

BAHAYA SERING MENGONSUMSI MIE INSTAN PADA REMAJA DI SMA SANTO LUKAS PENGINJIL JAKARTA UTARA

**Aloysius Prima Cahya Miensugandhi^{1*}, Mateus Bagas Nugroho Jati¹,
Damelya Patricksia Dampang¹, Paramitha Wirdani Ningsih Marlina¹,
Sada Rasmada¹, Agnes Maharani Puji Wulandari¹**

¹Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus
*email: *primacahya87@gmail.com*

Abstract: Healthy behavior is related to efforts to maintain and improve health. One of the healthy behaviors is eating with a balanced menu. A healthy consumption pattern must be applied to meet daily nutrition. The provision of special education to adolescents is expected to be able to provide knowledge, especially about nutritious food. Activities to provide education about nutritious food and nutritious food categories, Health Education about the benefits of nutritious food, Health Education about the recommendation to consume instant noodles, and Health education about the dangers of consuming excessive amounts of instant noodles to 33 respondents. The method used is the test work before and after the intervention. The delivery of material using the media continued with questions and answers from the presenters. The data results showed that the level of knowledge before the intervention was 15.2% and after the intervention showed an increase of 54.5%. The purpose of providing this education is expected that respondents will not only understand but also be able to apply it in their personal and family habits.

Keywords: instant noodles; balanced nutrition; msg

Abstrak: Perilaku sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Salah satu perilaku sehat adalah makan dengan menu seimbang. Pola konsumsi yang sehat harus diterapkan untuk dapat memenuhi nutrisi sehari-hari. Pemberian edukasi khusus kepada remaja diharapkan mampu memberikan pengetahuan khususnya tentang makanan yang bergizi. Kegiatan pemberian edukasi mengenai makanan bergizi dan kategori makanan bergizi, Pendidikan Kesehatan tentang manfaat makanan bergizi, memberikan Pendidikan Kesehatan tentang anjuran mengonsumsi mie instan, memberikan edukasi Kesehatan tentang bahaya mengonsumsi mie instan dalam jumlah yang berlebih kepada 33 responden. Metode yang digunakan yaitu pengerjaan test sebelum dan sesudah intervensi. Penyampaian materi dengan menggunakan media dan dilanjutkan dengan tanya jawab dari pematari. Hasil data menunjukkan bahwa Tingkat pengetahuan sebelum diberikan intervensi 15,2% dan setelah dilakukan intervensi menunjukkan peningkatan sebesar 54,5%. Tujuan dari pemberian edukasi ini diharapkan responden tidak hanya mengerti, tetapi juga dapat menerapkannya dalam kebiasaan pribadi maupun keluarga.

Kata kunci: gizi seimbang; mie instan; msg

PENDAHULUAN

Makanan instan, termasuk mie instan sekarang sudah menjadi hal yang tidak asing lagi bagi orang umum. Mie instan sekarang sudah berubah menjadi santapan yang digemari terutama di kalangan remaja. Mie instan merupakan salah satu jenis santapan instan kemasan yang gampang penyajiannya, nyaman, dan mudah disiapkan. Kandungan gizi pada mie instan belum memiliki kandungan gizi yang cukup dan seimbang bagi tubuh kita. Mie berbahan dasar tepung terigu mengandung karbohidrat dengan jumlah banyak. Namun, kandungan protein, vitamin serta mineral dalam jumlah sedikit (Pratiwi et al., 2021). Mie instan yang sering dikonsumsi sangat terlihat menggoda, lezat dan cepat untuk disantap serta harganya *relative* terjangkau. Bumbu penyedap mie instan yang sering dikonsumsi juga mengandung MSG (Mono Sodium Glutamat) dan natrium yang cukup tinggi (Efriзал, 2020).

Sebaran konsumsi MSG sangat bervariasi di seluruh dunia. Misalnya rata-rata konsumsi MSG di Indonesia 0,6 gram perhari, di Taiwan 3 gram perhari, di Korea Selatan 2,3 gram perhari, dan di Jepang 1,6 gram perhari. 0,4 gram perhari di India dan 0,35 gram perhari di Amerika. Tiongkok menjadi negara dengan konsumsi dan produksi Mono Sodium Glutamat terbesar dunia, dengan konsumsi Mono Sodium Glutamat hingga 52-57% lebih tinggi dibandingkan total konsumsi dunia. Mono Sodium glutamat merupakan garam natrium glutamat, sering dipakai sebagai penambah rasa. Glutamat adalah amino alami yang dapat ditemukan pada beberapa jenis makanan, terutama yang kaya protein; produk hewani (golongan

susu, daging, ikan) dan sayur mayur. Monosodium glutamat dapat diperoleh juga dirumput laut.

