

Instant Noodle Consumption Behavior of Undana Public Health Faculty Students Living in Boarding House in Oesapa

Heldi M.B Lussy¹⁾, Marselinus L. Nur²⁾, Sarci M. Toy³⁾

^{1,2,3)} Public Health Science Program, Public Health Faculty, Nusa Cendana University;

heldilussy2001@gmail.com, marselinus.laga.nur@staf.undana.ac.id, sarci.toy@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

The fast development of technology in this era shifts the pattern of life in society to be instant and practical, including pattern consumption. Instant noodles are one of many popular instant foods. Behavior consumption of noodles instantly by part-big consumers because they do not have enough time to consume a complete meal, especially for cooking and presenting it. Consumption of noodles too often could increase risk and danger to health. This study aims to describe the instant noodle consumption behavior of students at the Public Health Faculty living in a boarding house in Oesapa. The type of this study is descriptive with an approach qualitative. Location of this study in the boarding house in Oesapa. The study was conducted from October until November 2022. The number of informants was ten, namely eight informants' keys and two informants' supporters. Technique determination: informants use the technique snowball sampling. Data analysis using qualitative data analysis and data reduction displays data on considered important things and concludes. Results study showing frequency consumption noodles instant on informant two up to 5 times deep a week. Amount consumption of noodles: instant every presentation informant uses one pack; current menu variations: presentation informant adds sausage and egg. For time consumption, informants instantly consume noodles in the morning, eat in the afternoon, and eat at night. Should resident students consume noodles instantly, not in an excessive manner, because it could cause health problems like obesity, hypertension, and other diseases. Adding other ingredients to serving instant noodles such as green vegetables also needs to satisfy the demands of the fibers needed by the body.

Keywords: *consumption behavior; students; instant noodle*

ABSTRAK

Pesatnya perkembangan teknologi pada zaman sekarang menimbulkan adanya pergeseran pola hidup pada masyarakat yang menjadi serba instan dan praktis termasuk pola konsumsi. Mie instan merupakan salah satu makanan instan yang banyak digemari. Perilaku konsumsi mie instan oleh sebagian besar konsumen didasari dengan alasan tidak mempunyai waktu yang cukup untuk mengkonsumsi makanan yang lengkap, terutama untuk memasak dan menyajikannya. Konsumsi mie instan yang terlalu sering dapat meningkatkan risiko dan bahaya bagi kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) yang tinggal di kos wilayah Oesapa. Jenis penelitian ini deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Lokasi penelitian di kos wilayah Oesapa. Waktu penelitian dilakukan dari bulan oktober sampai November Tahun 2022. Jumlah informan 10 orang yaitu 8 informan kunci dan 2 informan pendukung. Teknik penentuan informan menggunakan teknik *snowball sampling*. Analisis data menggunakan analisis data kualitatif yaitu reduksi data, display data pada hal-hal yang dianggap penting, dan membuat kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi konsumsi mie instan pada informan 2 sampai 5 kali dalam seminggu. Jumlah konsumsi mie instan setiap penyajian informan menggunakan 1 bungkus. Variasi menu saat penyajian informan menambahkan sosis dan telur. Waktu konsumsi, informan mengkonsumsi mie instan di waktu makan siang dan makan malam. Sebaiknya mahasiswa yang tinggal di kos mengkonsumsi mie instan tidak secara berlebihan karena dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi dan penyakit lainnya. Penambahan bahan makanan lain dalam menyajikan mie instan seperti sayuran hijau juga perlu untuk memenuhi kebutuhan serat yang dibutuhkan oleh tubuh.

Kata kunci: perilaku konsumsi; mahasiswa; mie instan

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi pada zaman sekarang menimbulkan adanya pergeseran pola hidup pada masyarakat yang menjadi serba praktis dan instan termasuk pola konsumsi atau pola makan.

Ada banyak jenis makan instan yang diproduksi untuk memenuhi keinginan masyarakat yang menyukai makanan yang praktis dan cepat saji, salah satunya adalah mie instan. Pergeseran pola konsumsi makanan serba instan seperti ini tidak sesuai dengan konsep gizi seimbang yang dapat membawa dampak yang negatif pada kesehatan⁽¹⁾. Pergeseran pola konsumsi ini karena mie instan dapat disajikan secara cepat dan mudah serta memenuhi selera konsumsi masyarakat, baik orang dewasa dan anak-anak⁽²⁾.

