

## Bimbingan Bahaya Zat Pewarna dan Penyedap Rasa bagi Ibu Kelompok Jumat Berkah

Mutia Lina Dewi\*, Utami Retno Pudjowati, Tutuk Widowati,  
Rif'atul Khusniah, Rofila El Maghfiroh, Qomariah

<sup>1</sup>Politeknik Negeri Malang; Jl. Soekarno Hatta 9, 0341 442024

<sup>2</sup>Manajemen Rekayasa Konstruksi, Teknik Sipil, Politeknik Negeri Malang

e-mail: \*mulinde13@gmail.com

### Abstrak

Tiga tahun terakhir ini ada kegiatan rutin yang dilakukan ibu PKK Joyo Grand Kota Malang yang tergabung pada kelompok Jumat Berkah, yaitu memberikan sumbangan dalam bentuk uang atau bahan pokok, memasak bersama dan memberikan makanan tersebut secara gratis pada jamaah sholat Jumat mesjid Muhajirin yang berlokasi di RW 08 Joyo Grand Malang. Makanan berupa nasi dengan lauk pauk dan sayur. Banyak ibu pandai memasak aneka olahan ikan, daging, ayam, dan sayuran. Ibu PKK kurang memahami bahaya zat pewarna dan penyedap rasa pada masakan. Oleh karena itu ibu PKK membutuhkan penyuluhan berupa bimbingan bahaya zat pewarna dan penyedap rasa pada masakan. Selain itu kelompok Jumat Berkah membutuhkan penunjang kegiatan sosial ini seperti alat masak dan tikar yang selama ini meminjam dari ibu-ibu sendiri. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) adalah meningkatkan kemampuan dan menumbuhkan kreatifitas masakan bagi kelompok Jumat Berkah RW 08 Joyo Grand Malang. Manfaat yang diharapkan masakan sehat dan bergizi. Kegiatan ini telah dilaksanakan dengan respon positif dan berharap ada kelanjutan kegiatan pengabdian. Ibu ibu kelompok Jumat berkah banyak bertanya tentang bahaya zat pewarna dan penyedap rasa. Bantuan telah diberikan berupa Chopper untuk memblender bumbu, Aneka Sendok Memasak, dan Tikar. Kegiatan pengabdian telah dipublikasikan pada media sosial You Tube.

Kata kunci-pengabdian masyarakat, zat pewarna, penyedap rasa,

### Abstract

For the last three years, there have been routine activities carried out by PKK Joyo Grand Malang, women who are members of the Jumat Berkah group, to giving donations of money or basic ingredients, cooking together and giving the food for free to the Friday prayer at the Muhajirin mosque located in RW 08 Joyo Grand Malang. Food are of rice with dishes and vegetables. Many women are good at cooking various kinds of fish, meat, chicken and vegetables. PKK's women does not understand the dangers of coloring and flavoring substances in cooking. Therefore, they need counseling of guidance on the dangers of coloring and flavoring substances in cooking. A part from that, the Jumat Berkah group needs support for this social activity, such as cooking ware and mats which have been borrowed from the womwn themselves. The aim of Community Service (PPM) activities is to improve skills and foster cooking creativity for the Jumat Berkah group RW 08 Joyo Grand Malang. The expected benefits of healthy and

**Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SINAPMAS) 2023**  
**Malang, 28 Oktober 2023**  
**ISSN: 2963-1599**  
**Tanggal terbit : 30 Desember 2023**



*nutritious cooking. This activity has been carried out with a positive response and it is hoped that there will be a continuation of service activities. The womwn of the Jumat Berkah group asked a lot about the dangers of coloring and flavoring substances. Assistance has been provided a Chopper for blending spices, various cooking spoons and mats. Community service activities have been published on YouTube.*

