



PNJ

PONTIANAK NUTRITION JOURNAL

<http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>

Kesadaran Mahasiswa Iain Kudus Terhadap Dampak Mie Instan Serta Alternatif Mie Sehat Alami

Febriana Restuning Wulan¹✉

¹ Tadris IPA, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Kudus

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 15 Juni 2021

Disetujui 4 Agustus 2021

Dipublikasi 7

September 2021

Kata Kunci:

mie instan,
mahasiswa,alami.

Abstrak

Mie merupakan makanan cepat saji yang digemari banyak orang meski kandungannya tidak baik. Namun, tetap saja banyak yang mengonsumsi makanan ini secara terus-menerus. Terlebih pada mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua. Oleh karena itu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kesadaran mahasiswa IAIN Kudus terhadap Bahaya konsumsi mie instan, agar dapat mengonsumsi makanan yang lebih baik. Pada penelitian ini akan menggunakan angket *gform* yang di sebar melalui *online*. Responden berjumlah 25 orang yang dipilih secara acak. Berdasarkan penelitian, banyak mahasiswa yang suka terhadap mie instan. Mereka tahu bahaya makan mie secara terus-menerus. Bagi para mahasiswa dapat memilih atau membuat sendiri mie dengan bahan alami.

Article Info

Keywords:

instant noodles, students, natural.

Abstract

Noodles are fast food that is loved by many people even though the content is not good. However, many still consume these foods continuously. Advantages for students who live far from their parents. Therefore, a study was conducted to determine the level of awareness of IAIN Kudus students against the dangers of consuming instant noodles, in order to consume better food. In this study, a gform questionnaire was used which was distributed online. The respondents were 25 people who were chosen randomly. Based on research, many students like instant noodles. They know the dangers of eating noodles continuously. Students can choose or make their own noodles with natural ingredients.

Pendahuluan

Mie instan merupakan salah satu makanan cepat saji. Makanan ini pada umumnya mengandung karbohidrat, lemak dan natrium tinggi. Sedangkan rendah serat, rendah vitamin dan mineral. Mie instan yang memiliki tampilan kering mengandung trans fat yang tinggi karena proses penggorengan. Trans fat dapat menyebabkan jantung koroner, karena trans fat meningkatkan kolesterol. Tak hanya itu, mie juga mengandung pengawet agar makanan dapat bertahan lama. Obesitas abdominal juga dapat terjadi jika terlalu sering makan makanan ini. Mie instan akan mengubah pola makan seseorang. Hal ini karena konsumen cenderung sedikit mengonsumsi sayuran dan buah. Belum lagi mie instan kuah, yang mengandung banyak MSG (Mono Sodium Glutamat). Selain itu juga ada mie instan siap seduh yang dibungkus oleh styrofoam. WHO menyebut bahan ini sebagai pemicu kanker (Susanto, 2014). Ketika mie instan siap seduh diberi air panas (suhu tinggi), maka zat-zat berbahaya pada styrofoam ini akan mudah pindah ke makanan.

Mie instan merupakan salah satu makanan yang banyak digemari orang. Mie instan mudah ditemukan dan didapatkan di mana saja. Sering kali mie instan menjadi pilihan lain jika tak ingin makan nasi ataupun sebagai pengganti lauk. Tak hanya sebagai pengganti, terkadang mie juga di gunakan untuk makanan sehari-hari bagi orang yang tak dapat mengonsumsi nasi. Harganya yang ekonomis, praktis dan memiliki berbagai macam rasa dengan mudah menarik konsumen dari berbagai kalangan. Tak hanya itu, berbagai macam bentuk mie seperti kuah atau siap seduh makin membuat orang menggila. Hari demi hari konsumen mie instan semakin meningkat. Namun siapa sangka, makanan yang sering dijadikan alternatif ini justru tak baik untuk tubuh. Jika dikonsumsi dalam jangka waktu lama, mie instan dapat menimbulkan hal negatif untuk tubuh.

Sayangnya masih banyak orang awam bahkan mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan ini secara terus menerus. Menurut penelitian Vera Utami, dkk konsumsi mie instan meningkat pada saat awal masuk kuliah. Kepadatan aktivitas jadwal kuliah menyebabkan mahasiswa lebih memilih mengonsumsi mie instan. Faktor yang paling memengaruhi konsumsi mie instan pada mahasiswa adalah faktor individu, meliputi kendala waktu, harga, tingkat kepraktisan, rasa lapar, rasa mie instan yang enak, dan aroma yang khas serta faktor hobi. Oleh karena itu dilakukannya penelitian ini untuk

mengetahui apakah mahasiswa di IAIN Kudus tahu akan bahaya dari mengonsumsi mie instan terlalu sering. Serta, mencari solusi agar dapat makan mie instan yang lebih baik.

