

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU RUMAH TANGGA DALAM PENGGUNAAN MONOSODIUM GLUTAMAT DI DESA CINTA RAKYAT KECAMATAN PERCUT SEI TUAN

Sarmaida Siregar¹, Rostinah Manurung², Christina Magdalena T. Bolon³, Ratna Dewi⁴, Tri Widya Sandika⁵

^{1,2,3,4}Dosen Keperawatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

⁵Program Studi D3 Perekam dan Informasi Kesehatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 24 Februari 2023

Direvisi, 29 Mei 2023

Diterima, 31 Mei 2023

Kata Kunci:

Pola Makan

Asam Urat

Gout

ABSTRAK

MSG lebih dikenal luas oleh masyarakat dengan sebutan micin atau vetsin yang dijual di toko eceran maupun supermarket besar dan kecil dengan berbagai merek dagang seperti Ajinomoto, Sasa dan Miwon. Produk-produk tersebut digunakan sebagai bumbu masak, penyedap rasa atau juga dikenal dengan istilah pembangkit citarasa (flavour enhancer). Flavor enhancer adalah bahan yang dapat meningkatkan rasa enak atau dapat. Perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan monosodium glutamat umumnya masih kurang baik misalnya menambahkan MSG secara berlebihan. Penggunaan MSG secara berlebihan dapat menyebabkan panas dibagian leher, pusing, mual, dan muntah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melihat pengaruh penyuluhan media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga dalam penggunaan MSG. Metode yang digunakan deskriptif observasional dengan 33 partisipan. Pemilihan sampel berdasarkan purposive sampel. Sedangkan pengambilan data melalui evaluasi instrument pertanyaan yang dilaksanakan dengan daftar checklist Tim pengabdian masyarakat memberikan materi yang berkaitan dengan penggunaan MSG secara langsung kepada partisipan. Dari hasil evaluasi diperoleh peningkatan pengetahuan dan sikap partisipan tentang penggunaan MSG yang semula nilai pengetahuan rata-rata 21,20 menjadi 93,9. Nilai sikap rata-rata sikap menjadi 75,8. Pengetahuan merupakan domain penting dan faktor awal seseorang untuk berperilaku. Pengetahuan membentuk keyakinan peserta sehingga mengikuti pola hidup yang sehat.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Sarmaida Siregar,

Program Studi Keperawatan,

Universitas Imelda Medan,

Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayon Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.

Email: sarmaidabahtiar.123@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga berperan penting dalam pekerjaan rumah tangga seperti membersihkan rumah merawat anak-anaknya. Tidak kalah pentingnya adalah memasak dan menyediakan makanan untuk keluarganya. Kebutuhan masyarakat untuk menciptakan

masakan dengan cita rasa gurih serta aroma yang lezat menyebabkan terjadinya peningkatan akan kebutuhan bahan tambahan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Konsumsi penyedap rasa Monosodium Glutamat (MSG) menjadi pilihannya untuk memudahkan pekerjaannya. Pengetahuan ibu rumah tangga tentang penggunaan MSG sangat diperlukan karena sangat berbahaya bagi kesehatan jika dikonsumsi melebihi batas. Saat ini penggunaan MSG bukan main ganasnya, hal ini bukan lagi menggunakan takaran sendok teh, tetapi menggunakan sendok makan. Secara takaran farmasi satu sendok teh setara dengan 15 gram MSG dan kadar natrium/sodium 15 gram setara dengan 5 gram garam dapur. Bahkan ibu rumah tangga pun sekarang banyak yang menggunakan MSG secara berlebihan. Pada umumnya mereka tidak mengetahui bahaya yang ditimbulkan oleh MSG yang berlebihan tersebut karena kurangnya pengetahuan (Satria, 2012). Jumlah konsumsi MSG mencapai 200.000 ton di seluruh dunia (Winarno, 2014). Di negara maju seperti Jepang mencapai 790 gram per orang dalam satu tahun, Korea mencapai 1.250 gram, Hongkong 1.300 gram, Taiwan 1.800 gram, dan Singapura mencapai 1.600 gram. 2 (Kampungmanisku.wordpress.com). Di Indonesia sendiri adalah 0,12 kg per orang per tahun dan untuk anak-anak sekitar 0,06 kg/kapita/tahun (Winarno, 2014).

