

PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI PENYULUHAN TENTANG MAKANAN SEHAT DAN DAMPAK KONSUMSI MIE INSTAN BAGI KESEHATAN DI DESA DRENGES KEC. SUGIH WARAS KAB. BOJONEGORO

Prasetyo Handrianto^{1*}, Ratih Kusuma Wardani¹, Fitriana Ikhtiarinawati Fajrin³

¹Program Studi Farmasi, Akademi Farmasi Surabaya

²Program Studi Kebidanan, Universitas Islam Lamongan

*e-mail: prasetyohandrianto@gmail.com

Abstract

Many community activities make people tend to look for something that is instant for consumption, one of which is consuming instant noodles. People assume that instant noodles have good nutrition for consumption, not even a few who classify as nutritious food. The low level of knowledge can be due to the fact that the advertising process circulating in the media, especially television, is not balanced with education about healthy food from related parties. Then knowledge is very important to provide understanding to the community by transferring knowledge through education. To overcome this, a health education for the community is needed in the form of counseling about healthy food and the impact of instant noodles on health. This research is descriptive quantitative with cross sectional data collection techniques namely questionnaire distribution and questionnaire collection which is carried out on one day. Counseling was carried out in Drenges village, Sugihwaras Bojonegoro Sub-district in 2018 with 82 respondents. The results showed that based on the level of knowledge, the community with a lack of knowledge was 58.5% and the level of knowledge was 41.5%. The average community consumes instant noodles once a week at 52.2%, the rest consumes more than 1 time per week. As many as 92% consume a total of 1 pack, the sisan consumes more than one pack per serving. The types of additives used by the public in consuming instant noodles are varied, ranging from eggs, sliced meat, tofu, tempeh, mustard greens, cabbage, carrots, tomatoes, beans, crackers, rice, but there are some people who consume noodles without adding additional ingredients. Most additives or commonly used by the majority of the community are eggs that are 30%. The community consumes instant noodles almost every meal time, both breakfast lunch and dinner. Even some people consume noodles outside meals. The majority of the community or as much as 52% consume instant noodles at breakfast time or as breakfast. The presentation of the community consists of 2, namely with gravy and serving in a fried manner. But most or as much as 53.7% of the community presents with a dish of gravy and 28.3% presents in a fried way. The conclusion of this community service is health education with counseling methods about healthy food and the impact of instant noodle food on health is very effective in increasing the level of public knowledge about healthy food and the impact of instant noodle food on health. It is expected that by increasing the level of public knowledge can change people's behavior about the daily diet that is done by them.

Keywords: Healthy Food, Impact of Instant Noodles, Health, Counseling.

Abstrak

Padatnya aktivitas masyarakat membuat masyarakat cenderung mencari sesuatu yang instan untuk dikonsumsi, salah satunya adalah mengonsumsi mie instan. Masyarakat menganggap bahwa mie instan memiliki gizi yang baik untuk dikonsumsi, bahkan tidak sedikit yang menggolongkan sebagai makanan bergizi. Rendahnya pengetahuan ini dapat di karenakan karena proses pengiklanan yang beredar di media khususnya televisi tidak diimbangi dengan pendidikan tentang makanan sehat dari pihak-pihak terkait. Maka pengetahuan merupakan hal yang sangat penting untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat dengan melakukan transfer pengetahuan melalui pendidikan. Untuk mengatasi hal ini maka diperlukan suatu pendidikan kesehatan untuk masyarakat berupa penyuluhan tentang makanan sehat dan dampak mie instan bagi kesehatan. Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan tehnik pengumpulan data secara cross sectional yakni penyebaran kusioner dan pengumpulan lembar kusioner yang di laksanakan pada satu hari. Penyuluhann dilakukan di desa Drenges Kecamatan Sugihwaras Bojonegoro tahun 2018 dengan jumlah responden sebanyak 82 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat pengetahuan, masyarakat dengan tingkat pengetahuan kurang adalah sebesar 58,5% dan tingkat pengetahuan cukup sebesar 41,5%. Rata-rata masyarakat mengonsumsi mie instan 1 kali seminggu sebesar 52,2%, sisanya mengonsumsi lebih dari 1 kali dalam perminggu. Sebanyak 92% mengonsumsi dengan jumlah 1 bungkus persaji, sisannya mengonsumsi lebih dari satu bungkus per saji. Jenis bahan tambahan yang digunakan oleh masyarakat dalam mengonsumsi mie instan beragam, mulai dari telur, irisan daging, tahu, tempe, sawi, kubis, wortel, tomat, buncis, kerupuk, nasi, namun ada beberapa masyarakat yang mengonsumsi mie tanpa menambahkan bahan tambahan. Bahan tambahan terbanyak atau yang biasa digunakan oleh mayoritas masyarakat adalah telur yaitu sebesar 30%. Masyarakat mengonsumsi mie instan hampir disetiap waktu makan, baik makan pagi siang maupun malam. Bahkan beberapa masyarakat mengonsumsi mie diluar jam makan. Mayoritas masyarakat atau sebanyak 52% mengonsumsi mie instan diwaktu makan pagi atau sebagai sarapan pagi. Penyajian masyarakat terdiri dari 2 yaitu dengan kuah dan penyajian dengan cara digoreng. Namun sebagian besar atau sebesar 53,7% masyarakat menyajikan dengan sajian kuah dan 28,3% menyajikan dengan cara digoreng. Simpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan tentang makanan sehat dan dampak makanan mie instan bagi kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang makanan sehat dan dampak makanan mie instan bagi kesehatan. Diharapkan dengan peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat dapat merubah perilaku masyarakat tentang pola makan sehari-hari yang dilakukan oleh mereka.