Berdasarkan penelitian Sofia Dorothea tahun 2022, Nilai MSG dari lima bumbu mie instan yang dijual di Koperasi Pariwisata Universitas Indonesia Timur dan dianalisis dengan metode titrasi menunjukkan hasil yang berbeda. MSG yang terkandung pada bumbu mie tidak sama pada semua sampel. Kandungan Mono Sodium Glutamat terendah pada sampel D dengan kandungan 14,5% dan kandungan MSG tertinggi pada sampel E dengan kandungan 21,5%. Efek mengonsumsi MSG lebih dari 0,5 hingga 2,5 gram selanjutnya berdampak pada berbagai organ tubuh kita.

Makan mie instan juga dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah. Pasalnya, mie instan termasuk makanan yang tinggi kandungan bahan pengawet dan juga MSG. Kandungan natrium mie instan menurut survei produk supermarket berkisar antara 1.095 hingga 1.308 mg per kemasan, dengan rata rata kandungan natrium total 1.256 mg. Kandungan natrium minimum pada mie instan kurang lebih 600 mg. Selain mengandung MSG mie instan juga mengandung Lemak dan Minyak. Hal tersebut mendasari rasa mie instan gurih. Kadar natrium dalam MSG menjadi salah satu faktor juga yang dapat memicu tekanan darah yang menjadi tinggi.

Natrium merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin, yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan tekanan darah meningkat lebih cepat (Fitri et al., 2021). Selain itu, MSG tidak hanya merangsang sistem saraf simpatis dan merangsang pembuluh darah, tetapi juga dapat melepaskan hormon darah norepinefrin

dan epinefrin untuk vasokonstriksi ke dalam darah melalui medula adrenal. Faktor lain, seperti rasa takut dan agitasi, juga dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsangan vasokonstriktor sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Hipertensi atau biasa disebut hipertensi dapat menyebabkan gangguan pada asupan makanan dan suplai oksigen ke pembuluh darah dan jaringan tubuh. Tekanan darah tinggi dikenal sebagai “penyakit pembunuh diam-diam” dan membuat kita 12 kali lebih mudah terkena stroke dan enam kali lebih mudah terkena serangan jantung. Selain itu, individu yang terkena dampak memiliki risiko kematian akibat gagal jantung lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan asupan makanan yang sehat dan bergizi.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, presentase kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman beresiko pada masyarakat berumur tiga tahun lebih di tahun 2018 yaitu mencapai 91,49% minuman manis dan 72,7% untuk makanan manis dan makanan asin serta konsumsi Mi instan sebesar 87,9%. Kemudian berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi untuk penduduk usia 18 tahun sebanyak 34,1%. Hasil ini mengalami peningkatan dari data Riset Kesehatan Dasar 2013 yang sebelumnya 25%. Berdasarkan Laporan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2018, Tingkat kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran pada masyarakat usia 18 tahun ke atas menuurut kota di Jakarta Utara adalah 31,97%. Oleh sebab itu, perlu adanya edukasi kepada Masyarakat, khusus pada remaja tentang konsumsi makanan bergizi seimbang serta bahaya mengonsumsi makanan instan khususnya mie instan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMA Lukas Penginjil Jakarta Utara. Pengabdian dilaksanakan pada 14 April 2023. Jumlah seluruh peserta dalam kegiatan penyuluhan yaitu berjumlah 33 siswa-siswi. Hal pertama yang dilakukan adalah persiapan. Kegiatan diawali dengan pengisian lembar kehadiran, termasuk memasukkan data diri responden dan nomor telepon genggam. Responden terlebih dahulu mengisi pretest yang berisi tentang makanan bergizi dan bahaya mengonsumsi makanan instan. Setelah semua responden selesai mengisi pre-test, dilanjutkan dengan diberikannya edukasi gizi mengenai “Apa itu makanan bergizi?” dan Kategori makanan bergizi, Pendidikan kesehatan tentang manfaat makanan bergizi, Memberikan pendidikan kesehatan tentang anjuran mengonsumsi mie instan, memberikan pendidikan kesehatan tentang bahaya mengonsumsi mie instan dengan media *powerpoint*.

