

## **Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak**

Aini Mubarakah<sup>1</sup>, Agus Sartono<sup>2</sup>, Joko Teguh Isworo<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang  
asartono15@yahoo.com

### **ABSTRACT**

*Adolescence is a period that has not fully matured, both physical, cognitive and psychosocial. At this time the teens easily influenced by environment and lifestyle, one of which is the pattern of consumption, such as the consumption of instant noodles. Given the ongoing growth, adolescence have a higher nutritional needs, for optimal growth and development. Less consumption of both quality and quantity to provide health and nutrition is not balanced so it will show a variety of diseases, such as malnutrition (over nutrition/obesity or under nutrition), and food poisoning. Domain knowledge is very important in shaping a person's behavior. A person's level of nutritional knowledge may influence the in the relationship of nutrition and food safety knowledge with instant noodle consumption of santriwati at boarding school Asy-Syarifah Mranggen Demak.*

*The type of the study is descriptive analytic with the number of subjects are 45 people of santriwati at High School Boarding Schools Asy-Syarifah Mranggen Demak. The subjects are taken by stratified random sampling method from the total number of santriwati (80 people). For analysis the data, Spearman rank test with SPSS for Windows are used in this studi .*

*The results showed that the 30 people (66,7%) of santriwati in the high school Asy-Syarifah Boarding School, have a middle category of knowledge level. The 25 people (55,6 %) of santriwati have a high category of instant noodles consumption level. Statistical analysis showed that there is a negative relationship between knowledge of nutrition and food safety santriwati with instant noodle consumption ( $r = - 0.520$  and  $p\text{-value} = 0.000$ ).*

*Keywords: Consumption of Instant Noodles, Nutrition Knowledge, Food Safety Knowledge*

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan salah satu periode kehidupan antara anak-anak menuju dewasa, yang berawal pada usia 9 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Remaja ditandai dengan kondisi yang sepenuhnya belum matang, baik secara fisik, kognitif maupun psikososial. Masa remaja sering pula disebut sebagai masa pencarian jati diri (Arisman, 2004). Lingkungan dan gaya hidup, secara kuat dapat mempengaruhi para remaja termasuk dalam hal pangan. Tidak jarang pengaruh perubahan pola pangan dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang (Freitag dan Oktaviani, 2010).

Saat ini, berbagai jenis makanan olahan banyak mempengaruhi pola pangan remaja termasuk dalam hal ini adalah mie instan. Pengaruh iklan dan teman sebaya menyebabkan remaja mengonsumsi mie instan (Arisman, 2004). Hasil penelitian Sarkim, Nabuasa, dan Limbu (2010) menunjukkan bahwa 52,7% mahasiswa FKM Undana Kupang mengonsumsi mie instan 1 kali dalam seminggu, 33,79% mengonsumsi mie instan 2 kali dalam seminggu, 12,16% mengonsumsi mie instan 3-4 kali dalam seminggu dan 1,35% mahasiswa yang mengonsumsi mie instan setiap hari.

Mengingat pertumbuhan yang tengah berlangsung, masa remaja memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi (Gibney, et.al, 2008). Agar pertumbuhan dan perkembangan berjalan optimal, tubuh memerlukan zat gizi yang memadai, terutama energi, protein, lemak dan semua zat gizi esensial yang menjadi basis pertumbuhan. Asupan energi dapat mempengaruhi pertumbuhan tubuh dan bila asupan tidak adekuat, menyebabkan seluruh unit fungsional remaja ikut menderita, antara lain adalah derajat metabolisme, tingkat aktifitas, tampilan fisik dan maturasi seksual (Soetjningsih, 2004). Konsumsi yang kurang baik kualitas maupun kuantitasnya akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai penyakit, diantaranya penyakit gizi lebih (obesitas), penyakit gizi kurang, penyakit metabolik bawaan, dan penyakit keracunan makanan (Sediaoetama, 2004).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2003). Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi juga membuat seseorang dapat lebih memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2000).

Melalui wawancara awal kepada 5 santriwati di Pondok Pesantren Asy-Syarifah terungkap bahwa mereka mengonsumsi mie instan secara berlebihan tanpa berfikir bahaya dari mie instan tersebut, baik dari sisi kandungan zat gizi maupun keamanan pangan. Menurut mereka kebiasaan tersebut dilakukan pula oleh teman-teman mereka. Diduga fenomena tersebut disebabkan kurangnya pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan para santriwati.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan dengan konsumsi mie instan pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik bidang gizi masyarakat, dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Putri Asy-Syarifah Mranggen Demak dari bulan April sampai dengan Juni 2013. Populasi penelitian adalah seluruh Santriwati adalah 80 orang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *stratified random sampling*. Jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus slovin menurut Riduwan (2005:65), yang hasilnya adalah 45 orang.