*Keywords-community service, coloring, flavorings.*

## 1. PENDAHULUAN

Kegiatan Jumat Berkah diawali dari ide salah satu ibu untuk memberikan nasi kotak kepada jamaah sholat Jumat Mesjid Muhajirin Perumahan Joyo Grand RW 08 Kota Malang (Tahun 2019). Hal ini dilakukan sebagai bantuan sosial dan “pancingan” agar mahasiswa yang banyak kost di lingkungan Joyo Grand berbondong-bondong ke Mesjid Muhajirin melakukan kewajiban umat islam sholat Jumat. Pancingan nasi kotak ini berhasil, awalnya hanya 4 orang ibu yang memasak untuk 35 orang jamaah. Pada saat ada musibah covid Mesjid Muhajirin tetap mengadakan sholat Jumat dengan protokol kesehatan ketat. Ibu yang tergabung kelompok Jumat Berkah bertambah 20 orang untuk memasak 100 sampai dengan 150 kotak nasi, jika ada kelebihan disumbangkan kepada panti asuhan. Kini, covid hilang, enam bulan terakhir ini ada sekitar 35 orang ibu terlibat pada kelompok Jumat Berkah dengan menyediakan 300 sampai dengan 350 nasi kotak. Bagi umat Muslim, hari Jumat dianggap sebagai hari yang paling mulia. Bahkan bersedekah di hari Jumat diungkapkan ustaz Khalid Basalamah dalam tulisan Diah Afrilian (2021) memiliki enam keutamaan ini, yaitu (1) Pahala Berlipat, (2) Memudahkan Rejeki, (3) Keistimewaan, (4) Membawa Keberkahan, (5) Memperkuat Keimanan, dan (6) Mengikat Tali Silaturahmi.

Menu masakan disepakati bersama, bagian memasak dibagi secara sukarela, dikerjakan di rumah masing-masing. Banyak ibu pandai memasak, tetapi sedikit yang tahu masakan sehat dan bergizi. Ada ibu memasak pakai pewarna dan penyedap rasa. Oleh karena itu kelompok Jumat Berkah Perumahan Joyo Grand memerlukan penyuluhan dalam bentuk bimbingan bahaya zat pewarna dan penyedap rasa. Kelompok Jumat Berkah juga membutuhkan alat masak dan tikar yang selama ini meminjam dan seringkali tertukar.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan penyuluhan dalam bentuk bimbingan oleh pakar berlatang belakang

Teknik Kimia. Prosedur kegiatan sebagai berikut.

1. Koordinasi dengan Ketua PKK dan Ketua RW 08 untuk merencanakan pelaksanaan bimbingan. Peserta dibatasi hanya ibu PKK yang terlibat pada Jumat Berkah yang berjumlah 32 orang.
2. Menghubungi nara sumber
3. Mempersiapkan materi bimbingan
4. Menyediakan alat masak dan tikar
5. Pelaksanaan bimbingan
6. Desiminasi pada Seminar Nasional
7. Publikasi pada media sosial *You Tube*
8. Laporan pada PPM

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian disesuaikan dengan tahapan kegiatan sebagai berikut.

1. Koordinasi dengan ibu ketua PKK dan pengurus Jumat Berkah untuk melaksanakan pengabdian masyarakat dengan seijin Ketua RW 08 Perumahan Joyo Grand Malang. Selain itu koordinasi dengan tim pelaksana dan mahasiswa. Gambar 1 berikut menunjukkan koordinasi dengan mahasiswa.



Gambar 1. Koordinasi dengan Tim Mahasiswa

2. Mempersiapkan materi bimbingan dari narasumber dan membeli kebutuhan alat masak sebagai bantuan.
3. Pelaksanaan bimbingan diadakan pada hari Jumat tanggal 12 Mei 2023 dengan jumlah yang hadir 27 peserta. Pembuatan kelepon warna ungu dari bunga telang sebagai konsumsi bimbingan. Gambar 2 berikut menunjukkan pelaksanaan bimbingan.



Gambar 2. Narasumber menyampaikan bimbingan

Bimbingan bahaya zat pewarna dan penyedap rasa telah dilaksanakan dengan narasumber sesuai dengan yang direncanakan yaitu Anggraeni Puspita Sari alumni Politeknik Negeri Malang Jurusan Teknik Kimia yang sedang melanjutkan kuliah di Institut Teknologi Sepuluh November (ITS). Gambar 3 dan 4 menunjukkan suasana bimbingan di rumah koordinator kelompok Jumat Berkah.



Gambar 3. Peserta bimbingan



Gambar 4. Kelompok Jumat Berkah setelah mengikuti bimbingan

Respon ibu PKK sangat positif dengan banyak bertanya dan berbagi pengalaman. Pendapat ibu PKK kegiatan pengabdian masyarakat dapat memotivasi menggunakan bahan alami untuk memasak. Bantuan untuk memasak disesuaikan dengan kebutuhan memasak, yaitu Chopper, Aneka Sendok, dan TIKAR. Kegiatan pengabdian ini telah dipublikasikan di media sosial *You Tube* dengan link sebagai berikut.

