



Edukasi Bahaya Konsumsi Mie Instan di Kalangan Mahasiswa Universitas Halu Oleo

Devi Safitri Effendy¹, Rahayana², Ananda Ramadani³, Ayu Anisa Putri A.⁴, Wa Atiqah⁵, Waode Hety Dirahayu⁶, Mirnawati⁷, Nur Nita⁸, Fifi Nirmala⁹, Harleli¹⁰, Febriana Muchtar¹¹, Hariati Lestari¹², Hartati Bahar¹³

¹⁻¹³ Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

* Korespondensi penulis, e-mail: rahayana.2004@gmail.com

Abstract: *Instant Noodle Consumption Education Among University Students is a program aimed at raising awareness of the dangers of excessive instant noodle consumption and the importance of a balanced diet. A situational analysis using a questionnaire based on the Health Belief Model (HBM) provided foundational information on students' perceptions of instant noodles, serving as the basis for developing educational media. Next, a combination of poster and educational video media was used to encourage students to limit their instant noodle consumption. Educational content was shared through the social media platform Instagram to reach a larger student audience, leveraging this platform's capacity for rapid and widespread information dissemination. The results showed an increase in students' awareness about balanced nutrition and the health impacts of instant noodles. Ongoing education is expected to help foster healthier eating habits among students.*

Keywords: *Health education, instant noodle consumption, students, balanced nutrition.*

Abstrak- Edukasi Konsumsi Mie Instan Di Kalangan Mahasiswa merupakan program yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya konsumsi mie instan secara berlebihan dan pentingnya pola makan yang seimbang. Analisis situasi menggunakan kuesioner yang berbasis teori *Health Belief Model (HBM)* memberikan informasi dasar tentang persepsi mahasiswa tentang mie instan dan menjadi dasar dalam pengembangan media edukasi. Selanjutnya, kombinasi media poster dan video edukasi digunakan untuk mendorong mahasiswa membatasi konsumsi mie instan. Konten edukatif dibagikan lewat media social instagram untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa. Penggunaan platform ini untuk menyebarkan informasi dengan cepat dan luas. Hasilnya menunjukkan peningkatan kesadaran mahasiswa tentang gizi seimbang dan dampak kesehatan dari mie instan. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, konsumsi mie instan, mahasiswa, gizi seimbang.

PENDAHULUAN

Makanan instan, termasuk mie instan, sekarang sudah biasa bagi orang umum. Terutama di kalangan remaja, mie instan sekarang menjadi makanan yang disukai. Salah satu jenis santapan instan kemasan yang mudah disediakan, nyaman dimakan, dan mudah disiapkan adalah mie instan. Mie instan tidak mengandung nutrisi yang cukup dan seimbang untuk tubuh kita. Ada banyak karbohidrat dalam mie yang dibuat dari tepung terigu. Namun, tidak banyak protein, vitamin, dan mineral. (Cahya et al., 2024). Mie instan biasa terlihat menarik, rasanya enak, dan dapat dimakan dengan cepat, dan harganya relatif murah. Selain itu, bumbu penyedap mie instan yang sering dikonsumsi mengandung banyak natrium dan MSG (monosodium glutamat). (Cahya et al., 2024).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kebiasaan konsumsi makanan dan minuman yang berisiko pada masyarakat usia tiga tahun keatas menunjukkan angka yang cukup tinggi. Pada tahun tersebut, sekitar 91,49% masyarakat mengkonsumsi makanan manis dan asin, serta 87,9% mengkonsumsi mie instan. Selain itu, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas tercatat sebesar 34,1%. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan data Riskesdes tahun 2013 yang menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 25%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sofia Dorothea tahun 2022, mengungkapkan perbedaan kandungan MSG pada lima jenis bumbu mie instan yang dijual di koperasi Pariwisata Universitas Indonesia Timur. Proses analisis menggunakan metode titrasi menunjukkan hasil yang bervariasi, dengan kandungan MSG terendah pada sampel D, yakni sebesar 14,5% sedangkan kandungan MSG tertinggi pada sampel E yang mencapai 21,5%. Mengonsumsi MSG dalam jumlah lebih dari 0,5 hingga 2,5 gram kandungan yang ada pada mie instan dapat berdampak buruk bagi organ tubuh.(Hutagalung, 2022).

