

**Pendidikan Kesehatan Melalui Penyuluhan Dampak Mengkonsumsi Mi Instan
Secara Berlebihan Bagi Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi
Stikes Persada Nabire**

Bau Kanang¹, Pamerlia R Rumkorem², Oline Nawipa³, Agustina Madai⁴, Jemi Mote⁵, Obet Nego⁶
^{1,2,3,4,5,6} Stikes Persada Nabire

baukanang83@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan kesehatan dilakukan untuk mengubah perilaku masyarakat yang salah dalam bidang gizi sehingga terwujud masyarakat sehat dengan gizi normal dan terhindar dari penyakit degeneratif. Perilaku yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Salah satu perilaku sehat adalah makan dengan menu seimbang. Namun Indonesia menempati posisi ke dua negara pemakan mi instan terbanyak di dunia tahun 2022 14,26 miliar porsi. Jumlah tersebut posisinya mencapai 11,76% konsumsi mi instan dunia terdapat beberapa dampak mi instan terhadap kesehatan seperti gangguan pencernaan, gangguan ginjal, obesitas, hipertensi, dan sindrom metabolik. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dampak mengonsumsi mi instan berlebihan. Kegiatan ini menggunakan metode persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, kegiatan dilakukan di laboratorium Gizi Kampus STIKes Persada Nabire Provinsi Papua Tengah pada bulan Juni tahun 2024. Hasil kegiatan ini memiliki dampak positif karena untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan hingga mewujudkan kesehatan yang optimal dan merubah perilaku makan makanan mi instan yang seringkali akan menjadi sesekali. Membiasakan makanan makanan sehat bergizi dan kaya protein mengonsumsi mi instan secara sehat perlu mengetahui bagaimana cara pengolahan yang baik.

Kata kunci: Pendidikan; Kesehatan, Penyuluhan, Dampak; Mi instan

ABSTRACT

Health education is carried out to change people's wrong behavior in the field of nutrition so that healthy people can be created with normal nutrition and protected from degenerative diseases. Behavior related to efforts to maintain and improve health. One healthy behavior is eating a balanced menu. However, Indonesia is in second place as the country that consumes the most instant noodles in the world in 2022, 14.26 billion portions. This number accounts for 11.76% of world instant noodle consumption. There are several impacts of instant noodles on health such as digestive disorders, kidney disorders, obesity, hypertension and metabolic syndrome. The aim of this activity is to increase knowledge of the impacts of consuming too much instant noodles. This activity uses preparation, implementation and evaluation methods, the activity is carried out in the Nutrition laboratory at the STIKes Persada Nabire Campus, Central Papua Province in June 2024. The results of this activity have a positive impact because it increases knowledge and adds insight to achieve optimal health and change behavior. eating instant noodle food often will become occasional. Getting used to eating healthy, nutritious and protein-rich foods. Consuming instant noodles healthily requires knowing how to process them properly.

Keywords: Education; Health, Counseling, Impact; Instant noodles

PENDAHULUAN

Pendidikan Kesehatan dilakukan nuntuk mengubah perilaku masyarakat yang salah dalam bidang gizi sehingga terwujud masyarakat sehat dengan gizi normal dn terhindar dari penyakit degeneratif. Namun, selain perubahan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, juga diperlukan faktor pendukung lain untuk dapat mengubah perilaku. Salah satu faktor pendukung tersebut adalah tersedianya buku referensi tentang promosi Kesehatan Gizi, namun kenyataanya keberadaan amat terbatas sehingga menyulitkan siapapun yang tertarik dengan perubahan perilaku masyarakat untuk merancang suatu media promosi efektif. (Fatmah, 2014). Penyuluhan adalah suatu usaha Pendidikan non formal yang dimaksudkan untuk mengajak orang sadar dan mau melaksanakan ide-ide baru, dan rumusan tersebut maka dapat diambil 3 hal penting, yaitu: rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran serta aktif individu maupun kelompok atau masyarakat, untuk memecahkan masalah masyarakat dengan memperhitungkan faktor social ekonomi, dan budaya setempat.

