

Penelitian bersama antara Dosen dan Mahasiswa

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA TENTANG BAHAYA MENGKONSUMSI MIE INSTAN DI AKADEMI KEPERAWATAN HUSADA KARYA JAYA JAKARTA, 2014

Fitri Wulandari*, Viorentina Bayus*, Yulia Wahyuni**

*Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, Jakarta

**Dosen Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, Jakarta

Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya

Phone/Fax: 021-65308469

Email: akperhkJ@yahoo.co.id

Abstrak

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*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*). Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan tehnik pengumpulan data secara *cross sectional* yakni penyebaran kusioner dan pengumpulan lembar kusioner dilaksanakan pada satu hari. Penelitian dilakukan di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya tahun 2014 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%, tentang cara 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 adalah 37%.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan, Mahasiswa, Mie instan

Latar 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 kanak-kanak 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 *trans fat* yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner karena *trans fat* 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*. Zat-zat 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 tgl 26 September 2014 dengan jumlah 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.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang ditetapkan adalah mahasiswa dan mahasiswi di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya dengan jumlah 83 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah pengambilan sampel secara acak (*simple random sampling*).

Variabel independen pada penelitian ini adalah pengertian, komposisi, zat-zat dalam mi instan, bahaya mengonsumsi mi instan, cara mengonsumsi mi instan yang baik, sedangkan variabel dependennya adalah bahaya mengonsumsi mi instan, diukur dengan menggunakan angket/kuisoner dengan ketentuan pilihan benar dan salah atau menggunakan skala Guttman.

Kemudian hasil presentase dimasukkan ke dalam standar kriteria objektif yang dibagi dalam empat kategori penilaian: Tinggi (76–100%), sedang (56 – <75%), rendah (40% – 55%), sangat rendah (0%–40%).

Analisa jenis data yang digunakan dalam adalah jenis Analisa Deskriptif (*Analisis Univariante*).

Hasil Penelitian

Tabel 1. Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang pengertian mi instan.

Pengertian	Frekuensi	Persen
Benar	77	93%
Salah	6	7%
Total	83	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 83 responden, 93% menjawab benar dan 7% menjawab salah tentang pengertian mi instan

Tabel 2. Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang komposisi mi instan

Hasil	Frekuensi	Persen
Benar	35	42%
Salah	48	58%
Total	83	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 83 responden, 42% menjawab benar dan 58% menjawab salah tentang komposisi mi instan.

Tabel 3. Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang zat-zat berbahaya dalam mi instan

Hasil	Frekuensi	Persen
Benar	30	36%
Salah	53	64%
Total	83	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 83 responden, 36% menjawab benar dan 64% menjawab salah.

Tabel 4. Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang bahaya mengonsumsi mi instan

Hasil	Frekuensi	Persen
Benar	46	55%
Salah	37	45%
Total	83	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 83 responden, 55% menjawab benar dan 45% menjawab salah.

Tabel 5. Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang cara mengonsumsi mi instan yang baik

Pengertian	Frekuensi	Persen
------------	-----------	--------

Benar	61	73%
Salah	22	27%
Total	83	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 83 responden, 73% menjawab benar dan 27% menjawab salah.

Tabel 6. Gambaran pengetahuan mahasiswa tentang bahaya mengkonsumsi mi instan

Variabel	Hasil	
	Benar	Salah
Pengertian	93%	7%
Komposisi	42%	58%
Zat-zat berbahaya	36%	64%
Bahaya mengkonsumsi	55%	45%
Cara mengkonsumsi yang baik	73%	27%
Nilai rata-rata	63%	37%

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa pengetahuan mahasiswa tentang bahaya mengkonsumsi mi instan adalah 63%.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan terhadap 83 responden di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya tahun 2014, untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa tentang bahaya mengkonsumsi mie instan dan menggambarkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan hasil dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap bahaya mengkonsumsi mie instan di Akademi Keperawatan husada Karya Jaya adalah sebagai berikut.

1. Tingkat Pengetahuan mahasiswa tentang pengertian mie instan adalah baik yaitu 93%.
2. Tingkat Pengetahuan mahasiswa tentang komposisi di dalam mie instan adalah rendah yaitu 42%.
3. Tingkat Pengetahuan mahasiswa tentang zat-zat berbahaya di dalam mie instan adalah sangat rendah yaitu 36%.

4. Tingkat Pengetahuan mahasiswa tentang bahaya mengkonsumsi mie instan adalah rendah yaitu 55%.
5. Tingkat Pengetahuan mahasiswa tentang cara mengkonsumsi mie instan yang baik adalah sedang yaitu 73%.
6. Nilai rata-rata tiap variabel 63% dengan hasil benar

Dari data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa/i tentang bahaya mengkonsumsi mie instan di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya adalah sedang (63%)

Sumber

- 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.