Bahan dasar pembuatan mie instan adalah tepung terigu dan juga terdapat bahan tambahan makanan yang sudah diizinkan. Mie instan siap disajikan setelah dimasak dan diseduh maksimal empat menit dalam air mendidih. Untuk menghasilkan mie segar, mie instan lebih dulu mengalami proses penggorengan. Mie instan memiliki umur simpan yang lama karena biasanya hanya mengandung 8% air. Mie menjadi matang saat proses penggorengan, sehingga harus diseduh dengan air mendidih sebelum disajikan⁽³⁾.

Perilaku konsumsi mie instan oleh sebagian besar konsumen didasari dengan alasan mereka membutuhkan lebih banyak waktu untuk makan makanan yang lengkap, terutama untuk memasak dan menyajikannya. Keadaan ini mendukung konsumen untuk mengkonsumsi mie instan yang penyajiannya mudah dan cepat. Namun, karena kandungan gizinya yang rendah dan kandungan pengawet yang tinggi, konsumsi mie instan secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kesehatan. Selain itu, pengaruh teman sebaya dan tersedianya mie instan dalam jumlah banyak dan mudah didapatkan juga ikut mendukung konsumen untuk mengkonsumsi mie instan⁽⁴⁾.

Mie instan belum memenuhi kebutuhan gizi remaja secara seimbang. Mie instan terbuat dari tepung terigu, yang tinggi karbohidrat tetapi rendah protein, vitamin, dan mineral. Sayuran dan sumber protein dapat ditambahkan ke dalam mie instan saat penyajian untuk memenuhi kebutuhan gizi. Tahu, tempe, ikan, daging, dan telur adalah sumber protein yang baik, sedangkan sayuran hijau seperti sawi bisa ditambahkan sebagai sumber serat⁽⁵⁾.

FAO/WHO telah menetapkan penggunaan Monosodium Glutamat (MSG) dalam bumbu dan pelengkap yang ada pada mie instan yang tidak melebihi batas aman yaitu 120 mg/kg BB/hari. Anak yang mengkonsumsi Semangkuk mie goreng atau rebus sudah melebihi batas aman yang telah ditetapkan. Semangkuk mie goreng mengandung 2.900 - 3.400 mg MSG, sedangkan semangkuk mie rebus mengandung 2.250 - 2.780 mg. jadi jika berat badan anak 25 kg maka anak tersebut bisa mengkonsumsi 3.000 mg MSG/hari. Oleh karena itu, anak sudah melewati batas aman jika mengkonsumsi mie goreng⁽⁶⁾. Mie instan mengandung lemak tidak sehat, natrium, dan indeks glikemik tinggi, yang dapat meningkatkan risiko sindrom metabolik. Perilaku makan mie instan lebih dari dua kali per minggu dikaitkan dengan risiko sindrom metabolik yang lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Selain meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan stroke, sindrom metabolik juga meningkatkan gula darah dan tekanan darah⁽⁷⁾.

Perilaku makan mie instan pada mahasiswa meliputi frekuensi konsumsi, jumlah konsumsi setiap penyajian, variasi menu dalam penyajian, pemilihan merk mie instan, waktu makan, dan cara penyajian mie instan. Perilaku makan mie instan ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang cara penyajian mie instan yang memenuhi nutrisi yang dibutuhkan tubuh, ajakan teman/pengaruh iklan, dan dukungan orang tua yang menyediakan mie instan.

Konsumsi mie instan di Indonesia pada tahun 2013 dengan jumlah 1,98 kg/kapital dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 2,46 kg/capital, menurut data Susenas Tahun 2019. Riskesdas Tahun 2018 menemukan bahwa 6,0% penduduk diatas 3 tahun di Provinsi Nusa Tenggara Timur mengkonsumsi mie instan atau makanan instan lainnya lebih dari satu kali per hari, 52,8% mengkonsumsi satu sampai enam kali per minggu, dan 41,2% kurang dari 3 kali perbulan⁽⁸⁾.

Berdasarkan data tersebut maka peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai perilaku konsumsi mie instan meliputi frekuensi konsumsi setiap minggu, jumlah konsumsi setiap penyajian, variasi menu, dan waktu makan mie instan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UNDANA yang tinggal di kos wilayah Oesapa.

METODE

Metode penelitian pada penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UNDANA yang tinggal di kost wilayah Oesapa pada bulan Oktober sampai November 2022. Penentuan informan menggunakan teknik *snowball sampling*. Jumlah informan 10 orang yaitu 8 informan kunci dan 2 informan pendukung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam. Instrumen pengumpulan data adalah peneliti sendiri (*human instrument*) dibantu dengan pedoman wawancara, alat perekam (*handphone*) dan kamera. Analisis data menggunakan analisis data kualitatif yaitu reduksi data, display data pada bagian yang penting, dan membuat kesimpulan. Penelitian ini telah lolos kaji etik dengan nomor *Ethical Approval*: 20222331-KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Informan

Tabel 1. Karakteristik Informan Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, dan Pekerjaan.