Usai penyuluhan, dilanjutkan dalam sesi untuk bertanya 15 menit. Kemudian dilakukan pengisian kuisisioner post-test. Hadiah dan souvenir diberikan kepada mereka yang aktif menjawab dan mengajukan pertanyaan. Indikator keberhasilan edukasi ini adalah meningkatnya pengetahuan responden tentang anjuran dan pembatasan terkait mie instan, bahaya mengonsumsi natrium berlebih dan secara bertahap menimbulkan kesadaran bagi siswa siswi untuk mengonsumsi makanan yang bergizi.

Tahapan terakhir yang dilakukan yaitu monitoring dan evaluasi. Monev dilaksanakan secara online melalui Whatsapp call 1 minggu setelah penyuluhan. Diharapkan siswa

mengingat apa yang diberitahukan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai pemantauan, kami juga mengamati asupan makanan siswa sepanjang hari (recall 1 x 24 jam) untuk mengetahui apakah mereka mengonsumsi makanan bergizi. Jika ya,

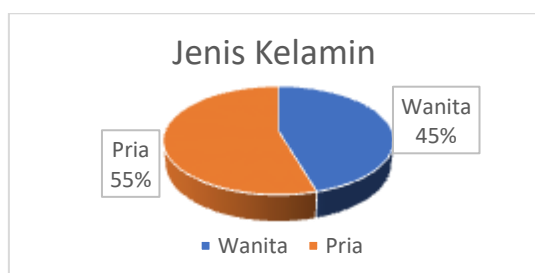
Anda boleh menyimpannya, jika tidak, Anda akan diberitahu untuk mengkonsumsinya. Data *pre-post test* dianalisis dengan aplikasi SPSS untuk pengujian univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon. Skema kegiatan adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Pemberian Edukasi

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kepada masyarakat ini diadakan untuk dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk mengonsumsi makanan yang bergizi terutama pembatasan, dampak, bahaya dari mie instan dan MSG yang terkandung didalamnya serta beberapa makanan lain. Berdasarkan kegiatan edukasi, responden yang hadir dan mengikuti kegiatan penyuluhan adalah para siswa/i kelas XI SMA St. Lukas Penginjil Jakarta Utara. Kemudian responden paling banyak adalah responden yang tergolong usia remaja. Pada tabel 1 disajikan Jenis kelamin dari peserta penyuluhan dengan pria lebih banyak yaitu 18 orang (54,5%) dan Wanita sebanyak 15 orang (45,5%) dengan total peserta yaitu sebanyak 33 orang.



Gambar 2. Sebaran Jenis Kelamin

Selanjutnya, pada gambar 2 diketahui bahwa tingkat pengetahuan mengenai gizi makanan remaja sebelum mendapat penyuluhan sebesar 15,2% (5 responden) pada tingkat baik, 54,5% (18 responden) pada tingkat cukup dan 18,2% (18 responden). 6 responden masuk dalam kategori buruk. Sedangkan tingkat pengetahuan tentang sumber serat dalam makanan setelah diedukasi sebesar 54,5% (18 responden) pada tingkat baik, 42,4% (14 responden) pada tingkat cukup, dan 42,4% (14 responden) pada tingkat baik % (1 responden) berada pada tingkat buruk. Dari hasil pengabdian menampilkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang mi instan.

Tabel 2. Sebaran Peserta Berdasarkan Hasil PrePostTest

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	5	15.2	18	54.5
Cukup	22	66.7	14	42.4
Kurang	6	18.2	1	3.0
Total	33	100	33	100

Pada penyuluhan kali ini terdapat 5 responden yang tergolong kategori baik sebelum dilakukan penyuluhan

bertambah menjadi 14 responden setelah dilakukan penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan masih terdapat 1 responden yang tergolong dalam kategori kurang, hal ini mungkin disebabkan oleh responden kurang memperhatikan atau daya tangkap yang kurang. Namun responden yang tergolong dalam kategori baik mengalami peningkatan hal ini didukung oleh sebagian responden memperhatikan materi penyuluhan yang disampaikan dan terdapat responden yang antusias untuk bertanya.