<https://www.youtube.com/watch?v=V9dCqVkW2iw>

Materi bimbingan diberikan pada semua peserta dan disampaikan dalam bentuk tanya jawab. Materi disusun sesuai kebutuhan, yaitu tentang zat pewarna dan Penyedap rasa. Materi disusun sebagai berikut.

Bahaya Zat Pewarna Sintetis dan Penyedap Rasa Pada Makanan. Pewarna makanan adalah bahan tambahan pangan yang dapat memperbaiki penampilan makanan agar terlihat menarik, serta dapat menutupi perubahan warna akibat proses pengolahan dan penyimpanan. Terdapat dua jenis pewarna makanan yaitu.

#### 1. Pewarna Alami

Pewarna alami biasanya banyak digunakan oleh masyarakat terdahulu yang diperoleh secara alami. Contoh bahan pewarna alami yang sering ditemui yaitu kunyit, daun



- pandan, daun suji, bunga telang. Bahan pewarna alami tersebut tidak hanya sekedar memberikan warna pada makan, tetapi juga memberikan khasiat lain untuk kesehatan.
- a. Kunyit  
Kunyit dapat dimanfaatkan sebagai bahan pewarna alami dalam masakan yang memiliki segudang manfaat. Kunyit memiliki kandungan kurkumin yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta dapat mengobati infeksi virus. Selain itu kurkumin juga dapat digunakan sebagai anti radang, mengurangi nyeri haid, mengobati maag, dan menstabilkan kadar gula darah.
  - b. Daun Pandan  
Daun pandan memiliki senyawa karotenoid yang tinggi sehingga memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan diantaranya untuk mencegah penyempitan pembuluh darah jantung akibat plak (*arterosklerosis*), senyawa *beta karoten* pada pandan dapat meningkatkan kesehatan mata, meningkatkan kesehatan kulit, dan dapat mencegah kanker.
  - c. Bunga Telang  
Terdapat beberapa jenis zat yang terkandung didalam bunga telang diantaranya adalah antioksidan dan flavonoid yang baik untuk kesehatan otak karena mampu memperbaiki sel-sel tubuh, senyawa antosianin yang dapat mengurangi resiko hipertensi dan penyakit jantung, asam oleat yang terkandung pada bunga telang dapat mengurangi peradangan atau sebagai anti-inflamasi, nyeri tubuh, dan migrain.
2. Pewarna Sintetis  
Pewarna sintetis merupakan bahan tambahan makanan yang digunakan untuk memberikan warna sehingga tampilan dari makanan tersebut menarik. Pewarna makanan sintetis yang aman digunakan namun dibatasi penggunaannya, contohnya adalah tartrazine, kuning FCF, ponceau, hijau CFC, dan cokelat HT. Namun juga terdapat beberapa pewarna maknan sintetis yang dilarang oleh pemerintah diantaranya
    - a. Rhodamin B (Food red 19, Acid Brilliant pink B) yang berbentuk kristal berwarna hijau atau ungu kemerahan, biasanya dicampur didalam krupuk, kue dan minuman, pewarna ini dapat menyebabkan kanker.
    - b. Metanil yellow berbentuk serbuk kuning kecoklatan yang umunya digunakan untuk mewarnai tekstil, cat, plastik. Bila dikonsumsi dapat menyebabkan iritasi saluran cerna, mual, muntah, diare, sampai kanker kandung kemih.
    - c. Sunset yellow biasanya digunakan dalam pembuatan kosmetik. Bila mengkonsumsi pewarna jenis ini dapat menyebabkan tumor testis, reaksi alergi, asma akut, dan kelainan pada kromosom.
    - d. Biru berlian umumnya dicampurkan dalam permen dan camilan. Bila mengkonsumsi pewarna ini terus menerus dapat menyebabkan kelaianan otak, kerusakan sel-sel saraf, kanker, kerusakan kromosom, dan reaksi alergi.Penyedap rasa merupakan bahan tambahan (zat aditif) yang diberikan pada makanan untuk memperkuat rasa masakan. Terdapat penyedap rasa alami yang dapat ditemui disekitar kita seperti garam, gula, dan merica. Salah satu penyedap rasa yang populer dikalangan masyarakat yaitu MSG (*Monosodium Glutamate*) atau micin. Penggunaan MSG sebenarnya aman jika digunakan tidak lebih dari 1,7 gram per harinya. Tetapi terdapat beberapa efek buruk yang ditimbulkan jika mengonsumsi MSG secara berlebihan diantaranya :
    - a. *Chinese Restaurant Syndrome* yaitu kondisi jika mengonsumsi lebih dari 3 gram MSG per hari. Gejala dari sindrom ini adalah sakit kepala, kesemutan, jantung berdebar, nyeri dada, tidak nyaman pada tenggorokan, tubuh terasa letih dan kantuk yang berlebihan.