Meskipun digunakan sebagai penyedap rasa pada makanan, penggunaan MSG berlebihan bisa mengakibatkan rasa pusing, mual dan muntah. Gejala itu disebut *Chinese Restaurant Syndrome*. MSG pada makanan yang di konsumsi sering mengganggu kesehatan karena MSG akan terurai menjadi sodium dan glutamat. Natrium dari MSG mampu memenuhi kebutuhan garam sebanyak 20-30%, sehingga konsumsi MSG yang berlebihan menyebabkan kenaikan kadar garam dalam darah (Nuryani & Kensaku, 2016).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan dengan wawancara kepada 10 orang ibu rumah tangga di Desa Cinta Rakyat, diketahui bahwa hanya 2 orang ibu rumah tangga yang tidak menggunakan MSG kedalam masakannya, sedangkan 8 orang lainnya menggunakan MSG setiap harinya dalam memasak. Masih banyak ibu-ibu rumah tangga yang kurang memahami penggunaan MSG dengan benar. Sebagian dari ibu-ibu tersebut ada yang mengeluh pusing dibagian kepala dan gatal pada tenggorokan disertai rasa haus setelah mengkonsumsi MSG dan mengalami muntah. Pada umumnya ibu-ibu tersebut mengatakan tidak akan terasa sempurna masakannya jika tanpa MSG, karena rasa ketergantungan itu banyak dari mereka yang menggunakan MSG secara berlebihan ke dalam masakannya.

Hal ini dapat diasumsi bahwasannya pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga dalam penggunaan MSG masih kurang baik. Oleh karena itu perlunya meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga lebih baik tentang penggunaan MSG yang benar dengan penyuluhan menggunakan media leaflet. Leaflet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang fungsinya untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Media leaflet memiliki keunggulan yang berisi kalimat singkat, padat dan mudah dimengerti beserta gambar-gambar yang dapat menarik minat untuk membacanya. Keberhasilan suatu penyuluhan dapat dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan dan sikap yang mendukung terjadinya perubahan perilaku tersebut (Notoatmodjo, 2014). Leaflet digunakan untuk memberikan keterangan singkat tentang suatu masalah, misalnya deskripsi tentang takaran penggunaan MSG yang benar. Leaflet dapat diberikan atau disebarkan pada saat pertemuan-pertemuan dilakukan. Misalnya leaflet tentang penyakit-penyakit yang di akibatkan suatu perilaku tertentu (Kholid, 2014).

Melihat fenomena diatas, maka perlu diberikan tambahan informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga dalam penggunaan MSG yang benar, karena ibu sangat erat hubungannya dengan kegiatan masak memasak di dalam

rumah tangga. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melihat pengaruh penyuluhan media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga dalam penggunaan MSG.

2. METODE

Metode pelaksanaan untuk mencapai tujuan dari pengabdian masyarakat ini menggunakan metode deskriptif observasional dimana tim pengabdian masyarakat memberikan sosialisasi menilai tingkat pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga dalam penggunaan MSG. Tim pengabdian masyarakat memberikan pendidikan kesehatan yang komprehensif dan upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Cinta Rakyat pada bulan Oktober–Desember 2022 dengan jumlah partisipan sebanyak 33 orang. Teknik dalam pre test maupun post test untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga yaitu dengan memberikan kuesioner tertutup yang berkaitan dengan penggunaan MSG kemudian melakukan penilaian. Sosialisasi dan pendidikan kesehatan tentang penggunaan MSG dengan metode ceramah dan tanya jawab, menggunakan media leaflet dengan durasi 30 menit (Notoatmodjo, 2012).

3. HASIL DAN ANALISIS

3.1 Hasil

Berikut adalah hasil evaluasi dalam bentuk kuesioner yang telah diisi oleh partisipan sebelumnya yang berjumlah 33 partisipan:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

No	Karakteristik Ibu Rumah Tangga	n	%
Umur (Tahun)			
1	31 – 35	3	9,1
2	36 – 40	8	24,2
3	41 – 45	7	21,2
4	46 – 50	4	12,1
5	51 – 55	7	21,2
6	56 – 60	4	12,1
Jumlah		33	100
No	Pendidikan Terakhir	n	%
1	SD	6	18,2
2	SLTP	7	21,2
3	SLTA	16	48,5
4	D3	2	6,1
5	S1	2	6,1
Jumlah		33	100

Tabel 1 diatas menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia dan pendidikan terakhir. Mayoritas responden berusia 36 - 40 tahun dengan persentase sebanyak (24,2%), tingkat pendidikan mayoritas SMA/SLTA dengan persentase sebanyak (48,5%).

