....	20

4. Makanan Keluarga	22
B. Kerangka Konseptual.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Defenisi Operasional.....	25
C. Populasi dan Sampel	26
D. Variabel	27
E. Jenis dan Sumber Data.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Alat Pengumpulan Data.....	29
H. Instrument Penelitian.....	30
I. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Analisis Data	32
1. Penggunaan Penyedap Makanan Pada Jenis Makanan... ..	32
2. Bentuk Penyedap Makanan Yang Digunakan.....	33
3. Merek Penyedap Makanan Yang Digunakan.....	34
4. Jumlah Penyedap Makanan Yang Digunakan.....	36
B. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Batas Maksimum Penggunaan Penyedap Rasa dan Aroma Sesuai Acceptabel Daily Intake.....	14
2. Keputusan Menteri Kesehatan RI Tentang Batas Maksimum Penggunann Penyedap Rasa Dan Aroma.....	14
3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	31
4. Penggunaan Penyedap Makanan Pada Berbagai Jenis Makanan	32
5. Bentuk Penyedap Makanan Yang Digunakan	32
6. Merek Penyedap Makanan Yang Digunakan	34
7. Jumlah Penyedap Makanan Yang Digunakan	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka Konseptual	24
2. Histogram Penggunaan Penyedap Makanan Pada Berbagai Jenis Makanan.....	33
3. Histogram Bentuk Penyedap Makanan Yang Digunakan.....	34
4. Histogram Merek Penyedap Makanan Yang Digunakan.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Lembar Format Wawancara Penelitian	47
2. Pedoman Wawancara	48
3. Data Mentah Hasil Penelitian	49
4. Surat Tugas Pembimbing Skripsi.....	55
5. Surat Izin Penelitian	57
6. Surat Balasan Izin Penelitian.....	58
7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	59
8. Kartu Konsultasi	60
9. Daftar Responden.....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Waktu adalah sumber terbatas, dengan waktu yang terbatas itu ibu harus dapat melaksanakan tugas dengan baik dalam memenuhi kebutuhan keluarga demi tercapainya keluarga sejahtera dan bahagia. Salah satu perhatian ibu dalam mencukupi kebutuhan untuk tercapainya keluarga sejahtera dan bahagia ini adalah melalui kepedulian sikap ibu dalam pengaturan makanan. Setiap anggota keluarga memerlukan makanan untuk memenuhi kebutuhan hidup agar tercapainya keluarga bahagia dengan derajat kesehatan yang tinggi. Namun masih banyak yang mengalami kesulitan-kesulitan yang timbul dari masalah rendahnya mutu makanan yang mereka makan dan belum terpenuhinya kecukupan zat gizi bagi keluarga mereka. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung nilai-nilai gizi yang baik, makanan yang cocok dengan anatomi manusia (mulut, gigi, perut dan usus manusia).

Hubungan antara makanan dan kesehatan sangat erat. Salah satu manfaat penting dari makanan ialah memberi tenaga yang diperlukan oleh tubuh untuk bergerak dan bekerja. Manfaat lainnya adalah membangun tubuh, memelihara dan memperbaiki bagian-bagian tubuh yang rusak. Makanan juga mengatur pekerjaan faal tubuh. Jadi, kita bisa memilih makanan yang baik dan makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk kesehatan yang terjamin dan

produktivitas yang optimal. Wanita mampu berpartisipasi dalam berbagai kegiatan di kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan pendapat Nani Soewondo (1970:3) mengemukakan :

Dari zaman dahulu sampai waktu sekarang kaum wanita memegang peran penting sekali sebagai pengurus rumah tangga meliputi segala pekerjaan berat dan ringan seperti mengatur rumah tangga, mengasuh dan mendidik anak yang sebagian dari kaum wanita Indonesia harus mengerjakan sendiri tanpa pembantu atau bantuan tenaga orang lain dengan tidak cukup waktu untuk melepaskan lelahnya atau sekedar mencari hiburan.

Menurut Koentjaraningih yang dikutip oleh Khumaidi (1994:54) adalah : “pola makan individu, keluarga dan masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : 1). Faktor perilaku, termasuk cara berfikir yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, 2). Faktor lingkungan sosial, 3.) Ekonomi, 4). Ekologi, 5). Ketersediaan bahan makanan dan 6). Perkembangan teknologi”. Menurut kutipan di atas, pada saat sekarang ini faktor-faktor tersebutlah yang mempengaruhi ibu-ibu rumah tangga dalam mengolah makanan keluarga yang enak dan sehat. Demi memperoleh makanan yang enak tersebut, ibu-ibu sering menambahkan bahan tambahan pangan yang membuat makanan tersebut menjadi enak. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 722/Menkes/Per/IX/88 tentang “Bahan Tambahan Pangan, penyedap rasa dan aroma, dan penguat rasa didefinisikan sebagai bahan tambahan pangan yang dapat memberikan, menambah atau mempertegas rasa dan aroma”. Penyedap rasa bukan hanya merupakan suatu zat, melainkan suatu komponen tertentu yang mempunyai sifat khas. Bahan penyedap ada yang berasal dari bahan alami, seperti bumbu, herbal, daun minyak esensial,

ekstrak tanaman atau hewan. Namun, pada saat ini sudah dapat dibuat bahan penyedap sintesis, yang merupakan komponen atau zat yang menyerupai flavor penyedap alami. Pada saat sekarang ini maraknya penggunaan penyedap makanan dalam hal ini MSG (*monosodium glutamate*) sangat berpengaruh pada kualitas makanan keluarga ibu-ibu di rumah tangga.