Menurut data Word Instant Noodles Association, Konsumsi mi instant di dunia mencapai 121,2 moliar Porsi tahun 2022. Indonesia menempati posisi ke dua negara pemakan mi instant terbanyak didunia tahun 202214,26 miliar porsi. Jumlah tersebut posrinya mencapai 11,76% konsumsi mi instan dunia. (sindi Mutiara annur 2022). Mi instan merupakan terobosan dalam teknologi pangan karena memiliki sifat-sifat yang ideal sebgai jenis makanan, yanitu awet, muda dan cepat cara penyajiannya. Tetapi, perlu diketahui bahwa tidak semua lemak minyak yang sama. Sebagai besar industry mi instan menggunakan minyak kelapa sawit, jenis minyak yang memiliki rasa enak dan sangat mudah diperoleh di pasaran. Minyak kelapa sawit memiliki kadar asam lemak jenuh yang tinggi.

Kandungan natrium yang tinggi dalam mi instan tidak hanya bisa menaikkan tekanan darah dan mengganggu fungsi ginjal tetapi juga meningkatkan risiko penyakit jantung karena adanya kandungan MSG yang digunakan agar rasa mie instan lebih gurih. Mengonsumsi mi sakit kepala. Hal ini disebabkan oleh kandungan garam serta MSG yang terkandung dalam mi instan. Mengonsumsi secara berlebihan

dapat menyebabkan sakit kepala terbilang ringan hingga berat. Mi instan menjadi salah satu makanan yang dinilai sangat praktis sat penyajian. Selain itu berbagai jenis varian yang ditawarkan kerap membuat masyarakat tergoda untuk mencoba mi instan. (Fadli RM, 2022).

Namun, Jika mi instan dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dapat menimbulkan gangguan kesehatan, walaupun bahan-bahan tersebut diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh manusia, tetapi apabila dikonsumsi dalam kurun waktu tertentu dan frekuensi yang cukup tinggi bisa menyebabkan kelainan fungsi. Sementara itu, konsumsi MSG dalam makanan dalam jangka panjang dan terus menerus dapat menyebabkan ketidakmampuan belajar (Republik dalam Kencana Difha, 2019).

Menurut (Uswah, 2022), menegaskan mengonsumsi mi instan dalam jumlah berlebih dapat menimbulkan dampak tidak baik pada kesehatan. MSG pada mi instan terkandung dalam natrium pada mi instan dan dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan pembengkakan dan kematian pada sel-sel otak dewasa. Konsumsi mi instan dalam jumlah berlebihan dapat mengakibatkan obesitas, hal tersebut terjadi karena

terdapat kandungan karbohidrat sederhana, lemak dan natrium tinggi yang juga menyebabkan kenaikan kadar gula darah dan kenaikan darah.

Sehingga perlu dilakukan upaya meningkatkan pengetahuan dampak mengonsumsi mi instan secara berlebihan bagi mahasiswa melalui pendidikan kesehatan dengan penyuluhan.

METODE PELAKSANAAN

A. Tempat dan waktu

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di laboratorium Gizi Kampus STIKes Persada Nabire Provinsi Papua Tengah pada bulan juni tahun 2024. pada Pukul 13.00 sampai 16.00

B. Instrument pengabdian masyarakat

Instrumen penyuluhan:

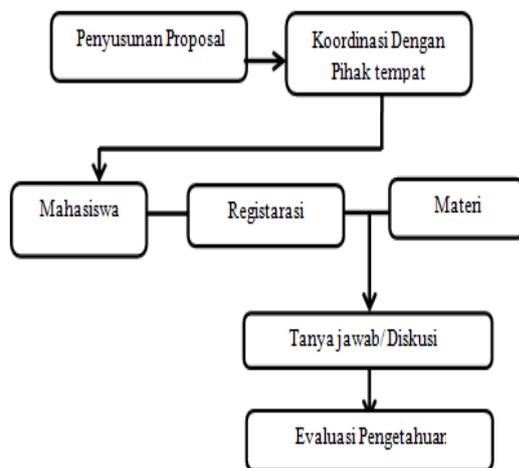
1. Intrumen yang digunakan adalah laptop dan LCD, PPT (penyajian materi)
2. Tanya jawab, lembar diskusi untuk mengukur pemahaman pengetahuan, Frekuensi konsumsi, waktu konsumsi, jenis tambahan variasi makan

C. Tahapan penyuluhan

1. Persiapan

- a. Koordinasi dengan pihak Instansi Tempat pelaksanaan kegiatan

- b. Perizinan pada pihak tempat kegiatan
 - c. Pembuatan Jadwal dan materi kegiatan
 - d. Pembuatan daftar Hadir, Undangan dan berita acara
2. Pelaksanaan Kegiatan meliputi:
- a. Registrasi peserta
 - b. Penyuluhan kelompok
 - c. Materi



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan

D. Tempat dan waktu

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Aula Laboratorium Gizi Kampus STIKes Persada Nabire Jalan Banjarmasin Kelurahan Kalisusu Instrument pengabdian masyarakat

1. Intrumen penyuluhan dengan menggunakan adalah laptop dan LCD untuk penyajian materi penyuluhan

2. Kuesioner dan alat Tulis dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan setelah pemaparan materi Intrumen pengukuran pemahaman pengetahuan

3. Pelaksanaan
Melakukan pembukaan, pengabsenan peserta, tanya jawab, permainan quis dan melakukan pengisian kuesioner Sasaran siswa-siswi mendengarkan penyampaian materi selama kegiatan berlangsung

4. Waktu pelaksanaan:
Hari/Tgl : Sabtu, 18 Mei 2024
Tempat : Aula Laboratorium Gizi
Waktu : 13.00 sampai 16.00 WIT

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian di Stikes Persada Nabire merupakan kegiatan untuk menambah pengetahuan atau wawasan tentang dampak mie instan terhadap Kesehatan. Kegoatan ini dapat dilakukan pada mahasiwa semester II (angkatan 5), semester IV (Angkatan 4) dan Semseter VI (Angkatan 3). Kegiatan ini beranggotaan sebanyak 4 Orang mahasiwa yang dapat berperan serta melakukan kegiatan pengabdian

Sasaran dalam pengabdian adalah mahasiswa program Studi Gizi STIKes Persada Nabire terdiri dari angkatan 3 dan

angkatan 4 yang dapat hadir dalam pelaksanaan kegiatan. Dimana kegiatan ini bertujuan untuk merubah perilaku terhadap mahasiswa melalui kebiasaan konsumsi mie instan secara berlebihan. Mahasiswa perlu mengetahui bahwa konsumsi mie instan berlebihan dapat mengganggu Kesehatan tubuh. Kegiatan ini dimulai pada pukul 13.00 sampai pada jam 16.00 WIT. Kegiatan ini terlaksana sesuai dengan metode yang ditetapkan. kegiatan ini menghampiri 90 % mahasiswa yang antusias untuk mengikuti kegiatan

Pemaparan kegiatan ini dalam bentuk slide Power Point (PPT), dan juga ada beberapa gambar yang dapat ditayangkan, guna tersebut untuk dapat lebih mendalami materi yang telah disampaikan, dengan demikian terselesaikannya materi selanjutnya diadakannya quis yakni memberikan pertanyaan dasar berdasarkan hasil paparan materi, quis ini menggunakan kelompok dimana semua peserta dibagi dalam 5 Kelompok, dalam satu kelompok beranggotaan 5-7 orang. Disetiap kelompok dapat menjawab pertanyaan dengan durasi 15 menit. Dari hasil perolehan pengabdian ini dari 6 kelompok terdapat 2 kelompok yang mempunyai jawaban tepat dan 2 Kelompok memiliki

jawaban kurang tepat dan 1 Kelompok mempunyai jawaban tidak tepat (Salah) dari jumlah keseluruhan 49 mahasiswa. Selanjutnya mahasiswa dapat melakukan pengisian koesioner Dimana kuesioner guna mengukur pengetahuan, sikap dan Tindakan