Nama (Inisial)	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin	Pekerjaan
Informan Kunci			
LS	20	Perempuan	Mahasiswa
NM	21	Perempuan	Mahasiswa
DS	21	Perempuan	Mahasiswa
M	19	Perempuan	Mahasiswa
ML	22	Perempuan	Mahasiswa
S	20	Perempuan	Mahasiswa

IA	21	Perempuan	Mahasiswa
AN	22	Laki-laki	Mahasiswa
Informan Pendukung			
T	42	Perempuan	Pemilik Kios
Y	54	Laki-laki	Pemilik Kios

Tabel diatas menunjukkan terdapat dua kelompok informan yaitu delapan informan kunci dan dua informan pendukung. Data umur informan bervariasi antara 19-54 tahun, yang terdiri dari dua laki-laki dan delapan perempuan. Informan utama yang diwawancarai terdiri dari tujuh orang wanita dan satu orang pria. Informan pendukung yang diwawancarai terdiri dari satu orang wanita dan satu orang pria. Informan kunci semuanya merupakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UNDANA yang tinggal di kost wilayah Oesapa dan semua informan pendukung merupakan pemilik kios yang ada di wilayah Oesapa.

2. Frekuensi Konsumsi Mie Instan Dalam Seminggu

Hasil penelitian menemukan bahwa ada informan yang mengonsumsi mie instan 2 sampai 3 kali seminggu dan ada juga informan yang mengonsumsi mie instan 4 sampai 5 kali dalam seminggu. Alasan informan mengonsumsi mie yaitu cara penyajian mie instan yang praktis, harga yang murah, dan malas masak. Berikut kutipan hasil wawancara:

“dua kali dalam seminggu, Alasan pertama karena masaknya lebih cepat dan praktis, alasan kedua karena harganya murah” (DS)

“paling banyak tiga kali, karena malas masak” (M)

“kalo beta dalam seminggu tu empat sampai lima kali ka, itu biasa pamalas masak” (AN)

Aspek positif dari mie instan yang enak, murah, cepat saji, mudah disiapkan, dan tidak mengganggu aktivitas mahasiswa, maka mie instan lebih sering dikonsumsi oleh mahasiswa yang tinggal di kos⁽⁶⁾. Penelitian di Korea menunjukkan konsumen yang mengonsumsi mie instan dalam jumlah yang banyak (≥ 1 porsi/minggu) memiliki kadar trigliserida yang lebih tinggi dibandingkan dengan konsumen yang mengonsumsi mie instan dalam jumlah yang sedikit (<1 porsi/minggu), dan penelitian pada mahasiswa juga dilaporkan mahasiswa yang mengonsumsi mie instan ≥ 3 kali/minggu mempunyai risiko yang lebih tinggi terhadap hipertrigliseridemia. Keadaan ini mungkin disebabkan oleh jumlah lemak dan karbohidrat yang banyak dalam mie instan. Asupan karbohidrat yang berlebihan diketahui dapat meningkatkan kadar trigliserida⁽⁹⁾. Konsumsi mie instan yang lebih dari dua bungkus dalam seminggu dihubungkan dengan peningkatan sindrom metabolik yang tinggi pada wanita.⁽¹⁰⁾ Konsumen yang banyak mengonsumsi mie instan, bahan kimia berbahaya dapat menumpuk di tubuh mereka sehingga menyebabkan kerusakan sel otak. Otak mungkin mengalami penurunan transmisi sinyal sebagai akibatnya, menyebabkan berbagai penyakit seperti stroke dan kelumpuhan⁽⁴⁾.

Menurut informan (LS) *“setelah makan mie instan tidak lagi makan makanan lain seperti sayuran dan buah karena rasanya yang kurang enak dan gurih”*. Warna yang menarik, tekstur yang lembut, rasa yang gurih sehingga membuat mie instan banyak digemari konsumen. MSG yang terkandung dalam

natrium jika dikonsumsi secara berlebihan akan berdampak buruk dan membuat konsumen terbiasa mengonsumsi mie instan yang mempunyai rasa yang gurih sehingga konsumen tidak suka mengonsumsi makanan lain seperti sayuran karena rasanya dianggap kurang gurih⁽¹¹⁾.