Bahan penyedap mempunyai beberapa fungsi dalam bahan pangan sehingga dapat bersifat memperbaiki, membuat lebih bernilai atau lebih diterima dan lebih menarik. Tujuan penggunaan penyedap makanan dalam pengolahan pangan adalah sebagai berikut :

1. Mengubah aroma hasil olahan dengan penambahan aroma tertentu selama pengolahan, misalnya keju dan yoghurt.
2. Modifikasi, pelengkap atau penguat aroma, contohnya penambah aroma ayam pada pembuatan sup ayam, dan aroma butter pada pembuatan margarine.
3. Menutupi dan menyembunyikan aroma bahan pangan yang tidak disukai. Contohnya, bau langu pada kedelai.
4. Membentuk aroma baru atau menetralsir bila bergabung dengan komponen dalam bahan pangan. Penambahan krim pada kopi menyebabkan aroma spesifik dan juga dapat mengurangi rasa pahit. Penambahan vanili dapat memberi kesan rasa yang lebih manis dan dapat memperkuat semua aroma yang ada dalam bahan.

Setidaknya ada 4 alasan utama mengapa MSG ini sangat dan semakin digandrungi (khususnya di negara kita Indonesia ini):

1. MSG mampu memunculkan jenis rasa baru : gurih, melengkapi rasa yang sudah umum dikenali: manis, pahit, asam dan asin.
2. Harga MSG yang relative murah tetapi serba guna.
3. Selain harga faktor kemudahan dalam pemakaian dan cara memperolehnya menjadikan penyedap makanan semakin populer.
4. Gencarnya propaganda: iklan-iklan penyedap makanan dengan berbagai merek di TV telah “membius banyak orang”.

Batas maksimum penggunaan penyedap rasa menurut Acceptabel Daily Intake (ADI) adalah 0 – 120 mg/kg Berat Badan. Bahan penyedap makanan yang dipergunakan untuk pangan dapat dibedakan atas tiga bentuk, yaitu cair, bubuk, dan pasta. Batasan aman yang pernah dikeluarkan oleh badan kesehatan dunia WHO (World Health Organization), asupan MSG per hari sebaiknya sekitar 0-120 mg/kg berat badan. Jadi, jika berat seseorang 50 kg, maka konsumsi MSG yang aman menurut perhitungan tersebut 6 gr (kira-kira 2 sendok teh) per hari. Rumus ini hanya berlaku pada orang dewasa. WHO tidak menyarankan penggunaan MSG pada bayi di bawah 12 minggu.

Rendahnya konsumsi pangan, tidak seimbang gizi dan pemakaian penyedap makanan (MSG) mengakibatkan terganggunya pertumbuhan organ dan jaringan tubuh. Penyedap akan merusak sistem pertahanan tubuh, lemahnya daya tangkap dan daya ingat, lemahnya daya tahan tubuh, ketergantungan dalam pemakaian dan mudah terinfeksi penyakit, bahkan

dapat menurunkan aktivitas kerja. Pada bayi dan balita, penggunaan penyedap makanan dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan otak, bahkan gangguan tersebut dapat bersifat permanen dan sangat sulit diperbaiki.

Menurut hasil wawancara awal yang penulis lakukan kepada 10 orang ibu-ibu rumah tangga di Kelurahan Kenali Besar Jambi, yang sebagian besar adalah keluarga berlatar belakang ekonomi yang cukup baik dan pendidikan ibu rumah tangganya juga baik. Sebagian ibu-ibu di sana sudah mengetahui dampak bahaya yang ditimbulkan akibat dari menggunakan penyedap makanan dalam pengolahan makanan keluarganya. Walaupun demikian, masih banyak juga ibu-ibu rumah tangga lainnya yang belum mengetahui bahaya penggunaan penyedap makanan jika digunakan dalam jangka waktu yang panjang. Bahkan, jumlah penggunaan penyedap makanan yang tidak sesuai dengan batas maksimum penggunaan penyedap rasa menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI dan ADI (Acceptable Daily Intake). Ibu-ibu rumah tangga menggunakan penyedap makanan karena rasanya yang enak dan gurih, harganya murah dan penyedap makanan banyak dijual di pasaran, yang menyebabkan penyedap makanan dengan begitu mudah didapat oleh ibu-ibu rumah tangga. Penyedap makanan juga memiliki pilihan rasa yang bervariasi, sesuai dengan kebutuhan dan keinginan ibu-ibu serta cara penggunaannya yang sangat mudah.

Kurangnya pengetahuan ibu-ibu diasumsikan berdampak negatif terhadap kesehatan keluarga, walaupun ibu-ibu tersebut telah mengetahui

bahaya yang ditimbulkan dari pemakaian penyedap makanan tersebut, tetapi masih banyak juga ibu-ibu yang tetap menggunakan penyedap dalam mengolah masakan keluarga. Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut yang berkaitan dengan **“Identifikasi Penggunaan Penyedap Makanan Dalam Pengolahan Makanan Keluarga Di Kelurahan Kenali Besar Jambi”**.