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga dalam Penggunaan MSG di Desa Percit Sei Tuan

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Baik	7	21,2	31	93,9
2	Cukup	26	78,8	2	6,1
Jumlah		33	100,0	33	100,0

Berdasarkan dari tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu rumah tangga sebelum diberikan intervensi diketahui dengan pengetahuan cukup sebanyak 26 orang (78,8%) sedangkan pengetahuan baik sebanyak 7 orang (21,2%). Hal ini disebabkan karena ibu rumah tangga belum mendapatkan informasi dan intervensi tentang penggunaan MSG yang benar. Setelah diberi intervensi pengetahuan ibu rumah tangga meningkat menjadi baik sebanyak 31 orang (93,9%)

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan Sikap Ibu Rumah Tangga dalam Penggunaan MSG di Desa Percut Sei Tuan

No	Sikap	Sebelum		Setelah	
		n	%	n	%
1	Baik	0	00,0	25	75,8
2	Cukup	18	54,5	8	24,2
3	Kurang	15	45,5	0	00,0
Jumlah		33	100,0	33	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sikap ibu rumah tangga sebelum diberikan intervensi dengan sikap cukup sebanyak 18 orang (54,5%) sedangkan sikap kurang sebanyak 15 orang (45,5%). Hal ini disebabkan karena ibu rumah tangga belum mendapatkan intervensi tentang penggunaan MSG yang benar. Setelah diberi intervensi sikap ibu rumah tangga meningkat menjadi baik sebanyak 25 orang (75,8%) dan sikap cukup sudah berkurang menjadi 8 orang (24,2%).

Tabel 4. Rerata Skor Pengetahuan dan Sikap Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah diberi Intervensi dengan Media Leaflet dalam Penggunaan MSG di Desa Cinta Rakyat

Leaflet	Sebelum		Setelah		Mean difference	P
	Mean	SD	Mean	SD		
Pengetahuan	14,64	2,133	18,94	1,478	4,3	0,000
Sikap	19,27	2,897	30,79	2,534	11,42	0,000

Berdasarkan tabel 4 diatas maka dapat dianalisis bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet memberikan efek yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu-ibu rumah tangga di Desa Cinta Rakyat. Media leaflet dipilih sebagai salah satu intervensi oleh tim Pengabdian Masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga karena tidak terlalu menyita waktu untuk mendapatkan informasi tentang penggunaan MSG, leaflet yang dibagikan dapat dibaca oleh ibu-ibu disela-sela kesibukannya sebagai ibu rumah tangga. Menurut (Notoatmodjo, 2010), setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan ibu rumah tangga akan melaksanakan atau mempraktekkan apa yang diketahui.

Menurut (Mubarak, 2017) menyatakan bahwa sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan orang tersebut dalam hubungan dengan objeknya. Perubahan sikap sebagaimana pada teori perubahan perilaku, pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, keyakinan/kepercayaan yang dilandasi oleh kebutuhan dan manfaat yang dirasakan yang salah satunya didapatkan pada pendidikan atau proses belajar.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga dalam menggunakan MSG telah dilakukan dengan baik, dimana semangat dan antusias para responden sangat luar biasa dalam menghadiri dan mendiskusikan permasalahan dengan tim pengabdian masyarakat, keberhasilan pengabdian masyarakat ini

Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Rumah Tangga Dalam Penggunaan... (Sarmaida Siregar)

ditunjukkan dengan peningkatan nilai pengetahuan dan sikap responden dengan nilai pengetahuan rata-rata pretest sebesar 21,20 menjadi rata-rata di posttest 93,9. Rata-rata sikap ibu rumah tangga pre test rerata cukup dan di postes rata-rata nilai baik.

SARAN

Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk terus memberikan penyuluhan dan promosi kesehatan terkait penggunaan MSG agar pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga secara menyeluruh dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kholid, A. (2014). *Promosi Kesehatan dengan pendekatan teori terbaru, Media dan Aplikasinya*. Jakarta : Raja Grafindo.
- Mubarok, E. S. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Pengantar Keunggulan Bersaing*. Bogor: In Media.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nuryani, H., & Kensaku, T. (2016). Evaluation of Peptide Contribution to the Intense Umami Taste of Japanese Soy Sauces. *Journal of Food Science*, 71(3), 277–283.
- Satria, F. B. (2012). *Gambaran Penggunaan Monosodium Glutamat (MSG) Dan Tingkat Keparahan Stroke Di Departemen Neurologi RSUP H. Adam Malik Medan Periode Juli-November 2012*. Universitas Sumatra Utara.
- Winarno, F. G. (2014). *Keamanan Pangan Jilid 2*. Bogor : M. Brio Press.