3. Jumlah Mie Instan Setiap Penyajian

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar informan mengatakan setiap penyajian mie instan memakai 1 bungkus mie instan. Berikut kutipan hasil wawancara:

“satu sa ka” (M)

Satu porsi mie rebus terdapat kandungan MSG sebanyak 2.250-2.780 mg, sedangkan untuk mie goreng mengandung 2.900-3.400 mg. Remaja yang berat badan 45 kg tidak disarankan untuk mengonsumsi MSG diatas 5.400 mg atau setara dengan dua bungkus mie instan dalam sehari. Konsumsi yang aman yaitu sesuai dengan yang sudah ditetapkan yaitu 120 mg/kg BB/hari.⁽⁴⁾ Bumbu dalam mie instan mengandung MSG dalam jumlah yang tinggi. Konsumsi MSG pada konsumen yang rentan atau sensitif dapat menimbulkan gejala alergi seperti badan dan wajah memerah. Menurut Badan Pengawasan Obat dan makanan (BPOM) pemakaian nipagin sebagai bahan tambahan makanan dalam kecap yang diatur dalam Permenkes RI Nomor 722/Menkes/ Per/IX/88 dengan batas maksimum 2250 mg/kg. Konsumsi nipagin secara berlebihan bisa menyebabkan gangguan fungsi hati. Saran untuk mahasiswa agar tetap menggunakan satu bungkus mie instan dalam setiap penyajian tetapi harus membuat batasan atau jangka waktu frekuensi konsumsi mie instannya agar mie instan yang dikonsumsi tidak secara berlebihan dan tidak berdampak buruk pada kesehatan mahasiswa

4. Variasi Menu Saat Penyajian Mie Instan

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar informan mengatakan adanya perilaku menambahkan bahan makanan lain dalam penyajian mie. Sosis dan telur merupakan makanan yang sering ditambahkan. Berikut kutipan hasil wawancara:

“paling sering tambah telur dengan sosis” (M)

Kandungan nutrisi pada mie instan tidak memenuhi kebutuhan gizi seimbang tubuh, maka tidak bisa dikatakan sebagai makanan yang lengkap. Tambahan bahan makanan lain yang merupakan sumber protein dan sayuran saat penyajian mie instan dapat meningkatkan selera makan serta memenuhi kebutuhan gizi konsumen⁽¹²⁾. Mie instan disarankan untuk dikonsumsi secara bersamaan dengan sayuran dan bahan makanan lain yang sebagai sumber protein karena sebagian besar mie instan kekurangan beberapa nutrisi yang berharga untuk kebutuhan tubuh. Kandungan protein dan potasium yang sedikit atau tidak ada namun ada kandungan sodium yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan konsumen mie instan terkena penyakit kekurangan gizi yaitu resistensi insulin dan hiperglikemia⁽¹³⁾. Sehingga saran untuk mahasiswa agar dapat menambahkan makanan lain dalam setiap penyajian mie instan seperti penambahan sayuran hijau untuk kebutuhan serat dan penambahan sumber protein seperti telur dan ikan untuk kebutuhan protein tubuh.

5. Waktu Konsumsi Mie Instan

Hasil penelitian menemukan sebagian besar informan sering konsumsi mie instan pada waktu makan siang dan makan malam. Berikut kutipan hasil wawancara:

“sering siang dengan malam ka” (LS)

Masyarakat mengkonsumsi mie instan hampir setiap waktu makan, di waktu sarapan, makan siang ataupun makan malam⁽¹⁴⁾. Karbohidrat dalam mie instan berbeda dengan karbohidrat dalam nasi. Karbohidrat dalam nasi merupakan karbohidrat yang kompleks sehingga memberikan efek kenyang yang lebih lama sedangkan karbohidrat dalam mie instan merupakan karbohidrat yang sifatnya lebih sederhana sehingga mudah diserap yang menyebabkan efek lapar lebih cepat⁽⁵⁾. Konsumsi mie instan sebagai sarapan, makan siang, dan makanan malam dapat berpengaruh pada status gizi seseorang, ini dikarenakan dalam mie instan lebih banyak kandungan karbohidrat dibandingkan kandungan protein dan vitamin dan mineral. Kebiasaan sering mengonsumsi mie instan dan dijadikan sebagai pengganti makan utama dapat menyebabkan kekurangan gizi bila tidak ada penambahan bahan makan lain. Konsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan obesitas karena kandungan lemak yang ada dalam mie instan tertumpuk dalam tubuh. Selain kandungan lemak, sodium dalam mie instan juga tinggi yang berpotensi menimbulkan berbagai penyakit seperti penyakit jantung, darah tinggi, stroke dan kerusakan ginjal. Mie instan tidak hanya sebagai makan pokok, tetapi sering ditemukan mie instan dijadikan sebagai lauk pauk atau juga makanan selingan. Sebagian besar informan mengkonsumsi mie instan dengan nasi, informan menjadikan mie instan sebagai lauk. Perilaku konsumsi mie instan yang seperti ini dapat meningkatkan jumlah kalori yang dikonsumsi dan jika tidak diikuti dengan aktivitas fisik yang cukup maka dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Saran yang bisa dilakukan oleh mahasiswa yaitu tidak mengkonsumsi mie instan pada waktu jam makan utama seperti dijadikan sebagai sarapan, makan siang, atau makan malam. Tetapi hanya mengkonsumsi mie instan sebagai makanan selingan atau snack saja dan tidak menjadikan mie instan sebagai lauk untuk dikonsumsi secara bersamaan dengan nasi.