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat ditemukan beberapa indentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih adanya ibu rumah tangga yang menggunakan penyedap makanan walaupun telah mengetahui bahaya penggunaan penyedap makanan.
2. Gencarnya iklan yang mempengaruhi ibu rumah tangga untuk menggunakan penyedap makanan dalam pengolahan makanan.
3. Penyedap makanan sering digunakan pada beberapa jenis makanan.
4. Batas penggunaan penyedap makanan yang dimasukkan ke dalam makanan belum diketahui masyarakat umum.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, cukup banyak permasalahan yang ditemui oleh penulis, maka masalah penelitian ini dibatasi pada penggunaan penyedap makanan dalam pengolahan makanan keluarga di Kelurahan Kenali Besar Jambi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka permasalahan dapat dirumuskan yaitu bagaimana identifikasi penggunaan penyedap makanan dalam pengolahan makanan keluarga di Kelurahan Kenali Besar Jambi?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penggunaan penyedap makanan dalam pengolahan makanan keluarga di Kelurahan Kenali Besar Jambi.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan jenis makanan yang menggunakan penyedap makanan di Kelurahan Kenali Besar Jambi.
- b. Mendeskripsikan bentuk penyedap makanan yang digunakan dalam pengolahan makanan keluarga di Kelurahan Kenali Besar Jambi.
- c. Mendeskripsikan merek penyedap makanan yang digunakan dalam pengolahan makanan keluarga di Kelurahan Kenali Besar Jambi.
- d. Mendeskripsikan jumlah penyedap makanan yang digunakan dalam pengolahan makanan keluarga.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

1. Informasi bagi dinas kesehatan mengenai konsumsi dan pemakaian penyedap makanan di Kelurahan Kenali Besar Jambi.
2. Informasi bagi Jurusan Kesejahteraan Keluarga dalam memperkaya khasanah ilmu khususnya dibidang gizi dan kesehatan.
3. Bagi keluarga untuk mengetahui batas maksimum penggunaan penyedap makanan dan bahaya yang ditimbulkan dari penggunaan penyedap makanan dalam jangka waktu yang panjang.
4. Bagi penulis untuk menyelesaikan program sarjana pendidikan (S1) dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi terkait, begitu juga bagi para peneliti lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama di masa yang akan datang.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

Saat sekarang ini, banyak ibu-ibu menggunakan penyedap makanan karena rasanya yang enak dan gurih, harganya murah dan mudah didapat. Penyedap juga memiliki pilihan rasa yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan dan keinginan ibu-ibu serta cara penggunaannya yang sangat mudah. Walaupun ibu-ibu tersebut telah mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari pemakaian penyedap tersebut, tetapi masih banyak juga ibu-ibu yang masih menggunakan penyedap dalam masakannya.

1. Penyedap Makanan

a. Pengertian Penyedap Makanan

Menurut peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 392/Menkes/Per/XII/76,”yang dimaksud dengan aditif makanan adalah bahan yang ditambahkan dan dicampur sewaktu mengolah makanan untuk meningkatkan mutu makanan” (dekha_prinzesin@yahoo.co.id). Menurut peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.722/Menkes/Per/IX/88 “tentang bahan tambahan pangan, penyedap rasa dan aroma dan penguat rasa didefinisikan sebagai bahan tambahan pangan yang dapat memberikan, menambah atau mempertegas rasa dan aroma” (Wisnu Cahyadi, 2009). Penyedap makanan bukan hanya merupakan suatu zat, melainkan suatu

komponen tertentu yang mempunyai sifat khas. Sifat utama pada penyedap adalah memberi ciri khusus suatu pangan. Bahan penyedap mempunyai beberapa fungsi dalam bahan pangan sehingga dapat memperbaiki, membuat lebih bernilai atau diterima, dan lebih menarik.

Jadi dapat disimpulkan penyedap makanan adalah merupakan bahan yang ditambahkan ke dalam makanan pada proses pengolahan. Mempunyai fungsi sebagai penyedap dan bertujuan untuk menambah atau meningkatkan mutu dari makanan tersebut.

b. Jenis Penyedap Makanan

Jenis penyedap yang digunakan adalah sebagai berikut:

1) Penyedap Alami

Penyedap alami adalah bahan alami yang ditambahkan dan dicampurkan pada waktu pengolahan makanan untuk memperbaiki tampilan makanan, meningkatkan cita rasa, memperkaya kandungan gizi, menjaga makanan agar tidak cepat busuk, dan lain-lain. (Wisnu Cahyadi, 2009) Contoh penyedap alami yang sering digunakan adalah :

- a) Bumbu, Herba dan Daun
- b) Keluarga Bawang
- c) Aneka jeruk
- d) Bumbu Kering
- e) Bumbu Hasil Olahan

- f) Minyak Esensial dan Turunannya
- g) Penyedap Dari Sari Buah
- h) Ekstrak Tanaman Atau Hewan

2) Penyedap Sintetis

Penyedap sintetis sering disebut sebagai penyedap artifisial adalah komponen atau zat yang dibuat menyerupai aroma penyedap alami. Penyedap jenis ini dibuat dari bahan penyedap aroma atau baik gabungan dengan bahan alami maupun dengan bahan itu sendiri. Beberapa senyawa sintetis tidak dapat menimbulkan aroma, tetapi dapat menimbulkan rasa enak (aroma potentiator, aroma intensifier, aroma enhancer). Flavor protentiator adalah bahan yang dapat meningkatkan rasa enak atau dapat menekan rasa yang kurang enak dari suatu bahan pangan. Jenis-jenis penyedap sintetis adalah bahan pemanis sintetis, bahan penyedap rasa dan aroma sintetis, pengatur keasaman. Namun ada juga bahan tambahan kimia yang dilarang.

