

## EDUKASI MAHASISWA AKADEMI KEPERAWATAN HUSADA KARYA JAYA TENTANG BAHAYA MENGKONSUMSI MIE INSTAN

Sumiaty Tarigan<sup>1</sup>, putri<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akper Husada Karya Jaya

\* Email: Sumiatykhkj@gmail.com

### Abstrak

**Latar Belakang:** Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo,2010, terdiri dari tahu (know), memahami (comprehension), aplikasi (aplication), analisis (analysis), sYntesis (synthesis), dan evaluasi (evaluation). Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik diuniversitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebutsebagai mahasiswa. Pengabdian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan tehnik pengumpulan data secara crosssectional yakni penyebaran kusioner dan pengumpulan lembar kusioner dilaksanakan pada satu hari. Pengabdian dilakukan di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya dengan jumlah responden sebanyak 84 orang, Hasil analisa data adalah tentang pengertian mie instan adalah baik yaitu 93%, tentang komposisi di dalam mie instan adalah rendah yaitu 42%, tentang zat-zat berbahaya di dalam mie instan adalah sangat rendah yaitu 36%, tentang bahaya mengkonsumsi mie instan adalah rendah yaitu 55%, tentangcara mengkonsumsi mie instan yang baik adalah sedang yaitu 73%. Rata-rata dari hasil penelitian yang dilakukan di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya mengenai pengertian mie instan, komposisi di dalam mie instan, zat-zat berbahaya di dalam mie instan, bahaya mengkonsumsi mie instan, dan cara mengkonsumsi mie instan yaitu 63% yang menjawab benar dan Mahasiswa yang menjawab salah adalah37%.

**Kata Kunci:** Tingkat pengetahuan, siswa/i, PHB

### 1. Latar Belakang

Belakang Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan hidup manusia semakin meningkat. Hal ini terjadi pada seluruh kalangan. Disisi lain, kesibukan-kesibukan dalam berbagai aktivitas seperti pekerjaan sering kali membuat kita menomorduakan kebutuhan-kebutuhan pokok, seperti makanan. Hal tersebut rupanya disadari oleh berbagai pengelola badan usaha sebagai peluang untuk mencari keuntungan. Semakin hari badan usaha berlomba-lomba untuk memproduksi bahan makanan mie instan. Banyaknya makanan mie instan yang beredar dipasaran semakin memanjakan konsumen apalagi

untuk kalangan mahasiswa. Terlebih lagi, mahasiswa yang sedang berada pada masa peralihan dari masa kanakkanak menuju dewasa yang sibuk dengan hal-hal baru mereka kenal sehingga timbul pola hidup konsumtif yang terkadang berlebihan. Pola berfikir mereka seakan ikut berubah. "kalo ada yang mudah, kenapa harus memilih yang susah?". Dalam sehari seorang mahasiswa mampu mengkonsumsi beberapa jenis makanan mie instan. Makanan mie instan seakan telah mendarah daging dalam diri mereka bahkan ada yang menjadikannya makanan sehari-hari (Afifah, 2012). Mie instan yang sering kali kita santap, memang sangat terlihat lezat dan cepat untuk disajikan serta

harganya yang tidak mahal. Mie instan ini sangat kaya akan karbohidrat, namun kadar vitamin dan mineral sangat rendah sekali. Bentuknya yang keringpun merupakan hasil penggorengan yang kaya akan transfat yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner karena ini berperan meningkatkan kolesterol LDL (kolestrol jahat). Selain itu, bagi anda yang gemar menyatap mie instan kuah, tahukah anda bahwa makanan tersebut lebih banyak mengandung MSG (Mono Sodium Glutamat) dan sodium yang sangat tidak baik untuk kesehatan anda. Ada lagi mie instan yang siap saji yang biasanya diseduh dalam kemasan styrofoam. Zatzat berbahaya yang terkandung dalam kemasan bisa berpindah dengan mudah ke makanan karena suhu tinggi (Herwin, 2007) Styrofoam atau polystyrene telah menjadi salah satu bahan paling populer yang digunakan dalam bisnis pangan, termasuk untuk kemasan mie instan. Bahkan WHO menyebut bahan ini sebagai pemicu kanker (Susanto, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan Amerika Serikat menemukan resiko kesehatan yang berbahaya jika anda mengkonsumsi mie instan 2-3 kali seminggu. Dr.Shin yang memimpin penelitian mengatakan mie instan dapat meningkatkan resiko sindrom kardiometabolik seperti jantung, stroke dan diabetes. Padahal penyakit ini merupakan penyebab kematian di seluruh dunia. "Selain mengandung bahan pengawet, mie instan juga memiliki bahan kimia yang disebut bisphenol A (BPA) yang di gunakan untuk mengemas mie dalam wadah styrofoam, "kata Shin pada (Dailymail, 2014). Penelitian telah menunjukkan BPA mengganggu cara hormon mengirim pesan melalui tubuh, khususnya ekstrogen. Maka itu, Dr.Shin sangat menghimbau wanita pada khususnya untuk tidak mengkonsumsi mie instan."Konsumsi ramen relatif tinggi pada populasi Asia, penelitian difokuskan terutama di Korea Selatan. Karena kecenderungan rakyatnya mengkonsumsi mie instan merupakan yang