Dokumentasi Kegiatan



Kegiatan Pengabdian ini yang nantinya berlanjut kepada Penelitian dengan memiliki sampel secara bersamaan Dimana dengan responden yang sama adalah mahasiswa program Studi STIKes. Adapaun hasil quis dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1.1 Evaluasi pemahaman Mahasiswa dalam metode Kelompok

Kelompok	Kategori
Kelas ibu hamil	Tepat
Kelas Asi Eksklusif	Tepat
Kelas dewasa	Kurang tepat
Kelas remaja	Kurang tepat
Kelas ibu balita	Tidak tepat

Berdasarkan Tabel 1.1 Diatas diperoleh bahwa dari 5 kelompok masing-masing memiliki kategori perolehan kelompok kelas Ibu hamil dan kelas Asi Eksklusif memiliki jawaban tepat, Kelas Dewasa dan Kelas Remaja memiliki jawaban kurang Tepat dan Kelas Ibu balita memiliki jawaban tidak tepat (salah)

Pengetahuan sangatlah penting, pengetahuan merupakan sesuatu yang dapat membentuk suatu Tindakan seseorang sehingga pengetahuan sangatlah penting oleh karena itu pengetahuan dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan kualitas Pendidikan dan

menciptakan inovasi baru. Pengetahuan harus bertolak dari pengalaman sehari-hari yang cukup luas dan cenderung variative. Dalam pengalaman sehari-hari, kita mencerap berbagai hal, mengamati berbagai gejala, dan merasakan berbagai sensasi. Selain itu, kita juga menggunakan Bahasa sehari-hari. (Adian, et all 2011).

Tabel 2.1 Hasil Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan		N	%
P1	Salah	6	7,6
	Benar	73	92,4
P2	Salah	10	12,7
	Benar	69	87,3
P3	Salah	49	62,0
	Benar	30	38,0
P4	Salah	9	11,4
	Benar	70	88,6
P5	Salah	13	16,5
	Benar	66	83,5
P6	Salah	13	16,5
	Benar	66	83,5
P7	Salah	16	20,3
	Benar	63	79,7

Berdasarkan table 2.1 diperoleh bahwa memiliki pengetahuan setelah diberikan edukasi secara keseluruhan dari 78 mahasiswa diberikan pertanyaan p1 jawaban salah 6 (7,6%), jawaban benar p 73 (92,4). P2 jawaban salah 10 (12,7) jawaban benar 69 (87,3). P3 memiliki jawaban salah 49 (62,0), jawaban benar 30 (38,0). P4 Salah 9 (11,4), dan jawaban benar 70 (88,6). P5 memiliki jawaban

salah 13 (16,5), jawaban benar 66 (83,5). P6 memiliki jawaban salah 13 (16,5), jawaban benar 66 (83,5). P7 memiliki jawaban salah 16 (20,3), jawaban benar 63 (79,7).

Hasil pengabdian Elisa mengatakan bahwa Klien sering mengonsumsi mie instan karena mudah disiapkan. Terutama jika klien sedang kelaparan serta malas untuk keluar indekos, sehingga mengonsumsi stok mie instan yang ada. Untuk mengubah kebiasaan tersebut, dilakukan penyuluhan kepada klien agar belajar memasak sendiri di indekos. Klien bisa belajar atau mencoba resep makanan yang lezat dan bergizi. Gunakan bahan makanan yang sehat, seperti sayur, telur, dan daging. Mulai memasak dari hidangan yang sederhana seperti telur dadar sampai yang rumit seperti sop. Kalau klien bisa memasak, klien jadi lebih kreatif dan tidak akan memilih mie instan saat lapar. (Devi Elisa 2023)