Data primer diambil dengan menggunakan 2 cara yaitu: wawancara untuk konsumsi mie instan dan angket untuk identitas dan pengetahuan responden. Data sekunder, yang meliputi data geografi, demografi serta sejarah berdirinya Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak diambil dari catatan yang tersedia di Pondok Pesantren .

Analisis univariat dilakukan dengan table distribusi frekuensi dan tendensi *central*, yaitu nilai rata-rata hitung (mean, median, dan modus) dan standar deviasi. Analisis bivariat, khususnya untuk menguji hubungan antara pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan dengan konsumsi mie instan, dilakukan dengan uji korelasi rank spearman.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen, didirikan oleh KH. Wahab Mahfudzi dan ibu Hajah Djariyah Al Hafidhoh pada tahun 1971, yang terletak di Desa Brumbung Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Tepatnya di bagian utara desa Brumbung, sekitar 50 M dari jalan raya atau pasar Mranggen. Penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Asy-Syarifah dilakukan dengan pola 2 x sehari, yaitu makan siang pada jam 12.00 dan makan malam pada jam 18.00.

### **1. Karakteristik Responden**

Sebagian besar responden, yaitu 36 orang (80 %) berumur antara 16 sampai 17 tahun, dengan rata-rata umur responden adalah 16 tahun 4 bulan. Umur terendah adalah 14 tahun dan tertinggi adalah 18 tahun. Distribusi responden menurut umur dapat dibaca secara rinci pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Umur

Umur	Jumlah	Persentase (%)
14	4	8.9
15	4	8.9
16	15	33.3
17	21	46.7
18	1	2.2
Total	45	100.0

Responden terdistribusi secara proporsional menurut kelas 1 sampai dengan kelas 3. Secara rinci, distribusi responden menurut kelas dapat dibaca pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase (%)
1	13	28.9
2	14	31.1
3	18	40.0
Total	45	100.0

## 2. Tingkat Pengetahuan gizi dan keamanan pangan

Rata-rata skor tingkat pengetahuan gizi dan keamanan pangan responden adalah 74,81 % dengan median 73,33 % dan standar deviasi 10,9 %. Skor pengetahuan responden yang terendah adalah 53 % dan tertinggi adalah 93 %. Bila tingkat pengetahuan responden dikategorikan menurut Ali Khomsan (2000), yaitu: baik, jika skor > 80%, sedang, jika skor antara 60% - 80%, kurang, jika skor <60%, maka hasilnya dapat dibaca secara rinci pada table 3.

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	12	26.7
Sedang	30	66.7
Kurang	3	6.7
Total	45	100.0

Tabel 3. menunjukkan bahwa secara umum sebagian besar (30 orang atau 66,7 %) santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen memiliki tingkat pengetahuan sedang.

### 3. Konsumsi Mie Instan

Rata-rata tingkat konsumsi mie instan santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen adalah 158,57 gram per hari dengan standart deviasi 60.63 gram, dan median 178.00. Tingkat konsumsi mie instan yang tertinggi adalah 250 gram/hari dan terendah adalah 27 gram/hari. Bila dikelompokkan kedalam 3 (tiga) kategori (kelas interval) secara proporsional yaitu rendah bila tingkat konsumsi antara 27 - 101,33 gram/hari, sedang bila antara 102,33 – 175,66 gram/hari dan tinggi bila antara 176,66 – 250 gram/hari, maka hasilnya secara rinci . dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Mie Instan

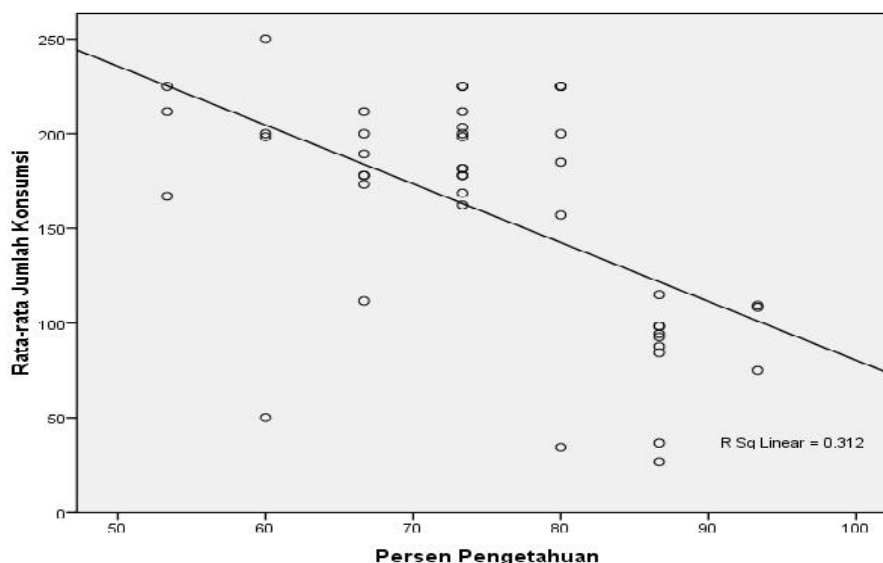
Konsumsi Mie Instan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	11	24.4
Sedang	9	20.0
Tinggi	25	55.6
Total	45	100.0

Tabel 4. Menunjukkan bahwa konsumsi lebih dari separuh (55,6%) Santriwati mengkonsumsi mie instan dalam kategori tinggi.

#### Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Mie Instan

Hasil uji kenormalan *saphiro willk* pada data tingkat pengetahuan dan konsumsi mie instan Santriwati, menyatakan bahwa kedua data tersebut tidak normal maka uji korelasi yang digunakan adalah *rank spearman*. Hubungan pengetahuan Santriwati tentang gizi dan keamanan pangan dengan tingkat konsumsi mie instan dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan dengan Konsumsi Mie Instan



Hasil analisis menggunakan Uji *Rank Spearman* untuk hubungan pengetahuan gizi dan keamanan pangan Santriwati dengan tingkat konsumsi mie instan Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak menghasilkan nilai  $r = -0,520$  dan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $< 0,05$ ). Hasil ini menyimpulkan adanya hubungan negatif yang kuat (negatif) antara pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan dengan tingkat konsumsi mie instan. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki responden akan, semakin menurunkan tingkat konsumsi mie instan.

Hasil angket yang diberikan kepada responden, menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjawab salah pada pertanyaan nomor 1, 4 dan nomor 6, yaitu tentang . tingkat kebutuhan gizi (62,2 %), bahan makanan sumber energy (86, 7 %), dan manfaat protein bagi tubuh (55.6%). Sadulloh yang dikutip Setiadi (2008), menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pengalaman, keyakinan, sosial budaya, dan tingkat pendidikan.

## **KESIMPULAN**

Tingkat pengetahuan Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen tentang gizi dan keamanan pangan tergolong sedang dan tingkat konsumsi mie instan dapat dikategorikan tinggi. Didapatkan hubungan antara pengetahuan Santriwati tentang gizi dan keamanan pangan dengan konsumsi mie instan ( $r = -0,520$  dan  $p\text{-value} = 0,000$ ).

## **SARAN**

Diharapkan pihak Pondok Pesantren dapat meningkatkan mutu menu makanan pondok, memperhatikan porsi makanan serta mengontrol konsumsi mie instan pada Santriwati. , Pondok dapat menyediakan buku-buku tentang gizi dan keamanan pangan di perpustakaan untuk mendorong para Santriwati agar gemar membaca buku tersebut. Diharapkan pihak Pondok Pesantren dapat meminta Dinas Kesehatan setempat untuk memberikan bantuan dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan keamanan para Santriwati melalui penyuluhan rutin dan terstruktur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Almatsier, Sunita. 2009. *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.

Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Ulang Kehidupan*. Jakarta: EGC.

- Chen, Rosita dan Tim Cancer Helps. 2012. *Solusi Cerdas Mencegah dan Mengobati Kanker*. Jakarta: ArgoMedia Pustaka.
- Devi, Nirmala. 2010. *Nutrion and Food: Gizi Untuk Keluarga*. Jakarta: Buku Kompas.
- Frietag, Herry L.M. dan Oktaviani, Prima. 2010. *Diet Seru Ala Remaja*. Yogyakarta: Galangpress.
- Ganie, Suryatini N dan Sidharta, Myra. 2008. *Dapur Naga di Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gibney, J. Michael, et al. 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: ECG.
- Iryanto, Kus dan Waluyo, Kusno. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya.
- Khomsan, Ali. 2006. *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Moehji, Sjahmien. 2003. *Ilmu Gizi II. Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Paps Sinar Sinanti Bhratara.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Okviani. 2011. *Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program FIKKES UPN "Veteran" Jakarta*. Retrived Desember 5, 2011. From: <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/132/jtptunimus-gdl-milakusuma-6598-3-babii.pdf>.
- Ratnasari, D.K. dan Wirawani. 2012. *Description of Habit consuming instant noodles in children age 7-12 years old*. Journal of Nutrition College, 1, 537-549.
- Restianti, Hetti. 2009. *Menu Seimbang Bagi Remaja*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Saparinto, Cahyo dan Hidayati, Diana. 2006. *Bahan Tambahan Pangan*. Yogyakarta: Kanius.
- Sarkim, Linda., Nabuasa, Engelina., Limbu, Ribka. 2010. *Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDANA Kupang yang Tinggal di Kos Wilayah Naikoten 1*. MKM, 05, 1.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2004. *Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Setiadi. 2008. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soetjiningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sumanto, Agus. 2009. *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*. Jakarta: Argo Media Pustaka.
- Wirakusumah, E.P. 2010. *Sehat Cara Al-qur'an dan Hadist*. Jakarta: Mizan Publika.