Natrium merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin, yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan tekanan darah meningkat lebih cepat . 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. Berdasarkan hal ini kalangan mahasiswa merupakan konsumen mie instan. Mie instan keji bagi mahasiswa (Wahyuni et al., 2024).

KAJIAN PUSTAKA

Mie instan merupakan salah satu jenis makanan instan yang populer di kalangan masyarakat umum, terutama remaja dan mahasiswa. Konsumsi mie instan menjadi pilihan karena mudah disiapkan, nyaman dikonsumsi, dan harganya relatif murah (Cahya et al., 2024). Namun, makanan ini dikenal memiliki nilai gizi yang tidak seimbang. Kandungannya didominasi oleh karbohidrat dari tepung terigu dengan kadar protein, vitamin, dan mineral yang relatif rendah. Selain itu, bumbu penyedap mie instan mengandung kadar natrium dan monosodium glutamat (MSG) yang tinggi, yang berpotensi menimbulkan risiko kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan (Cahya et al., 2024).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tingkat konsumsi makanan manis, asin, serta mie instan di masyarakat usia tiga tahun ke atas sangat tinggi. Sebanyak 87,9% masyarakat tercatat mengonsumsi mie instan, dan prevalensi hipertensi pada

penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan tahun 2013 yang mencatat angka 25% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan berisiko dengan peningkatan prevalensi penyakit kronis, seperti hipertensi.

Penelitian Sofia Dorothea (2022) mengungkapkan bahwa kandungan MSG pada bumbu mie instan sangat bervariasi. Analisis menggunakan metode titrasi terhadap lima jenis bumbu mie instan menunjukkan kandungan MSG terendah sebesar 14,5% pada sampel D dan tertinggi mencapai 21,5% pada sampel E. Konsumsi MSG dalam jumlah lebih dari 0,5 hingga 2,5 gram dapat memberikan dampak buruk bagi tubuh, termasuk pada fungsi organ-organ vital (Hutagalung, 2022).

Kandungan natrium dan MSG dalam mie instan tidak hanya memengaruhi sistem saraf simpatis tetapi juga dapat merangsang pelepasan hormon norepinefrin dan epinefrin, yang berkontribusi pada peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan vasokonstriksi pembuluh darah (Wahyuni et al., 2024). Hal ini menjadi perhatian khusus bagi mahasiswa, yang sering kali menjadikan mie instan sebagai makanan utama karena alasan praktis dan ekonomis.

Dengan demikian, kajian literatur ini menyoroti risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh konsumsi mie instan yang tinggi, terutama akibat kandungan natrium dan MSG yang dapat memengaruhi sistem kardiovaskular. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengedukasi masyarakat, khususnya mahasiswa, agar lebih bijak dalam mengonsumsi mie instan sebagai bagian dari pola makan sehat.

