



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: <https://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jmui>



Bahaya Sering Mengonsumsi Saus Bantal Kepada Siswa Siswi di SD Negeri 02 Podo

The Dangers of Frequently Consuming Pillow Sauce to Female Students at SD Negeri 02 Podo

Kurnia Alfandi¹, Faiq Allam², Liyant Maihendra Anggara³, Mega Widya Putri⁴.

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: alfandikim2@gmail.com¹, faiqalam34@gmail.com², liyantmaiandra@gmail.com³, megawidyaputri@umpp.ac.id⁴

Info Artikel

riwayat Artikel:

Diterima 18-11-2023

Disetujui (bulan) (tahun)

Dipublikasikan (bulan)

(tahun)

Abstrak

Kebiasaan mengonsumsi saus bantal pada anak-anak memiliki risiko serta dampak yang buruk bagi kesehatan. Dampak buruk dari makan saus karena terlalu banyak gula yang masuk ke tubuh adalah dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes dan beberapa penyakit berbahaya lainnya. Dalam pengabdian kami di SDN 02 Podo, kami mengedukasi tentang bahayanya saus bantal untuk kesehatan tubuh.

Abstract

The habit of consuming pillow sauce in children has risks and bad impacts on health. The bad impact of eating sauce because too much sugar enters the body is that it can increase the risk of diabetes and several other dangerous diseases. In our service at SDN 02 Podo, we educate about the dangers of pillow sauce for body health

Keywords:

Socialization 1

Health Education 2

Vitamins for children

3

□ Alamat korespondensi: Jl Balai Desa Podo No.13,
Podo, Kec. Kedungwuni, Kab. Pekalongan Prov. Jawa
Tengah

E-mail: faiqalam34@gmail.com

No Handphone : 081328601041

PENDAHULUAN

Saus adalah salah satu bahan makanan yang disukai banyak orang dari anak-anak hingga orang dewasa. Umumnya, saus digunakan sebagai pelengkap saat mengonsumsi makanan siap saji. Beberapa makanan lainnya juga sangat cocok untuk dikonsumsi dengan bahan makanan tersebut, seperti pizza, kentang goreng, dan ayam goreng.

Bahan Tambahan Pangan (BTP) digunakan secara luas oleh masyarakat baik sebagai penunjang cita rasa, warna, tekstur, keawetan maupun bentuk, praktis, dan mudah di dapatkan. (Siaka, 2009).

Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang banyak digunakan dalam produksi bahan pangan adalah salah satunya pengawet. Pengawet sendiri dapat dibedakan menjadi 2 yakni pengawet alami dan pengawet sintetis. Di Indonesia pengawet sintetis yang boleh digunakan dalam bahan pangan dengan ambang batas tertentu salah satunya adalah benzoat dan sorbat (Cahyadi, 2008).

Banyak anak usia sekolah membeli jajanan hanya sesuai dengan kesukaan mereka tanpa tahu bahan-bahan yang terkandung didalam jajanan mereka. Hal tersebut akan berdampak buruk bagi kesehatan mereka dikarenakan anak sekolah masih banyak yang belum mengetahui cara memilih jajanan sehat disekolah (Suci,2009)

Dampak buruk dari kebiasaan makan saus adalah tidak adanya kandungan gizi yang masuk ke tubuh saat mengonsumsinya. Semua kandungan yang seharusnya ada, seperti protein, serat, vitamin, dan mineral menghilang saat proses pengolahan. Jadi, selain hanya untuk menambah cita rasa saat dikonsumsi, tidak ada manfaat lainnya yang dapat diterima tubuh setelahnya.

METODE

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, ceramah. Subyek dalam pengabdian ini adalah Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP). Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Jumat, 17 November 2023 di sekolah SD Negeri 02 Podo Pekalongan, sebagai wadah kegiatan untuk memberikan edukasi bahaya sering mengonsumsi saus bantal pada siswa siswi.

Dalam melaksanakan kegiatan ini, pelaksana membagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu: tahap I berupa permohonan izin kepada Kepala sekolah SD Negeri 02 Podo, tahap II berupa penentuan tempat kegiatan, tahap III berupa penyuluhan pengenalan bahaya mengonsumsi saus pada siswa - siswi SD Negeri 02 Podo, Tahap IV pembuatan artikel Bahayanya mengonsumsi saus.

HASIL

Observasi ini bertujuan untuk memberikan arahan kepada siswa-siswi sd 02 podo , kedungwuni, pekalongan, dengan fokus kelas 1-6. Kami akan mengevaluasi komponen, metode pelaksanaan dan dampaknya terhadap siswa. Observasi ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bahaya mengkonsumsi saos bantal, untuk itu guna

DISKUSI

Penyuluhan materi bahaya saos bantal adalah salah satu cara yang efektif untuk memberikan materi. Penyuluhan ini memberikan gambaran tentang kebugaran jasmani siswa, yang penting untuk menghindari terkena bahaya penyakit diabetes dan beberapa penyakit bahaya lainnya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa Peningkatan pengetahuan mengenai bahayanya sering mengkonsumsi saus untuk meningkatkan pengetahuan pada siswa siswi dalam memilih makanan atau jajanan yang tepat pada siswa siswi SD 2 Podo yang pada akhirnya dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai penjabaran tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 02 Podo yang telah mendukung jalannya kegiatan penyuluhan bahayanya mengkonsumsi saus serta Kelompok Kerja Guru SD Negeri 02 Podo yang telah

membantu kebugaran siswa-siswi di sd 02 podo.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 17 November 2023 bertempat di SD Negeri 02 podo, Kec. Kedungwuni

, Kab. Pekalongan, Jawa Tengah. bersama mahasiswa(i) Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Target peserta kegiatan adalah siswa(i) Sekolah.

membimbing serta mengarahkan kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan kompetensi diri sebagai guru yang profesional.





DAFTAR PUSTAKA

Rianto, Maulidya Mitha, Elfira Mayasari, and Siti Nurfajriah. "Analisis Kadar Benzoat Dan Sorbat Pada Saus Sambal Kemasan Yang Dijual Di Pasar Baru Bekasi Dengan Metode Hplc." Jurnal Mitra Kesehatan 3.1 (2020): 22-27.

Rianto, M. M., Mayasari, E., & Nurfajriah, S. (2020). Analisis Kadar Benzoat Dan Sorbat Pada Saus Sambal Kemasan Yang Dijual Di Pasar Baru Bekasi Dengan Metode Hplc. Jurnal Mitra Kesehatan, 3(1), 22-27.

RIANTO, Maulidya Mitha; MAYASARI, Elfira; NURFAJRIAH, Siti. Analisis Kadar Benzoat Dan Sorbat Pada Saus Sambal Kemasan Yang Dijual Di Pasar Baru Bekasi Dengan Metode Hplc. Jurnal Mitra Kesehatan, 2020, 3.1: 22-27.