Kata kunci: Makanan Sehat, Dampak Mie Instan, Kesehatan, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Perilaku sehat adalah perilaku-perilaku atau kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Salah satu perilaku sehat adalah makan dengan menu

seimbang. Menu seimbang disini adalah pola makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh baik menurut kuantitas, maupun kualitas (Notoatmodjo, 2005)

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 memomorduakan 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 salah satunya makanan cepat saji berupa mie instan.

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 (lemak trans) yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner karena trans fat ini berperan meningkatkan kolesterol LDL (kolestrol jahat). Selain itu mie instan lebih banyak mengandung MSG (Mono Sodium Glutamat) dan sodium yang sangat tidak baik untuk kesehatan. Ada beberapa jenis mie instan menurut kemasannya, yaitu kemasan plastik dan kemasan Styrofoam. Zat-zat berbahaya

yang terkandung dalam kemasan bisa berpindah dengan mudah ke makanan karena suhu tinggi. 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 (Wahyuni dkk, 2015). Namun dikalangan masyarakat menganggap bahwa mie instan memiliki gizi yang baik untuk dikonsumsi, bahkan tidak sedikit yang menggolongkan sebagai makanan bergizi. Rendahnya pengetahuan ini dapat dikarenakan karena proses pengiklanan yang beredar di media khususnya televisi tidak diimbangi dengan pendidikan tentang makanan sehat dari pihak-pihak terkait. Maka pengetahuan merupakan hal yang sangat penting untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat dengan melakukan transfer pengetahuan melalui Pendidikan.

Dalam memahami suatu pengetahuan diperlukan sebuah pendekatan, hal ini terkait jenis pengetahuan itu sendiri yaitu pengetahuan rasional (melalui penalaran rasional), pengetahuan empiris (melalui pengalaman konkrit), dan pengetahuan intuitif (melalui perasaan secara individu). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil tau manusia atas kerjasama antara subjek yang mengetahui

dan objek yang diketahui. Pengetahuan bersifat dinamis, dalam artian terus berkembang menuju kesempurnaan (Suriasumantri, 1988).

Peningkatan pengetahuan memang tidak selalu menyebabkan perubahan perilaku akan tetapi ada hubungan yang positif berkaitan dengan perubahan perilaku. Perilaku di tentukan oleh tiga faktor; faktor pemungkin (enabling factor), faktor penguat (reinforcing factor) dan faktor predisposisi (predisposing factor) (Akhir, 1998). Namun Pengetahuan merupakan pondasi dasar untuk merubah suatu perilaku. Jadi tanpa pengetahuan yang memadai dapat dimungkinkan masyarakat akan salah dalam perilaku seperti mengkonsumsi makanan yang dianggap bergizi namun ternyata makanan tersebut bukan merupakan makanan yang bergizi bahkan sebaliknya dapat merusak kesehatan.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Drenes Kecamatan Sugihwaras Kabupaten Bojonegoro pada bulan Agustus 2018. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek (Notoatmodjo, 2005). Populasi dalam penyuluhan ini adalah seluruh Ibu PKK Desa Drenes. Jumlah ini diperoleh dari hasil studi awal. Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek dan dianggap

mewakili populasi (Notoatmodjo, 2005). Arikanto (2002) mengemukakan bahwa dalam sebuah penelitian, jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka keseluruhan populasi dapat dijadikan sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh total populasi yaitu 82 orang.

Data primer adalah data yang didapat di tempat penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah kuesioner yang terdiri dari kuesioner pengetahuan, sikap dan tindakan. Data yang telah dikumpulkan kemudian di edit, di coding dan di olah secara manual serta menggunakan bantuan komputer. Hasil pengolahan data ini disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

3. HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebanyak 58,5% kurang. Responden dengan tingakat pengetahuan cukup sebesar 41,5% dan tidak terdapat responden dengan kategori tingkat pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai informasi tentang makanan mie instan dan jenis-jenis makanan yang sehat.