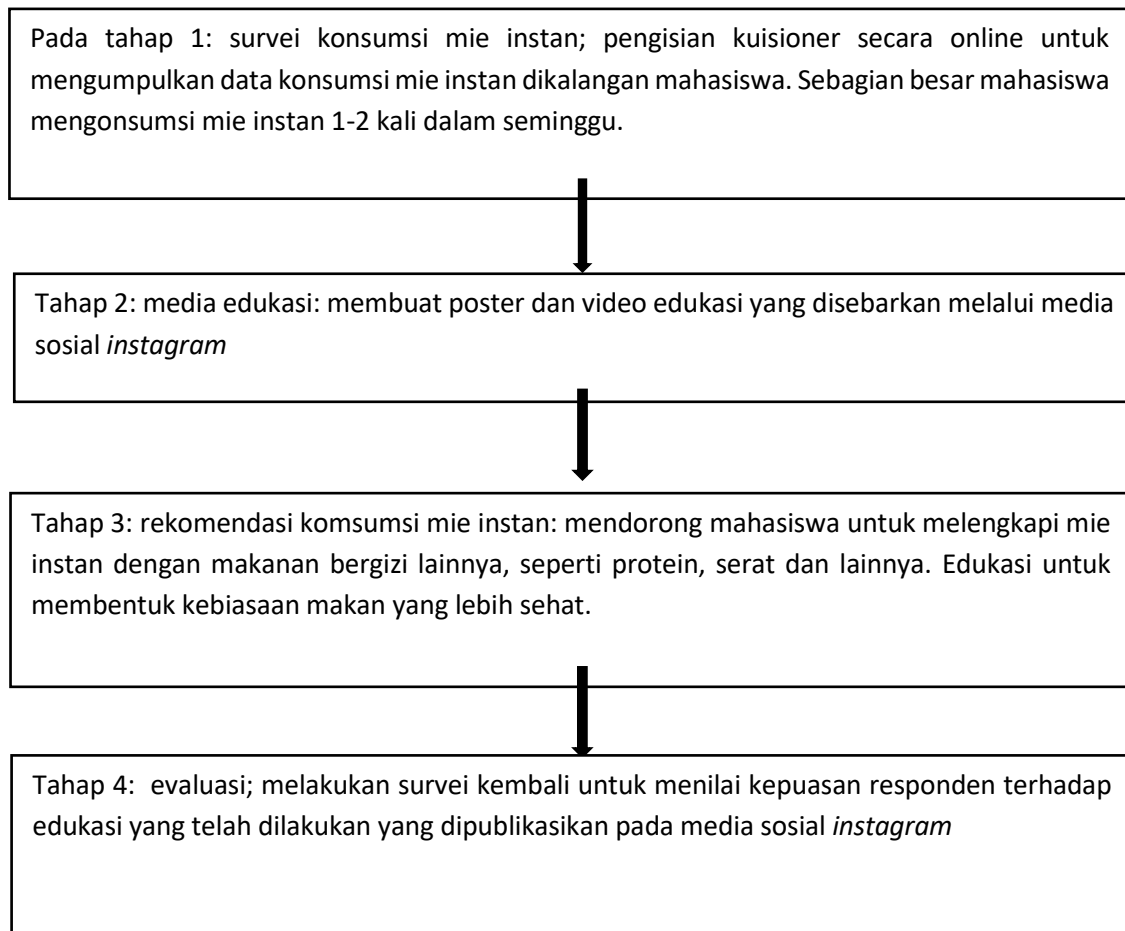
METODE

Pelaksanaan program edukasi konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa ini dipusatkan di Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Peserta responden berjumlah 25 orang yang terdiri dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Farmasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas teknik, Fakultas Kedokteran dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Halu Oleo. Kegiatan Program “Edukasi Konsumsi Mie Instan di Kalangan Mahasiswa”, terdiri dari 3 komponen utama, yaitu:

1. Melakukan Survey konsumsi mie instan di kalangan mahasiswa melalui pengisian link kuisioner pada Google Form.
2. Membuat Poster dan Video sebagai media edukasi konsumsi mie insta
3. *Launching* akun *Instagram* sebagai platform untuk poster dan video edukasi
4. Melakukan survei kembali tentang kepuasan responden mengenai poster dan video edukasi yang di bagikan melalui *instagram*.

Kerangka Konsep

Kerangka pelaksanaan kegiatan edukasi mengikuti tahapan sebagai berikut. Pada tahap 1: dilakukan survey konsumsi mie instan di kalangan mahasiswa melalui pengisian link google form, pertanyaan dikembangkan menggunakan teori *Health Belief Model* (HBM). Tahap 2: membuat poster dan video edukasi yang disebarakan melalui media sosial *instagram*. Tahap 3: edukasi tentang kandungan gizi; informasi tentang kandungan gizi mie instan, termasuk tingginya kadar natrium dan msg. dampak konsumsi mie instan yang berlebihan dalam jangka panjang seperti hipertensi dan obesitas. Tahap 4: evaluasi; melakukan survei kembali untuk menilai kepuasan responden terhadap edukasi yang telah dilakukan yang dipublikasikan pada media sosial *instagram*