- b. Kerusakan Sel Saraf, sejumlah penelitian jika mengonsumsi MSG dosis tinggi dapat menjadi racun di dalam tubuh sehingga menyebabkan kerusakan saraf pada otak, selain itu juga dapat menyebabkan penyakit *Alzheimer* dan stroke.
- c. Kerusakan Ginjal, Obesitas, dan Kerusakan Sel karena MSG dapat merusak limfosit atau sel darah putih yang berfungsi membantu kekebalan tubuh dengan melawan virus, bakteri, dan sel kanker.

Narasumber juga memberikan resep Klepon dengan pewarna dari Bunga Telang sebagai berikut.

#### Resep Kreasi dari Bunga Telang

##### Klepon Bunga Telang

##### Bahan :

- 200 gr Tepung Ketan
- 2 sdm Tepung Beras
- 1/2 sdt garam
- Bunga Telang 20-30 kuntum
- 150 ml Air (kurang lebih)
- 1/2 butir Kelapa, parut untuk taburan
- 1-2 lembar Daun pandan
- 30 gr Gula Merah, disisir untuk isi

##### Cara membuat :

1. Rebus bunga telang, sampai bunganya pucat, air berubah biru pekat. Saring, ambil sekitar 150-200 ml.
2. Campur tepung beras, tepung ketan dan garam.
3. Didihkan air bersama daun pandan untuk merebus butiran klepon.
4. Tambahkan air telang kedalam campuran tepung dan garam, campur dan uleni sampai kira-kira terasa tidak kaku dan bisa dibentuk (tidak pecah).
5. Ambil sejumput adonan, pipihkan ditelapak tangan, isi gula merah secukupnya, lalu tutup adonan dan bulatkan. Masukkan ke air yang sudah mendidih. Biarkan sampai mengapung.

6. Siapkan kelapa parut. Setelah mengapung beberapa saat, angkat klepon, tiriskan lalu campurkan ke parutan kelapa.
7. Klepon siap dihidangkan.

Gambar 5 berikut menunjukkan pengiriman dan pembagian nasi kotak bantuan kelompok Jumat Berkah di Mesjid Muhajirin Perumahan Joyo Grand RW 08 Kota Malang.



Gambar 5. Pengiriman Nasi Kota menuju Mesjid



Gambar 6. Pembagian nasi kotak pada jamaah sholat Jumat



#### 4. SIMPULAN

Simpulan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah ibu kelompok Jumat Berkah sangat antusias mengikuti bimbingan yang menambah pengetahuan dan memotivasi membuat masakan sehat dan bergizi.

[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1067/mengintip-khasiat-bunga-telang-bagi-kesehatan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1067/mengintip-khasiat-bunga-telang-bagi-kesehatan) diakses pada Rabu, 26 April 2022 pukul 19.15.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan terima kasih kepada P2M Politeknik Negeri Malang yang membiayai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan dana DIPA Nomor: 023.18.2.677606/2023 Politeknik Negeri Malang

#### DAFTAR RUJUKAN

- Diah Afrilian. 2021. Enam Keutamaan Berbagi Makanan di Hari Jumat <https://food.detik.com/info-kuliner/d-5817507/masya-allah-ternyata-ini-6-keutamaan-berbagi-makanan-di-hari-jumat>
- Keutamaan Sedekah Jumat. 2022. Jumatberkah.net
- Mizanamanah. 2023. Yuk Sedekah Jumat Berkah, Berbagi Makan dengan Para Tamu Allah. <https://mizanamanah.or.id/programs/infaq-sedekah/sedekah-jumah-berbagi-makan-para-tamu-allah/>
- Cahyadi W. Analisis & aspek kesehatan bahan tambahan makanan. Edisi ke-2. Bandung: Bumi Aksara; 2009 <https://www.alodokter.com/jangan-sia-siakan-7-manfaat-daun-pandan-bagi-kesehatan-ini> diakses pada Rabu, 26 April 2022 pukul 20.25.
- <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/15-manfaat-kunyit-untuk-kesehatan-secara-ilmiah-perkuat-imun> diakses pada Rabu, 26 April 2022 pukul 20.40.