KESIMPULAN

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UNDANA yang tinggal di kos wilayah Oesapa frekuensi konsumsi mie instannya 2 sampai 3 kali bahkan sampai 5 kali dalam seminggu, mahasiswa memakai 1 bungkus mie instan dalam setiap penyajian, adanya penambahan sosis dan telur pada penyajian mie instan dan biasanya mengkonsumsi mie instan pada waktu makan siang dan makan malam.

REFERENSI

1. Pratiwi FI, Ulvie YNS, Handarsari E, Susantini P. 2021. “Konsumsi Mie Instan Dan Status Gizi Remaja Di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.” *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS* 4: 1400–1407.
2. Ningsih TW, Suprayitno S. 2017. “Hubungan Pengetahuan Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Berisiko (Mie Instan) Dengan Kejadian Gastritis Di Kelurahan Kampung Baqa Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Baqa Samarinda Seberang.” *Publication Manuscript*, 1–14.
3. Sari R. 2017. “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Mie Instan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Smp Negeri 12 Palembang Tahun 2016.” Universitas Muhammadiyah Palembang.
4. Efrizal, Wiwin. 2021. “Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja Di Bangka Belitung.” *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung* 4 (2): 21–27. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v4i2.119>.
5. Audina, M. 2019. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Stikes Perintis Padang Tahun 2019’ Skripsi.” Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
6. Risyanu FN, Adiyasa I, Laraeni Y. 2019. “Preferensi Dan Pola Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Dan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Mataram Yang Tinggal Di Kost Dan Tidak Kost.” *Prime Nutrition Journal* 1 (1): 1–8.
7. Santi, Y, Aini F, Liyanovitasari. 2017. “Riwayat Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Prolanis Kecamatan Ungaran,” 1–8.
8. Kemenkes. 2019. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
9. Huh, In Sil, Hyesook Kim, Hee Kyung Jo, Chun Soo Lim, Jong Seung Kim, Soo Jin Kim, Oran Kwon, Bumjo Oh. 2017. “Instant Noodle Consumption Is Associated with Cardiometabolic Risk Factors among College Students in Seoul” 11 (3): 232–39.
10. Utami, Vera, Prabandari YS, Susetyowati S. 2017. “Determinan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.” *Berita Kedokteran Masyarakat* 33 (3): 153–60. <https://doi.org/10.22146/bkm.13036>.
11. Ratnasari, D, Wirawanni Y. 2012. “Gambaran Kebiasaan Konsumsi Mie Instan Pada Anak Usia 7-12 Tahun.” *Journal of Nutrition College* 1 (1): 86–92.
12. Wandasari. 2014. “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Mie Instan Dan Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Balita Di Rw. 04 Perumahan Villa Balaraja Kabupaten Tangerang.” *Forum Ilmiah* 11: 386–401.
13. Nd, Qumbisa, Ngobese N Kolanisi, U Kolanisi. 2020. “Potensi Penggunaan Amaranthus Daun untuk Membuat Instan Mie dalam konteks Afrika Selatan : Tinjauan” 20 (4): 16099–111.
14. Handrianto dkk. 2018. “Pendidikan Kesehatan Melalui Penyuluhan Tentang Makanan Sehat Dan Dampak Konsumsi Mie Instan Bagi Kesehatan Di Desa Drenges Kec. Sugih Waras Kab. Bojonegoro.” *Journal of Science and Social Development* 1 (1): 24–31. <https://docplayer.info/211861840-Pendidikan-kesehatan-melalui-penyuluhan-tentang-makanan-sehat-dan-dampak-konsumsi-mie-istan-bagi-kesehatan-di-desa-drenges-kec.html>.