Sedangkan tabel 2 menunjukkan bahwa Masyarakat mengkonsumsi mie instan setiap minggu dengan intensitas yang beragam. Berdasarkan intensitas

mengonsumsi terbesar adalah masyarakat yang mengonsumsi mie instan 1 kali perminggu atau seminggu sekali sebesar 52,2%. Dengan intensitas 2 kali perminggu sebesar 18,3%, 3-5 kali perminggu sebesar 7,3%, 6-7 kali perminggu atau dapat dikatakan setiap hari mengonsumsi sebesar 23,2%.

Tabel 1. Distribusi Respon Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Ibu PKK Desa Drenges pada tahun 2018

Tingkat Pengetahuan			Jumlah
Baik	Cukup	Kurang	
0	34	58	82
0%	41,5%	58,5%	100%

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Mie Instan pada Ibu PKK Desa Drenges tahun 2018

Frekuensi Konsumsi (perminggu)	Jumlah	Persentase (%)
1 kali	42	52,2
2 kali	15	18,3
3-5 kali	6	7,3
6-7 kali	19	23,2
Jumlah	82	100

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Variasi Menu pada saat Konsumsi Mie Instan

Jumlah mie Instan (persaji)	Jumlah	Persentase (%)
1	76	92,7
2	4	4,9
>2	2	2,4
Jumlah	82	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata

atau 92,7% masyarakat mengonsumsi mie instan 1 bungkus persaji. Namun ada pula yang mengonsumsi lebih dari satu yaitu 4,9% mengonsumsi 2 bungkus persaji dan 2,4% mengonsumsi lebih dari 2 bungkus persaji.

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan jenis tambahan untuk variasi Mie Instan

Jenis Menu		Jumlah	Persentase (%)
Tanpa tambahan/ mie instan saja		20	
Sumber Protein (lauk pauk)	Telur	30	36,6
	Irisan Daging	1	1,2
	Tahu	1	1,2
	Tempe	2	2,4
Sayur-sayuran	Sawi	3	3,7
	Kubis/kol	2	2,4
	Wortel	1	1,2
	Tomat	1	1,2
	Buncis	1	1,2
Lain-lain	Kerupuk	11	13,4
	Nasi	42	51,2

Tabel 4 menunjukkan bahwa jenis bahan tambahan yang digunakan oleh masyarakat dalam mengonsumsi mie instan beragam, ulai dari telur, irisan daging, tahu, tempe, sawi, kubis, wortel, tomat, buncis, kerupuk, nasi, Namun ada beberapa masyarakat yang mengonsumsi mie tanpa menambahkan bahan tambahan. Bahan tambahan terbanyak atau yang biasa digunakan oleh mayoritas masyarakat adalah telur yaitu sebesar 36,6%.

Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan waktu konsumsi Mie Instan

Waktu Makan	Jumlah Pengonsumsi	Persentase (%)
Pagi	43	52,4
Siang	32	39,0
Malam	21	25,6
Diluar waktu makan	10	12,2

Tabel 5 menunjukkan bahwa Masyarakat mengkonsumsi mie instan hampir disetiap waktu makan, baik makan pagi siang maupun malam. Bahkan beberapa masyarakat mengkonsumsi mie diluar jam makan. Mayoritas masyarakat atau sebanyak 52,4% mengkonsumsi mie instan diwaktu makan pagi atau sebagai sarapan pagi.

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan cara penyajian Mie Instan

Cara penyajian	Jumlah	Persentase
Kuah	44	53,7
Goreng	38	28,3
Jumlah	82	100%

Tabel 6 menunjukkan bahwa selera penyajian masyarakat terdiri dari 2 yaitu dengan kuah dan penyajian dengan cara digoreng. Namun sebagian besar atau sebesar 53,7% masrakat menyajikan dengan sajian kuah dan 28,3% menyajikan dengan cara digoreng.

Tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Pasca

penyuluhan, masyarakat 95,1% mempunyai tingkat pengetahuan yang baik, dan 4,9% mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan tidak terdapat masyarakat yang mempunyai tingkat pengetahuan rendah.