Contoh dalam penambahan senyawa L-asam glutamat pada daging atau masakan akan menimbulkan cita rasa yang lain dari cita rasa asam amino tersebut. Penggunaan asam glutamat hanya efektif pada daging, sup, masakan dari ikan dan ayam. Tetapi tidak efektif untuk penyedap buah atau pangan berbungu manis. Secara alami asam glutamat terdapat pada makanan berprotein tinggi seperti dalam tepung gandum, kedelai, jagung dan lain-lain.

Asam glutamat dipergunakan dalam bentuk garamnya, yaitu monosodium glutamat (MSG). Beberapa pendapat tentang mekanisme kerja MSG sebagai flavor intensifier, yaitu dapat menyedapkan rasa daging karena adanya hidrolisis protein dalam mulut, dapat menciptakan rasa dengan mengurangi rasa yang tidak diinginkan, seperti rasa bawang putih yang tajam, rasa sayuran yang mentah, dan rasa pahit dari sayuran. Peranan lain, yaitu meningkatkan rasa asin atau memperbaiki keseimbangan cita rasa lebih sensitif sehingga dapat merasakan lebih baik. Asam glutamat efektif sebagai penyedap pada pH antara 3,5 – 7,2 yaitu pH pada pangan pada umumnya. Pada jenis pangan yang berlemak atau berminyak mempunyai viskositas tinggi penggunaan asam glutamat kurang efektif (Wisnu Cahyadi, 2009).

Asam glutamat atau yang sering disebut dengan MSG (Monosodium Glutamat) pada tahun 1940, digunakan pada macam-macam jenis produk makanan di berbagai negara, khususnya dalam kurun waktu 40 tahun terakhir. Asam glutamat merupakan salah satu dari 20 asam amino yang ditemukan pada protein dan MSG merupakan monomer dari asam glutamat. MSG memberikan rasa gurih dan nikmat pada berbagai macam masakan, walaupun masakan itu sebenarnya tidak memberikan rasa gurih yang berarti. Penambahan MSG ini membuat masakan seperti daging, sayur, sup berasa lebih nikmat dan gurih.

MSG dijual dalam berbagai bentuk produk dan kemasan, produk penyedap rasa seperti Ajinomoto atau Royco mengandung MSG sebagai salah satu bahan penyedap rasa. Produk makanan siap saji, makanan beku maupun makanan kaleng juga mengandung MSG dalam jumlah yang cukup besar. Selain lada dan garam, botol berlabel penyedap rasa yang mengandung MSG juga dapat dengan mudah ditemukan di rak bumbu dapur maupun di atas meja restoran. Umumnya, Restoran Cina banyak menggunakan MSG untuk menyedapkan masakan-masakannya. Walaupun sebagian besar orang dapat mengonsumsi MSG tanpa masalah, beberapa orang memiliki alergi bila mengonsumsi berlebihan yaitu gejala seperti pusing, mati rasa yang menjalar dari rahang sampai belakang leher, sesak nafas dan keringat dingin. Secara umum, gejala-gejala ini dikenal dengan nama sindrom restoran cina (Disarikan dari Tulisan Drh. Ery Lestari S (2007). <http://ibnu68.wordpress.com/2008/09/04/waspadalahmonosodium-glutamatevetsin-faktor-potensial-pencetus-hipertensidankanker/>)

c. Bentuk-Bentuk Penyedap Makanan Sintetis

Berdasarkan iklan-iklan penyedap rasa yang ada di televisi dan penjualan penyedap yang ada di pasaran, bentuk-bentuk penyedap terbagi menjadi beberapa bentuk, yaitu :

- 1) Bubuk, contohnya royco, masako.

- 2) Butiran, contohnya ajinomoto, sasa, miwon magic lezat.
- 3) Cair, contohnya cuka, saori saus tiram.
- 4) Blok, contohnya maggi blok.
- 5) Pasta, contohnya mustard.

d. Batas Maksimum Penggunaan Penyedap Makanan

Menurut peraturan menteri kesehatan RI 722/Menkes/Per/IX/88 tentang Bahan Makanan yang diizinkan, batas maksimum penggunaannya dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 di bawah ini :

Tabel 1. Batas Maksimum Penggunaan Penyedap Rasa Dan Aroma Sesuai Acceptabel Daily Intake (ADI)