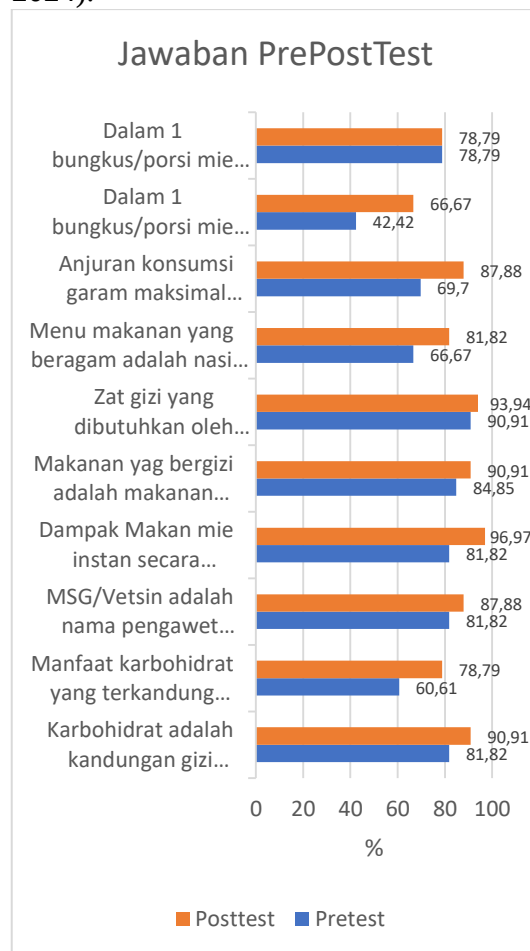
Selain itu, saat pemberian materi dalam kegiatan penyuluhan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, serta melakukan interaksi dengan responden. Kemudian, media edukasi yang digunakan berupa PPT, dimana bahasa yang dipakai adalah bahasa Indonesia yang merupakan Bahasa sehari-hari dan mudah dimengerti, sehingga para siswa/i dapat semakin memahami materi yang disampaikan. Pembawaan pameri juga dilakukan dengan santai dan interaktif kepada siswa/i sehingga menarik perhatian responden yang mengikuti edukasi gizi mengenai mie instan. (Gambar 3)



Gambar 3. Pre dan *post test* oleh siswa dan siswi kelas XI

Tingkat pengetahuan remaja mempengaruhi perilaku dan sikapnya untuk memilih jenis makanan yang akan

dikonsumsinya. Remaja lebih condong memilih makanan disukainya, yang juga akan mempengaruhi status gizinya. Usaha yang bisa dilakukan untuk meningkatkan frekuensi konsumsi makanan bergizi di kalangan remaja antara lain dengan meningkatkan pengetahuan tentang gizi serta dapat dicapai dengan memberikan pendidikan gizi menggunakan banyak jenis media yang bisa dipilih. Selain tentang makanan bergizi, edukasi terkait informasi nilai gizi pada kemasan juga dapat membantu remaja untuk mempertimbangkan makanan yang dikonsumsi dengan melihat kandungan gizi di kemasan tersebut. (Marlina et al., 2024).



Gambar 4. Sebaran Jawaban Peserta berdasarkan Preposttest

Gambar 4, diketahui dari 10 pertanyaan yang diberikan diantaranya terdapat 1 pertanyaan yang jawaban *post test* setelah penyuluhan memiliki persentase sama dengan *pre test* sebelum penyuluhan yaitu pertanyaan terkait kandungan protein, vitamin dan mineral pada satu bungkus mie instan. Sedangkan terdapat 9 pertanyaan yang memiliki nilai persentase *post test* setelah penyuluhan lebih tinggi dibandingkan dengan *pre test* sebelum penyuluhan, yaitu pertanyaan terkait kandungan gizi terbanyak pada mie instan, pertanyaan manfaat karbohidrat yang terkandung pada mie instan, pertanyaan terkait MSG adalah jenis pengawet yang ada dalam bumbu mie instan yang dapat menyebabkan iritasi pada lambung, pertanyaan dampak mengonsumsi mie instan secara berlebihan adalah pemicu kegemukan/ obesitas, pertanyaan makanan yang bergizi merupakan makanan yang enak juga mahal, pertanyaan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, pertanyaan terkait anjuran konsumsi garam maksimal dalam sehari, pertanyaan terkait jumlah kalori dalam satu bungkus mie instan.

Salah satu *mikronutrient* yang memiliki peran dalam meningkatkan tekanan darah yaitu karena terlalu banyak mengonsumsi natrium (Na) pada suatu jangka waktu dan juga karena ketidakseimbangan jumlah kalium (K) yang masuk ke dalam tubuh. Penelitian yang dilakukan menunjukkan asupan Natrium yang tinggi dan asupan kalium yang berlawanan berdampak dengan kejadian hipertensi. (Kencana, 2020). Studi lain yang dilakukan pada orang dewasa Afrika Utara, memperoleh hasil serupa dalam kasus konsumsi natrium yang tinggi: kalium dalam makanan

merupakan penyebab peningkatan tekanan darah dan risiko ini semakin besar seiring bertambahnya usia.