Metode

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian yang menggunakan data kualitatif yang kemudian dijabarkan secara deskriptif. Biasanya penelitian ini digunakan untuk analisis fenomena, keadaan sosial, dan lainnya. Metode penelitian pada penelitian ini adalah *survey*. Penelitian *survey* dilakukan secara sekali waktu. Responden akan diberikan angket *Gform* untuk mengetahui tingkat kesadaran mahasiswa IAIN Kudus terhadap konsumsi mie instan secara terus menerus. Responden dipilih secara acak sejumlah 25 orang dari mahasiswa IAIN Kudus.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perbandingan antara mahasiswa yang suka mengonsumsi mie instan dan tidak. Sebanyak 88% mahasiswa dari seluruh jumlah responden ternyata penggemar mie instan. Serta 88% mahasiswa tahu bahwa mengonsumsi mie instan berlebihan dapat memicu penyakit (gambar 1).



Gambar 1. Persentase mahasiswa suka mie dan mengetahui bahaya mie

Selain itu data yang diperoleh 84% mahasiswa tahu bahwa mie instan memiliki kandungan karbohidrat, lemak dan juga natrium tinggi. Hasil data angket juga menunjukkan berapa sering mahasiswa mengonsumsi mie instan. 14% mahasiswa tidak mengonsumsi mie dalam seminggu. 16% menunjukkan mahasiswa mengonsumsi mie instan sekali dalam seminggu. 20% menunjukkan bahwa 2 kali seminggu mereka mengonsumsi mie. 42% menjelaskan bahaya mereka mengonsumsi mie sebanyak 3 kali seminggu. Serta, sisanya menunjukkan mereka makan lebih dari 3 kali dalam seminggu. Tak hanya itu, mayoritas mahasiswa juga mengatakan bahwa mereka mereka paham akan dampak negatif atau bahaya jika mengonsumsi mie instan (gambar 2).



Gambar 2. Persentase mahasiswa tahu kandungan mie dan Persentase konsumsi mie. Nb. Ungu lebih dari 3 kali seminggu.

Responden juga di beri beberapa pertanyaan terkait dengan pilihan mie instan atau mie sehat dengan bahan alami. Berdasarkan hasil *survey* mahasiswa mengatakan bahwa mereka juga ingin mencoba mie alami. Akan tetapi mereka tidak memiliki waktu banyak untuk memasak sendiri. Jadi mereka menginginkan mie sehat alami dijual dipasaran.

Responden dari penelitian ini adalah mahasiswa IAIN Kudus yang dipilih secara acak. Jumlah responden adalah 25 mahasiswa. Data diperoleh dari angket *Gform* yang disebar melalui *online*. Responden diberi pertanyaan berkaitan pola makan mie instan. Berdasarkan hasil angket mayoritas mahasiswa memiliki kegemaran dalam mengonsumsi mie instan. Sisanya tidak suka mengonsumsi mie instan. Dalam mengonsumsi mie instan, mahasiswa cenderung hanya makan sesuai dengan isi dalam kemasan. Maksudnya mahasiswa tidak mengolahnya dengan mencampur sayuran sebagai tambahan vitamin, telur sebagai protein, daging ataupun lainnya sebagai pemenuh kebutuhan gizi (Fahmi, 2010). Penambahan bahan makanan yang mengandung vitamin, mineral, protein dan lainnya akan melengkapi gizi yang hanya ada pada mie instan. Hal ini karena mie instan hanya mengandung karbohidrat, lemak, dan juga natrium tinggi yang otomatis tak cukup untuk memenuhi gizi. Parahnya mayoritas dari mereka tahu jika mie instan ini mengandung karbohidrat yang tinggi, natrium tinggi dan juga lemak yang tinggi.

Berdasarkan data angket mereka paham bahwa mengonsumsi mie instan secara terus menerus dapat mengganggu kesehatan. Ditambah mayoritas mahasiswa mengonsumsi mie instan sekitar 3 kali dalam seminggu. Mie instan sulit untuk dicerna, hal ini memaksa pencernaan bekerja keras untuk memecah makanan. Lamanya proses pemecahan makanan akan menghambat terserapnya nutrisi ke dalam tubuh. Justru pengawet dan bahan aditif lainnya yang akan terserap oleh tubuh. Selain itu, konsumsi mie instan lebih dari dua kali seminggu dapat mengganggu kerja metabolisme tubuh. Hal yang

menandai metabolisme terganggu yaitu obesitas, tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula darah, dan kolesteol.