Kode	Nama Bahan	Dosis Maksimum/Kg Berat Badan
620	L- Asam Glutamat	0-120 Mg
621	Mono Sodium Glutamat	0-120 Mg
622	Mono Potassium Glutamat	-
623	Kalsium dihidrogen di-L-Glutamat	0-120 Mg
627	Sodium Guanilat	Tidak Ditentukan
631	Sodium 5' – Inosinat	Tidak Ditentukan
635	Sodium 5' – Ribonukleotida	Tidak ditentukan
636	Maltol	0-1 Mg
637	Ethyl Maltol	0-2 Mg

Sumber: Wisnu Cahyadi (2009)

Tabel 2. Keputusan Menteri Kesehatan RI Tentang Batas Maksimum Penggunann Penyedap Rasa Dan Aroma

No	Nama Bahan Tambahan		Jenis / Bahan Makanan	Batas Maksimum Penggunaan
	Bahasa Indonesia	Bahasa Inggris		
1	Asam Guanilat (garam kalium dan garam	Guanylic Acid (potassium salt, and sodium salt)	-	Secukupnya

	natrium)			
2	Asam L – Glutamat (garam kalsium, garam kalium dan garam natrium)	L – Glutamic Acid (calcium salt, mono potassium salt, sodium salt)	-	Secukupnya
3	Asam Inosinat (garam kalium dan garam natrium)	Inosinic Acid (potassium salt and sodium salt)	-	Secukupnya
4	Kalsium dan Natrium 5' Ribonukleotida	Calcium and Sodium 5' Ribonucleotide	-	Secukupnya
5	Maltol	Maltol	-	Secukupnya
6	Etil Maltol	Ethyl Maltol	-	Secukupnya

Sumber: Tugas Mata Kuliah Food Control Tentang Penggunaan Zat Makanan (2009)

e. Efek Negatif Penggunaan Penyedap Makanan

1) Chinese Restaurant Syndrome

Menurut Wisnu Cahyadi (2009 : 114) Chinese Restaurant Syndrome (CRS) mula-mula diungkapkan pertama kali oleh Dr. Ho Man Kwok (1969), yaitu suatu gejala yang timbul kira-kira 20-30 menit setelah mengkonsumsi pangan yang dihidangkan di restoran Cina. Gejala CRS yang diungkapkan sebagai berikut seseorang merasakan kesemutan pada punggung, leher, rahang bawah, serta leher bagian bawah terasa panas. Gejala lainnya adalah wajah berkeriat, sesak dada bagian bawah, dan kepala pusing.

Bagaimana sampai MSG bisa menimbulkan gejala di atas, masih dugaan sampai saat ini. Konon menyantap 2 – 12 gram MSG

sekali makan sudah bisa menimbulkan gejala ini. Akibatnya memang tidak fatal betul karena dalam 2 jam Chinese Restaurant Syndrome sudah hilang.

2) Kerusakan Sel Jaringan Otak

Hasil penelitian Olney di St. Louis. Tahun 1969 ia mengadakan penelitian pada tikus putih muda. Tikus-tikus ini diberikan MSG sebanyak 0,5 – 4 mg per gram berat tubuhnya. Hasilnya tikus-tikus malang ini menderita kerusakan jaringan otak. Namun penelitian selanjutnya menunjukkan pemberian MSG yang dicampur dalam makanan tidak menunjukkan gejala kerusakan otak. Pada bayi dan balita, penggunaan penyedap dapat mengakibatkan teganggunya pertumbuhan dan perkembangan otak. Bahkan gangguan tersebut dapat bersifat permanen dan sangat sulit diperbaiki.

Asam glutamat meningkatkan transmisi signal dalam otak, gamma-asam aminobutrat menurunkannya. Oleh karenanya, mengkonsumsi MSG berlebihan pada beberapa individu dapat merusak keseimbangan antara peningkatan dan penurunan transmisi signal dalam otak.

(<http://ibnu68.wordpress.com/2008/09/04/waspadalahmonosodium-glutamatevetsin-faktor-potensial-pencetus-hipertensi-dan-kanker/>)

3) Kanker

MSG menimbulkan kanker betul adanya kalau kita melihatnya dari sudut pandang berikut. Glutamat dapat membentuk pirolisis akibat pemanasan dengan suhu tinggi dan dalam waktu lama. pirolisis ini sangat karsinogenik. Padahal masakan protein lain yang tidak ditambah MSG pun, bisa juga membentuk senyawa karsinogenik bila dipanaskan dengan suhu tinggi dan dalam waktu yang lama. Karena asam amino penyusun protein, seperti triptopan, penilalanin, lisin, dan metionin juga dapat mengalami pirolisis dari penelitian tadi jelas cara memasak amat berpengaruh. (Disarikan dari Tulisan Drh. Ery Lestari S (2007).

4) Alergi

MSG tidak hanya mempunyai potensi untuk mengancam kesehatan masyarakat umum, tetapi juga bahwa reaksi hypersensitif atau alergi akibat mengkonsumsi MSG memang dapat terjadi pada sebagian kecil sekali dari konsumen. Beberapa peneliti bahkan cenderung berpendapat nampaknya glutamat bukan merupakan senyawa penyebab yang efektif, tetapi besar kemungkinannya gejala tersebut ditimbulkan oleh senyawa hasil metabolisme seperti misalnya GABA (Gama Amino Butyric Acid), serotonin atau bahkan oleh histamine (Disarikan dari Tulisan Drh. Ery Lestari S (2007).