Dengan adanya kegiatan pengabdian diharapkan pengetahuan mahasiswa semakin luas, sehingga akan sadar bahwa pola makan secara sehat seperti makanan bergizi seimbang sangatlah penting. Manfaatkan pangan lokal di wilayah untuk diolah seperti sayuran hijau selain diolah tersendiri juga bisa dimasukkan kedalam

indomie sehingga dalam makanan ini memiliki vitamin dan serat.

Dari hasil pengabdian didapatkan bahwa dari 83 responden, 93% menjawab benar dan 7% menjawab salah tentang pengertian mie instan, bahaya dan komposisi, dan zat-zat berbahaya dari mie instan. Artinya adalah ada pengaruh dari pemberian edukasi tentang bahaya mie instan pada mahasiswa akademi keperawatan husada karya jaya. (putri 2019).

KESIMPULAN

Dengan adanya kegiatan pengabdian ini pada khususnya mahasiswa program Studi Sarjana Gizi untuk dapat memperdalam dan mengasah pengetahuan dan sikap yang akan menjadi lebih baik tidak membiasakan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, merubah perilaku makan makanan mie instan yang seringkali akan menjadi sesekali. Membiasakan makanan makanan sehat bergizi dan kaya protein mengonsumsi mie instan secara sehat perlu mengetahui bagaimana cara pengolahan yang baik. kegiatan ini memiliki dampak positif karena untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan hingga mewujudkan kesehatan yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adian, Donny Gahril, Lubis, Akhyar Yusuf, 2011 Pengantar Filsafat Ilmu Pengetahuan, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia penerbit Koekoesan
- Annisa Karnesyia, 2021. ibu Hamil Makan Pinang Muda, Ini Manfaat dan Efek Samping buah pinang
- Devi Eliza Yoyoh Jubaedah, Nenden Rani Rinekasari, Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Pendidikan Indonesia Penyuluhan Pengolahan Makanan Bergizi Bagi Mahasiswa Indekos Sebagai Upaya Pencegahan Kecanduan Mie Instan. Rambideun: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 6, No. 2, Juli 202 P-ISSN: 2615-8213E-ISSN: 2656-2987
- Hairudin La Patilai, dkk 2017. Pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku studi tentang kebiasaan masyarakat mengkonsumsi buah pinang dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut di desa fulai tahun 2017
- Kencana Difha. 2019. Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos di Jalan Garuda Induk, Kec. Padang Utara, Kota Padang. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Liza Meutia Sari, 2019. Aktivitas antioksidan dan sitotoksitas biji pinang pada karsinoma sel skuamosa mulut Rindengan Barlina, 2007. Peluang Pemanfaatan Buah Pinang Untuk Pangan Opportunity of Arecanut for Food Utilizing
- Mutahir, dkk 2017. Status kebersihan gigi dan mulut suku papua pengunyah pinang di manado. Krista veronica siagian program studi kedokteran gigi fakultas kedokteran, universitas sam ratulangi manado, Indonesia <https://www.mongabay.co.id/2022/06/09/sering-dikunyah-seperti-permen-oleh-masyarakat-papua-ini-manfaat-buah-pinang>
- Sumiaty Tariga 2019. Edukasi Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya Tentang Bahaya Mengonsumsi Mie Instan
- Uswah. 2020. 3 Bahaya Anak Terlalu Sering Konsumsi Mi Instan Menurut Ahli Gizi UM Surabaya. Surabaya : Universitas Muhammadiyah Surabaya. Di akses pada tanggal 25 Juli 2024
- Yuliana 2018. Pinang dalam kehidupan orang papua di kota jayapura,

program studi antropologi program
pascasarjana fakultas ilmu sosial dan
ilmu politik universitas hasanuddin
Makassar