tertinggi di dunia. Dalam beberapa tahun terakhir, buktinya Korea Selatan telah mengalami peningkatan resiko penyakit jantung dan dewasa obesitas" kata Dr.Shin (Susanto, 2014). Mie instan merupakan salah satu makanan terfavorit warga Indonesia. Bisa dipastikan hampir setiap orang telah mencicipi mie instan atau mempunyai persediaan mie instan dirumah. Bahkan tidak jarang orang membawa mie instan saat keluar negeri sebagai persediaan makanan lokal jika makanan diluar negeri tidak sesuai selera. Saat ini, Indonesia adalah produsen mie instan terbesar didunia. Dalam hal pemasaran, pada tahun 2005 Tiongkok menduduki tempat teratas, dengan 44,3 milyar bungkus, disusul dengan 12,4 milyar bungkus dan Jepang dengan 5,4 milyar bungkus. Namun Korea Selatan mengkonsumsi mie instan terbanyak perkapita, dengan rata-rata 69 bungkus pertahun, diikuti oleh Indonesia dengan 55 bungkus dan Jepang dengan 42 bungkus (Maut, 2011). Banyak alasan mengapa sebagian besar masyarakat Indonesia sangat gemar mengkonsumsi mie instan menurut KTI yang dimuat oleh Halysha Ashryy pada hari sabtu 29 maret 2014. Yang telah menyebarkan angket dan diapun mendapatkan beberapa alasan mengapa masyarakat Indonesia sangat menggemari mie instan. Sebagian besar beranggapan bahwa mie instan adalah makanan yang praktis dan mudah penyajiannya. Sebagian lagi beranggapan mie instan adalah makanan yang murah dan mudah didapat (Ashryy, 2014). Dibalik kelezatan rasa yang diberikan oleh mie instan, terdapat beberapa zat-zat berbahaya yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan tubuh. Namun banyak orang yang tidak mengetahui bahkan mengabaikan. Mengkonsumsi mie instan dalam jumlah banyak dan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan penimbunan zat adiktif yang terkandung dalam makanan instan pada tubuh mereka. Saat ini banyak mahasiswa yang menderita penyakit maag, radang dan

berbagai penyakit yang menyerang alat pencernaan. Hal ini tentu tidak lepas dari kebiasaan mereka mengonsumsi makanan mie instan (Afifah, 2012). Menurut studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada sampel 10 dengan hasil 4 Mahasiswa mengetahui tentang bahaya mengonsumsi mie instan dan 6 Mahasiswa tidak mengetahui bahaya mengonsumsi mie instan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa/i tentang bahaya mengonsumsi mie instan di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya.

## 2. Metode Pengabdian

Adapun metode pendekatan yang ditempuh untuk dilaksanakan ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, praktik dan evaluasi. Bentuk partisipasi mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini cukup aktif dan menyambut baik. Bentuk partisipasi tersebut terwujud dalam bentuk terbitnya surat kerjasama mitra dan kesediaan untuk menyediakan berbagai macam perlengkapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam proses pengabdian kepada masyarakat,

Pada pelaksanaan, acara dibuka oleh MC, Untuk selanjutnya, materi dipaparkan tim PkM. Pemateri menjelaskan tentang bahaya mie instan. Dalam pelaksanaan kegiatan peserta cukup antusias karena tidak hanya berisi ceramah, namun juga tanya jawab dan praktik. Kegiatan ini cukup menarik sehingga tidak ada yang meninggalkan acara sebelum kegiatan berakhir.

Program pelatihan ini juga dilakukan proses monitoring. Monitoring program dilakukan sejak awal dimulainya kegiatan ini dari tahap persiapan, proses pelaksanaan, sampai tahap akhir kegiatan. Setiap akhir tahapan kegiatan dilakukan monitoring guna mengetahui apakah pelaksanaan program sesuai dengan rencana program yang telah dibuat. Pada akhir pelaksanaan Tim memberikan *posttest* untuk mengetahui tingkat pemahaman. Dengan demikian, diharapkan permasalahan akan cenderung berkurang dari tahun ke tahun. Peserta menjawab banyak kemanfaatan yang diperoleh melalui program ini.

## 3. Hasil Pengabdian

Dari hasil pengabdian didapatkan bahwa dari 83 responden, 93% menjawab benar dan 7% menjawab salah tentang pengertian mie instan, bahaya dan komposisi, dan zat-zat berbahaya dari mie instan. Artinya adalah ada pengaruh dari pemberian edukasi tentang bahaya mie instan pada mahasiswa akademi keperawatan husada karya jaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bararah, Taqiyyah. 2013. Asuhan Keperawatan Panduan Lengkap Menjadi Perawat Profesional. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta. Rineka Cipta
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta. Salemba Medika.
- Soewadji, Jusuf. 2012. Pengantar Metodologi Penelitian. Jakarta. Mitra Wacana Media.
- Sulistyaningsih. 2011. Metodologi penelitian Kebidanan kuantitatif kualitatif. Yogyakarta. Graha ilmu.
- Sugiyono, 2012. Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D. Bandung. Alfabeta
- Wibowo, Adik. 2014. Metodologi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan. Jakarta. Rajawali Pers