2. Pengolahan Makanan

a. Pengertian Pengolahan Makanan

Makanan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting bagi setiap manusia. Menurut Sri Handajani dalam Sari (2007:32): “Makanan atau pangan adalah segala bahan yang apabila dimakan atau masuk ke dalam tubuh akan membantu serta mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga atau mengatur semua proses di dalam tubuh”.

Manusia dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan. Tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup untuk memperoleh semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, perbaikan dan pemeliharaan jaringan tubuh dan terlaksananya fungsi faal normal dalam tubuh, serta untuk memperoleh energi yang cukup untuk memungkinkan untuk bekerja secara maksimal. Tidak semua bahan makanan dapat langsung dimakan, beberapa bahan makanan harus melalui beberapa proses pemanasan, proses ini disebut pengolahan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Gisslen (1994 : 46) “To cook food means to heat it in order to make certain changes in it”. Memasak makanan berarti memanaskan makanan untuk memastikan terjadi perubahan pada makanan tersebut.

Meskipun panas diperlukan untuk mematangkan bahan makanan, namun panas juga harus dibatasi agar tidak terjadi over

cooking atau terlalu matang. Menurut Sihite (2000 : 155), over cooking disebabkan oleh:

- 1). Terlalu lama dimasak sehingga makanan tersebut gosong atau hancur dalam perebusan.
- 2). Panas yang dipergunakan terlalu tinggi, sehingga ada bagian yang gosong atau hancur, bagian lain ada yang belum matang.

b. Tujuan Pengolahan Makanan

Tujuan pengolahan makanan antara lain adalah untuk membuat bahan makanan menjadi hidangan yang dapat dimakan dan mudah dicerna serta untuk membuat bahan makanan menjadi enak dan lezat sehingga memuaskan bagi yang memakannya. Selain itu, dengan pengolahan dapat dibuat macam-macam hidangan dari berbagai macam bahan dan juga dapat menjamin keamanan pangan.

Sebagaimana yang dijelaskan Sediaoetama (1999 : 213) bahwa “bahan makanan nabati yang dimakan mentah lebih sulit dicerna dibandingkan dengan bahan makanan hewani atau dengan bahan makanan nabati yang telah dimasak menggunakan panas”. Untuk membangkitkan selera orang yang makan, makanan yang disajikan haruslah enak dan lezat. Beberapa bahan makanan memang sudah enak tanpa harus diolah, seperti buah-buahan yang telah masak atau sayuran yang terasa enak bila dimakan mentah. Tetapi banyak pula bahan makanan yang perlu diolah dahulu agar teras enak dan lezat, baik

dengan jalan menggoreng, merebus, menumis, memanggang atau membakar makanan tersebut.

Ada beberapa jenis makanan yang harus diolah dahulu untuk menghilangkan racun yang terkandung dalam makanan itu agar aman untuk dikonsumsi. Misalnya, daun singkong yang sebaiknya tidak dikonsumsi mentah, karena mengandung ikatan organik yang menghasilkan racun. Agar racun yang terdapat di dalamnya hilang, daun singkong harus diolah baik dengan direbus atau dikukus sebelum dikonsumsi. Selain itu dengan pengolahan berbagai jenis bahan makanan yang ditambahkan bumbu akan memberi rasa, warna dan aroma yang enak.

3. Keluarga

Salah satu cara individu mempertahankan keturunan adalah dengan berkeluarga, artinya mengikat diri dengan ikatan perkawinan. Dengan ikatan tersebut individu juga menjalankan fungsi biologisnya secara terarah. Itu artinya individu siap dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang mengikatnya mana kala sudah menikah dan memiliki anak. Keluarga merupakan kesatuan yang terkecil di dalam masyarakat kita dan merupakan suatu lembaga yang sangat penting di dalam pembangunan dan perkembangan negara kita. Sebagai suatu lembaga, keluarga memiliki sifat-sifat tertentu. Rustini (1977 : 4) “keluarga yaitu dimulai dari sepasang suami-istri, keluarga itu menjadi lengkap dengan adanya seorang anak atau

lebih, yang terdiri atas sepasang ayah-ibu dan anak-anaknya disebut keluarga inti”.

Menurut Gunarsa (1991 : 26) keluarga adalah “kelompok sosial yang abadi, dikukuhkan dalam hubungan nikah yang memberikan pengaruh keturunan dan lingkungan sebagai dimensi penting yang lain bagi anak”. Murdock dalam field (1996 : 30) mengatakan bahwa:

Keluarga adalah kelompok primer yang paling penting dalam masyarakat yang terbentuk dari perhubungan laki-laki dan wanita, perhubungan yang paling sedikit berlangsung lama untuk menciptakan dan membesarkan anak-anaknya sehingga keluarga dalam bentuk yang murni merupakan kesatuan sosial yang terdiri dari ayah, ibu dan anak-anaknya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan keluarga adalah tempat yang penting dimana anak memperoleh dasar dalam membentuk kemampuannya agar menjadi orang yang berhasil di masyarakat. semua anggota ada kaitannya satu sama lain karena nenek moyang sama, karena perkawinan atau adopsi. Mereka tinggal bersama, oleh karena itu berhubungan satu sama lain dan saling pengaruh mempengaruhi di dalam pembentukan sikap dan pengembangan pribadi setiap anggota. Orang tua harus memberikan pendidikan serta menanamkan nilai-nilai dan norma-norma agama untuk membentuk kemampuan anak-anaknya.