Tabel 7. Tingkat pengetahuan masyarakat tentang makanan sehat dan dampak makanan mie intan bagi kesehatan pasca penyuluhan

Tingkat pengetahuan	Pra-penyuluhan	
	Jumlah	Persentase
Kurang	58	58,5
Cukup	34	41,5
Baik	0	0

Tingkat pengetahuan	Pasca Penyuluhan	
	Jumlah	Persentase
Kurang	0	0
Cukup	4	4,9
Baik	78	95,1

Kondisi masyarakat di Desa Drenges mengalami peningkatan secara signifikan tingkat pengetahuan tentang makanan sehat dan dampak makanan mie instan bagi kesehatan setelah diadakan Pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang makanan sehat dan dampak makanan mie instan bagi kesehatan tersebut. Peningkatan ini merupakan hal yang diharapkan dari program pengabdian masyarakat ini sebagai bentuk partisipasi civitas akademi perguruan tinggi dalam

ikut dan turut serta mencerdaskan kehidupan bangsa. Selain itu hal ini juga sebagai bentuk tanggung jawab tridarma. Penyuluhan merupakan metode yang efektif dalam memberikan pengetahuan guna meluruskan hal yang salah dalam persepsi masyarakat dan memberi tambahan pengetahuan bagi yang belum tahu.

Istilah penyuluhan seringkali diasosiasikan dengan penerangan atau propaganda oleh khalayak, padahal makna penyuluhan tidaklah sedangkal itu. Penyuluhan dapat dipandang sebagai sebuah ilmu dan tindakan praktis. Sebagai sebuah ilmu, pondasi ilmiah penyuluhan adalah ilmu tentang perilaku (*Behavioural science*). Di dalamnya ditelaah pola pikir, tindak, dan sikap manusia dalam menghadapi kehidupan. Jadi, subyek telaah ilmu penyuluhan adalah manusia sebagai bagian dari sebuah sistem sosial, obyek materi ilmu penyuluhan adalah perilaku yang dihasilkan dari proses pendidikan dan atau pembelajaran, proses komunikasi dan sosial. Sebagai sebuah ilmu, penyuluhan merupakan organisasi yang tersusun dari bangunan pengetahuan dan pengembangan ilmu.

Ilmu penyuluhan mampu menjelaskan secara ilmiah transformasi perilaku manusia yang dirancang dengan

menerapkan pendekatan pendidikan orang dewasa, komunikasi, dan sesuai dengan struktur sosial, ekonomi, budaya masyarakat, dan lingkungan fisiknya (Amanah, 2007).

Sebagai sebuah tindakan praktis, penyuluhan merupakan upaya-upaya yang dilakukan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku pada individu, kelompok, komunitas, ataupun masyarakat agar mereka tahu, mau, dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Tujuan penyuluhan tidak lain adalah hidup dan kehidupan manusia yang berkualitas dan bermartabat. Pada penyuluhan ini objek yang diberikan penyuluhan adalah ibu PKK dikarenakan seorang ibu mempunyai peran penting dalam keluarga yang biasanya berperan dalam menyiapkan dan membuat makanan untuk satu keluarga, baik pada saat makan pagi siang maupun malam. Dengan memberikan penyuluhan pada ibu PKK diharapkan terjadi perubahan perilaku konsumsi makanan dari makanan yang tidak sehat menjadi makanan yang sehat.

Ditinjau dari keberadaannya sebenarnya lokasi di pedesaan khususnya di Desa Drenges terdapat banyak sekali sayuran dan buah-buahan yang dengan mudah didapat dan diolah sebagai makanan sehat. Namun kurangnya

pengetahuan mengakibatkan masyarakat tidak menyadari akan hal tersebut. Dengan penyuluhan ini di harapkan terjadi perubahan perilaku di masyarakat yang di pelopori oleh Ibu PKK. Dari perilaku pola makan yang tidak sehat seperti mengkonsumsi mie instan yang dianggap mempunyai nilai gizi yang baik menjadi pola makan yang sehat dengan memanfaatkan sayuran dan buah yang ada disekitar rumah.

Kondisi pedesaan sangat memungkinkan tumbuhan sayuran dan buah-buahan sangat beragam dan banyak jumlahnya. Hal ini didukung juga dengan mayoritas pekerjaan masyarakat di Desa Drenes adalah petani. Perilaku pola makan yang sehat akan menjadikan masyarakat menjadi sehat dan terhindar dari penyakit akibat makanan yang berdampak negatif.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pembahasan di atas adalah pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan tentang makanan sehat dan dampak makanan mie instan bagi kesehatan sangat

efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang makanan sehat dan dampak makanan mie instan bagi kesehatan. Diharapkan dengan peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat dapat merubah perilaku masyarakat tentang pola makan sehari-hari yang dilakukan oleh mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhir, K. T. A. P. T. (1998). *A. Metode Penelitian*.
- Amanah, S. 2007. Makna penyuluhan dan transformasi perilaku manusia. *Jurnal Penyuluhan*, 3(1).
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi 5. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suriasumantri, J. S. (1988). *Filsafat ilmu*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Wahyuni, Y., Wulandari, F., & Bayus, V. (2015). Gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa tentang bahaya mengkonsumsi mie instan di akademi keperawatan husada karya jaya jakarta. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 1(1).