Gambar 1. Kerangka konsep Edukasi Konsumsi Mie Instan Dikalangan Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Edukasi Konsumsi Mie Instan di Kalangan Mahasiswa di Sulawesi Tenggara, Kendari. Edukasi Konsumsi Mie Instan di Kalangan Mahasiswa ini bertujuan untuk memberikan informasi dan diberi edukasi akan kesadaran mahasiswa mengenai bahaya dan dampak yang ditimbulkan akibat mengonsumsi mie instan secara berlebihan yang dibagikan kepada mahasiswa melalui link google form pada 23 Oktober 2024

Berdasarkan hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi mie instan 1-2 kali dalam seminggu, dengan alasan utama adalah kemudahan dan kecepatan dalam penyajiannya. Selain itu, harga mie instan juga murah dan terjangkau. Namun, banyak dari mereka yang tidak menyadari kandungan gizi yang rendah dalam mie instan, serta potensi risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan dari konsumsi mie instan yang berlebihan.

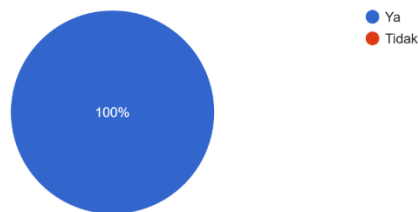
Kemudian menyiapkan media edukasi yaitu poster dan video edukasi yang dibagikan melalui Instagram pada 26 Oktober 2024. Setelah survei kami menyiapkan media edukasi berupa poster dan video yang menjelaskan tentang kandungan gizi mie instan, termasuk tingginya kadar natrium dan MSG. Dalam edukasi ini juga mencakup informasi tentang dampak kesehatan jangka panjang, seperti hipertensi dan obesitas. Melalui media sosial, khususnya instagram, kami membagikan konten edukatif ini untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa. Penggunaan platform ini untuk menyebarkan informasi dengan cepat dan luas.

Pada 27 Oktober 2024 launching akun instagram @gizimie_inovatif sebagai platform untuk membagikan poster dan video edukasi. Pada 1 Oktober 2024 membuat video tentang tips sehat **makan mie instan** dan **Edukasi mie instan**. Penggunaan sosial media *instagram* mempunyai keuntungan diantaranya adalah memfasilitasi komunikasi yang lebih intens antara pelaksana program dan influencer dan informasi yang berisi pesan-pesan promosi gizi dan kesehatan dapat terus diperbaharui. Keterbatasan waktu yang menjadi kendala dalam promosi kesehatan dengan mode konvensional seperti tatap muka secara langsung akan menjadi efektif dengan menggunakan media *instagram* karena informasi akan sampai ke target secara cepat dengan jangkauan peserta yang lebih besar.

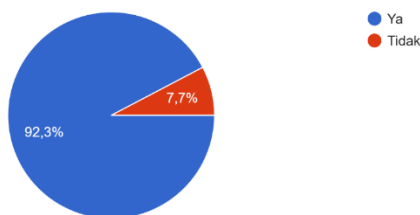
dan video edukasi, banyak mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka sangat perlu untuk mendapatkan edukasi mengenai konsumsi mie instan. Serta dalam penyajian mie instan dilengkapi dengan makanan tambahan lainnya untuk melengkapi kandungan gizi yang dikonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan dikalangan remaja khususnya mahasiswa.

Selain itu, kami juga melakukan survei lanjutan untuk menilai kepuasan responden terhadap materi edukasi yang telah dibagikan melalui google form.