Suatu keluarga dapat juga dikatakan bahagia dan sejahtera, apabila dapat menjalankan fungsi-fungsinya dengan baik dan mampu memenuhi kebutuhan hidup spiritual dan material yang layak di dalam keluarga.

4. Makanan Keluarga

Makanan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting bagi setiap manusia. Menurut Sri Handajani dalam Sari (2007:32): “Makanan atau pangan adalah segala bahan yang apabila dimakan atau masuk ke dalam tubuh akan membantu serta mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga atau mengatur semua proses di dalam tubuh”. Sederhananya makanan adalah sejenis bahan. Asalnya bisa dari hewan-hewan dan tumbuh-tumbuhan yang kemudian dimakan oleh manusia untuk memberi asupan energi, nutrisi, dan vitamin <http://www.anneahira.com/pengertian-makanan.htm>. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Makanan yang sehat itu mengandung gizi yang seimbang, yaitu makanan yang sarat gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh. <http://www.anneahira.com/pengertian-makanan.htm>.

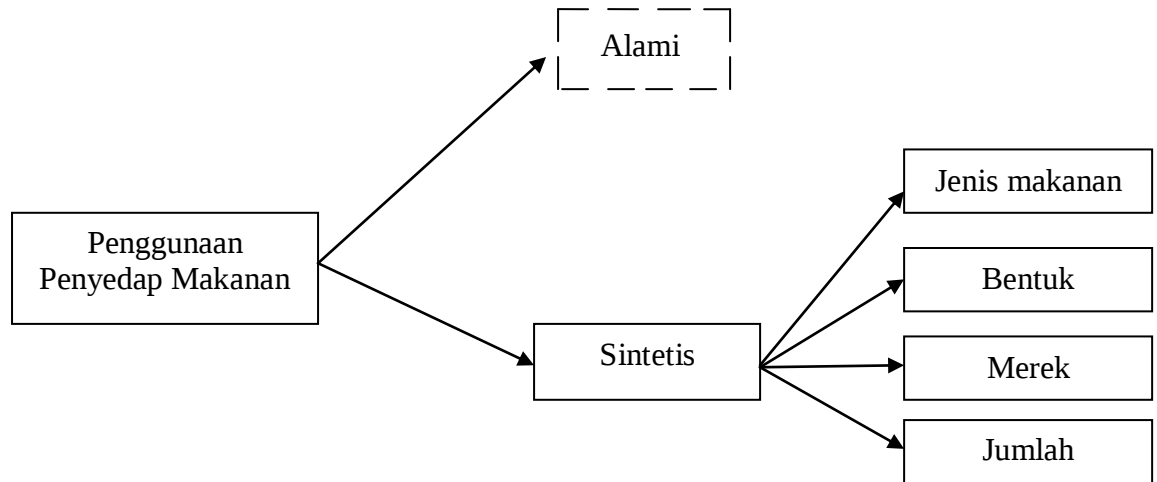
Rustini (1977 : 4) “keluarga yaitu dimulai dari sepasang suami-istri, keluarga itu menjadi lengkap dengan adanya seorang anak atau lebih, yang terdiri atas sepasang ayah-ibu dan anak-anaknya disebut keluarga inti”. Menurut Gunarsa (1991 : 26) “keluarga adalah kelompok sosial yang abadi, dikukuhkan dalam hubungan nikah yang memberikan pengaruh keturunan dan lingkungan sebagai dimensi penting yang lain bagi anak”.

Makanan keluarga adalah makanan yang dihidangkan untuk suatu keluarga dari hari ke hari. Fungsi makanan selain untuk melepas rasa lapar makanan juga dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan,

kegiatan kerja dan untuk menjaga kondisi tubuh. Hendaknya susunan makanan keluarga itu diusahakan yang dibutuhkan oleh tubuh. Lengkap tidaknya susunan makanan keluarga tergantung pada kemampuan keluarga itu sendiri dalam memperoleh bahan makanan yang dibutuhkan. Untuk menuju keluarga yang sehat perlu adanya pengetahuan dan kemampuan keluarga untuk menyusun menu dan kebiasaan makan keluarga itu sendiri. Perencanaan menu keluarga sehari-hari, sedapat mungkin diusahakan memenuhi 4 sehat 5 sempurna.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan di atas, terlihat adanya penggunaan penyedap pada pengolahan makanan keluarga, dimana ibu sudah mengetahui bahaya penggunaan penyedap tetapi masih menggunakan. Meskipun begitu, dengan memperoleh informasi dan pengetahuan dari luar seorang ibu bisa mengetahui cara penggunaan dan bahaya penggunaan penyedap makanan dengan tepat dan benar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka konseptual penelitian berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual di atas dapat kita baca dengan jelas bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penggunaan penyedap makanan sintetis dalam pengolahan makanan keluarga. Setelah itu kita dapat mengetahui jenis makanan yang menggunakan penyedap makanan, bentuk penyedap makanan yang digunakan, merek penyedap makanan yang digunakan, dan jumlah penyedap makanan yang digunakan dalam pengolahan makanan keluarga.