Mie instan memiliki macam-macam rasa dan jenis di antaranya, original, kuah, pedas maupun cup siap seduh. Mie instan pedas ternyata menjadi pilihan paling banyak disusul dengan mie kuah. Mereka juga tahu bahaya dari mie yang mereka pilih, hanya saja mereka belum tahu secara spesifik penyakit yang dapat disebabkan makanan tersebut. Mayoritas mahasiswa yang tahu menjawab gangguan pencernaan, sedangkan tidak hanya gangguan pencernaan saja. Mie kuah, rasanya cenderung lebih asin. Umumnya mie kuah mengandung natrium dan MSG yang tinggi. MSG yang tinggi dapat menyebabkan difungsi otak, alzheimer, parkinson dan lainnya. Sedangkan mie dengan rasa pedas tentu tak baik untuk lambung jika dikonsumsi secara berlebihan. Makanan pedas dapat memicu maag akut (*gratititis*) dan lainnya. Dan untuk mie cup dapat menyebabkan kanker. Mie cup dikemas dengan styrofoam. Ketika styrofoam berinteraksi dengan panas maka zat pada styrofoam akan berpindah ke makanan. Tentu saja hal ini sangat membahayakan.

Untuk mengatasi permasalahan mie instan sebenarnya ada banyak cara. Salah satu cara untuk menanganinya yaitu dengan berkreasi dengan bahan alami. Seperti hasil penelitian dari Ernawati Nasution dkk, yang mengkreasikan beras merah dan jagung untuk bahan dasar mie. Menurutnya kandungan gizi mie dengan bahan dasar beras merah dan jagung lebih lengkap gizinya dibanding mie biasa yang hanya menggunakan tepung terigu. Lainnya, berdasarkan hasil penelitian Sugiyarti Kornelia kadar mie dengan bahan tepung bayam sesuai dengan kadar mie kering SNI. Serta dengan tambahan tepung bayang meningkatkan kandungan Fe. Hanya saja untuk ukuran mahasiswa hal ini tentu merepotkan karena membutuhkan waktu dan tenaga lebih. Mereka berharap akan ada banyak mie sehat yang dijual di pasaran dengan harga murah.

Konsumsi mie instan sebenarnya boleh-boleh saja. Konsumsi mie instan janganlah terlalu sering. Dalam menyantapnya harus diimbangi dengan bahan makan lain. Atau jika mahasiswa memang suka dengan mie dapat membuat mie yang lebih sehat sendiri. Kesadaran mahasiswa tentang kandungan dan bahaya mie instan ini sebenarnya cukup baik. Artinya mahasiswa tidak buta informasi. Hal yang perlu dilakukan adalah sosialisasi agar tidak terlalu sering konsumsi mie instan.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian, dapat

disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa IAIN Kudus sangat menyukai mie instan. Mereka tahu kandungan-kandungan yang ada pada mie instan. Mereka juga paham akan bahaya konsumsi mie instan. Namun sayangnya mereka acuh dengan kandungan dan dampak dari konsumsi mie instan terus-terusan. Mahasiswa mengonsumsi sekitar 3 kali dalam seminggu. Mie favorit dari mahasiswa yaitu kuah dan pedas. Untuk mengatasi rasa suka pada mie mahasiswa dapat memilih atau membuat sendiri mie dengan bahan alami.

Daftar Pustaka

- Harsanto, Prayanto Widyono. *Gaya Hidup Modern dan Iklan (Budaya Makan Mie Instan sebagai Identitas)*.
- Kencana, Difha. *Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos Jalan Garuda Induk, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang*.
- Lestari, Sumi, dkk. 2016. *Bentuk Warning Label (Pictorial, Information, Question Warning Label) untuk Menurunkan Intensi Mengonsumsi Mie Instan pada Mahasiswa di Kota Malang*. Jurnal Psikologi Integratif. Vol. 4. No. 2.
- Nasution, Ernawati, dkk. 2017. *Pemanfaatan Beras Merah dan Jagung dalam Pembuatan Mie Sebagai Bahan Pangan Fungsional*. Abdimas Talenta. Vol 2. No. 2.
- Sugiyarti, Kornelia, dkk. 2019. *Kajian Karakteristik Mie Kering Dengan Penambahan Tepung Bayam (Amarantus Sp)*. PNJ. Vol 2. No. 1.
- Utami, Vera, dkk. 2017. *Determinan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya*. BKM Journal of Community Medicine and Public Health. Vol. 33. No. 1.
- Qodoriyah, Nurul, dkk. 2017. *Identifikasi Faktor Risiko Gangguan Kesehatan Akibat Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 5. No. 2.