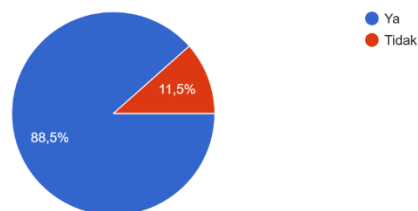
Apakah anda merasa edukasi tentang dampak konsumsi mie instan di media sosial kami @gizimie_inovatif mudah dipahami?
26 jawaban



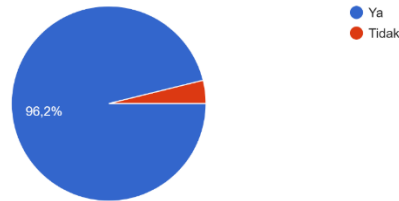
Apakah edukasi tentang mie instan di media sosial kami @gizimie_inovatif mempengaruhi pandangan anda terhadap pola konsumsi mie instan?
26 jawaban



Apakah anda merasa lebih sadar akan mengonsumsi mie instan setelah melihat edukasi di media sosial kami @gizimie_inovatif ?
26 jawaban



Apakah konten edukasi mie instan di media sosial kami @gizimie_inovatif menarik dan relavan bagi anda ?
26 jawaban



Gambar 3. Hasil survei kepuasan responden terhadap edukasi mie instan dimedia sosial *instagram*

Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bahwa informasi yang diberikan sangat bermanfaat dan membantu mereka memahami lebih baik tentang gizi seimbang. Dengan edukasi ini dapat mempengaruhi pandangan mereka terhadap pola konsumsi mie instan. Dengan edukasi ini mereka lebih sadar akan konsumsi mie instan. Selain dari hasil survei kami membagikan edukasi kelompok kami pada media sosial *instagram* dengan jumlah like dari salah satu postingan kami 16 like dengan komentar “*sebuah edukasi yang sangat bermanfaat*”. Mereka juga memberikan masukan untuk meningkatkan kualitas konten edukasi dimasa mendatang, seperti menambahkan lebih banyak tips tentang cara memasak mie instan yang lebih sehat.

Program ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga berusaha untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam memilih makanan yang bergizi. Dengan memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang dan dampak kesehatan dari makanan instan, kami berharap mahasiswa dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam pola makan mereka. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat dikalangan mahasiswa.

Secara keseluruhan, program edukasi konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa di kendari berhasil mencapai tujuannya. Meskipun mie instan tetap menjadi pilihan makanan yang populer, penting bagi mahasiswa untuk menyadari risiko kesehatan yang mungkin ditimbulkan dari konsumsi yang berlebihan. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang gizi dan kesehatan, diharapkan mahasiswa dapat mengurangi konsumsi mie instan dan beralain ke pilihan makanan yang lebih bergizi dan seimbang.



Gambar 4. Proses penyelesaian program edukasi konsumsi mie instan

KESIMPULAN

Program edukasi konsumsi mie instan di kalangan mahasiswa ini dapat meningkatkan kesadaran tentang bahaya konsumsi mie instan secara berlebihan. Meskipun mie instan tetap menjadi pilihan makanan yang sering dikonsumsi mahasiswa, tetapi penting bagi mahasiswa untuk memahami kandungan gizi yang rendah dan potensi risiko kesehatan yang dapat timbul akibat konsumsi mie instan yang berlebihan. Melalui survei dan media edukasi yang berupa poster dan video, mahasiswa menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pola makan yang seimbang. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat, sehingga mahasiswa dapat membuat keputusan yang lebih baik dan memilih makanan yang bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahya, A. P., Jati, M. B. N., Marlina, P. W. N., Rasmada, S., Dampang, D. P., & Wulandari, A. M. P. (2024). Bahaya Sering Mengonsumsi Mie Instan Pada Remaja Di Sma Santo Lukas Penginjil Jakarta Utara. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 7(3), 419–425. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v7i3.3215>
- Hutagalung, S. D. (2022). *Gambaran Kandungan Monosodium Glutamate (Msg) Pada Bumbu Makanan Dengan Berbagai Metode Pemeriksaan Systematic Review Sofia Dorothea Hutagalung Prodi D-Iii Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Tahun 2022.*
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesndas 2018*, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Wahyuni, S., Sugiarto, H., Widyawati, S. A., Margartha, A., & Mustain, M. (2024). Edukasi Dampak Buruk Konsumsi Mie Instan Berlebihan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JOONG-KI)*, 3(3), 538–543.