Tabel 3. Nilai Pengetahuan Seputar Makanan dan Bergizi dan Mie Instan

Perlakuan	n	p-value
nilai <i>post test</i> < <i>pre test</i>	2	0,000
nilai <i>post test</i> > <i>pre test</i>	19	
nilai <i>post test</i> = <i>pre test</i>	12	
Total	33	

Dari tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan setelah melakukan penyuluhan mengenai pengetahuan makanan bergizi didapat hasil yang tak normal kemudian dilakukan Uji Wilcoxon. Nilai peluang yang diperoleh $p = 0.000$ sehingga terdapat beda yang signifikan ($p < 0,05$) antara pengetahuan peserta sebelum dan setelah intervensi. Hal ini menggambarkan bahwa intervensi dengan edukasi offline menggunakan PPT dan uji sumber serat pangan dengan ASINAN “Bahaya Sering Mengonsumsi Mie Instan” bagi remaja berhasil meningkatkan pengetahuan pada remaja siswa/I kelas XI di SMA Santo Lukas Penginjil Jakarta Utara.

Penelitian ini sejalan dengan kegiatan penyuluhan gizi lainnya yang telah dilakukan menyatakan adanya perubahan dan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dengan penyuluhan menggunakan powerpoint pada siswa siswi SMA (Cahya & Nugroho, 2023). Oleh karena itu, dapat ditunjukkan bahwa pendidikan yang baik, benar dan menarik dapat meningkatkan nilai dari pengetahuan gizi seseorang. Kemampuan untuk menangkap dan mengingat informasi pada masa remaja akan mempengaruhi juga peningkatan pengetahuan yang dilihat sebelum dan sesudah perolehan pengetahuan melalui

edukasi. Pada umumnya siswa siswi akan cepat menangkap informasi baru yang menarik bagi mereka. Maka perlu diusahakan penyampaian edukasi gizi dilakukan dengan menarik sehingga bermakna bagi siswa siswi yang menerimanya.

SIMPULAN

Kegiatan pada saat penyuluhan gizi yang dilakukan dapat membantu menambah pengetahuan gizi siswa dan siswi di SMA Santo Lukas Penginjil mengenai bahaya mengonsumsi mie instan dengan cara yang menarik. pengetahuan siswa/i kelas XI tergolong baik pada saat *pre test* sebelum pemaparan materi dengan hasil 15.2% (5 responden) dan *post test* setelah pemaparan materi terjadi peningkatan yaitu 54.5% (18 responden). Hasil dari *prepost test* dari responden sudah mengalami perubahan dan mengalami peningkatan. Namun terdapat 1 responden yang mengalami penurunan yang disebabkan responden kurang memperhatikan atau daya tangkap yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahya, A. P., & Nugrohojati, M. B. (2023). Gemar Konsumsi Makanan Sumber Serat (GEMAS) Pada Remaja di SMA Santo Bellarminus, Bekasi. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 6(4), 518–523. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v6i4.2266>
- Efrizal, W. (2020). Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung. *Jurnal Ilmiah STIKES Delima Bangka Belitung*, 4(2), 94–100. <https://doi.org/10.33862/citradelima>
- Fitri, F., Nurmani, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *HIPERTENSI Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya”* (R. A. Harahap, Ed.). CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Infodatin. (2020). Hari Bawa Bekal Nasional. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–10.
- Kencana, D. (2020). Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos Di Jalan Garuda Induk, Kec. Padang Utara, Kota Padang. 1–10.
- Marlina, P. W. N., Rasmada, S., Wulandari, A. M. P., Miensugandhi, A. P. C., Dampang, D. P., & Jati, M. B. N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Dan Praktik Ibu Balita Tentang Komposisi Dan Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 7(2), 292–298. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v7i2.3204>
- Naim, Muh. R., Sulastri, S., & Sulvana, H. (2019). Gambaran hasil pemeriksaan kadar kolesterol pada penderita hipertensi di rsud syekh yusuf kabupaten gowa. 9(November).
- Nugroho Jati, M. B., & Rasmada, S. (2023). Korelasi Penggunaan Pesan Antar Makanan Online, Pengetahuan Konsumsi Gula Garam Dan Lemak Dengan Frekuensi Jajan Di Sma Jakarta Utara. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(2), 148. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.8583>
- Pratiwi, F. I., Noor, Y., Ulvie, S., Handarsari, E., & Susantini, P. (2021). Konsumsi Mie Instan dan Status Gizi Remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 1–8.
- Sofia Dorothea. (2022). Gambaran Kandungan Monosodium Glutamate (Msg) Pada Bumbu Makanan Dengan Berbagai Metode Pemeriksaan Systematic Review.