BAB V

PENUTUP

Pada bab V ini dikemukakan kesimpulan dan saran-saran sebagai hasil penelitian yang telah dibahas pada bab-bab terdahulu.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa:

1. Jenis makanan yang menggunakan penyedap makanan presentasinya paling besar adalah sayuran sebesar 67,24% (39 orang), kudapan sebesar 53,44% (31 orang), lauk pauk sebesar 51,72% (30 orang), dan yang presentasinya paling kecil adalah makanan porsi sebesar 48,27% (28 orang).
2. Bentuk penyedap makanan yang digunakan dalam pengolahan makanan keluarga hanya dua jenis yaitu bubuk dan butiran. Presentase yang paling besar adalah bentuk penyedap bubuk sebesar 62,06% (36 orang) dan presentase yang paling kecil adalah bentuk penyedap butiran sebesar 48,27% (28 orang).
3. Merek penyedap makanan yang lebih banyak digunakan dalam pengolahan makanan oleh ibu-ibu rumah tangga di Kelurahan Kenali Besar Jambi adalah Masako dengan presentase sebesar 56,89% (33 orang), Miwon 32,75% (19 orang), Royco 22,41% (13 orang), Ajinomoto 12,06% (7 orang), dan Sasa yang paling sedikit digunakan sebesar 3,44% (2 orang).

4. Jumlah penyedap makanan yang digunakan dalam setiap pengolahan makanan keluarga yang paling banyak menggunakan penyedap makanan adalah kudapan dengan presentase sebesar 3,96% (2,30 gr), makanan porsi sebesar 3,74% (2,17 gr), sayuran sebesar 3,46% (2,01 gr), dan lauk pauk sebesar 2,01% (1,17 gr). Batasan aman yang pernah dikeluarkan oleh badan kesehatan dunia WHO (World Health Organization), asupan MSG per hari sebaiknya sekitar 0-120 mg/kg berat badan. Jadi, jika berat seseorang 50 kg, maka konsumsi MSG yang aman menurut perhitungan tersebut 6 gr (kira-kira 2 sendok teh) per hari. Rumus ini hanya berlaku pada orang dewasa. WHO tidak menyarankan penggunaan MSG pada bayi di bawah 12 minggu. Ibu-ibu di Kelurahan Kenali Besar Jambi ada juga yang tidak menggunakan penyedap makanan dalam pengolahan makanan keluarganya. Presentasenya sebesar 24,13% (14 orang).

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi ibu-ibu rumah tangga di Kelurahan Kenali Besar Jambi dalam mengolah makanan untuk keluarga sebaiknya tidak menggunakan penyedap makanan sintetis dalam pengolahan makanan keluarga.
2. Jika memang harus menggunakan penyedap makanan maka ibu rumah tangga harus mengurangi atau menyesuaikan penggunaan penyedap

makanan sesuai dengan batas maksimum standar penggunaan penyedap makanan sintetis yang telah ditentukan oleh peraturan Menteri Kesehatan RI.

3. Bagi pihak Dinas Kesehatan, dapat memberikan penjelasan melalui media masa (cetak dan elektronik) tentang bahaya penyedap makanan yang digunakan dan batas maksimum penggunaan penyedap yang telah ditentukan oleh peraturan Menteri Kesehatan RI.

DAFTAR PUSTAKA

Cahyadi, Wisnu, M. Si, Dr. Ir. 2009. **Bahan Tambahan Pangan**. Jakarta : Bumi Aksara

Dekha_prinzesin@yahoo.co.id Diakses (25-04-2011)

Emmy Katin, Yusmar. 1992. **Pengantar Kesejahteraan Keluarga**. Padang : **Jurusan Kesejahteraan Keluarga (Buku Ajar)**. FPTK IKIP Padang

Field, David. 1996. **Kepribadian Keluarga, Kenalilah Keluarga Anda Dan Jadilah Diri Anda Sendiri**. Yogyakarta : Kanisius

Gisslen, Wayne. 1999. **Professional Cooking Fourth Edition**. Canada : John Wiley & Sons, Inc

Gunarsah, Singgih. 1991. **Psikolog Praktis : Anak, Remaja, Keluarga**. Jakarta : PT Gunung Mulia

<http://www.anneahira.com/pengertianmakanan.htm> Diakses (25-04-2011)

<http://ceriwis.us/showthread.php?t=48731> Diakses (25-04-2011)

<http://duniaperinting.com/pendidikan-informal/> Diakses (23-05-2011)

Irwan, Prasetya. 1999. **Logika Dan Prosedur Penelitian: Pengantar Teori Dan Panduan Praktis Penelitian Sosial Bagi Mahasiswa Dan Peneliti Pemula**. Jakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi – Lembaga Administrasi Negara Press

Khumaidi, M. 1994. **Gizi Masyarakat**. BPK Gunung Mulia. Jakarta

Koentjaraningrat. 1984. **Pergizi Pangan**. Balai Pustaka. Jakarta

Lestari, Ery, Drh. 2007. **Sari Tulisan**. Diakses (09-03-2011)
<http://ibnu68.wordpress.com/2008/09/04/waspadalahmonosodium-glutamatevetsin-faktor-potensial-pencetus-hipertensidankanker/>)