Gambaran Konsumsi Mie Instan dan Kejadian *Overweight* Remaja di SMKN 1 Kota Jambi

Rizka Amanda Putri^{1*}, Arnati Wulansari², Andicha Gustra Jeki³, Iin Indrawati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: rizkaamandaputri832@gmail.com

Abstract

Instant noodles are a type of junk food often consumed by adolescents. Junk food is a type of food that contains a lot of fat. This situation will eventually lead to overweight-obesity. Overweight is a definition of a condition in which the body has a lot of fat deposits. The purpose of this study was to describe the consumption pattern of instant noodles and the incidence of overweight among students of SMKN 1 Jambi City. This study is a quantitative study using cross-sectional method. This research was conducted in March- July 2024. The population in this study were students of SMK N 1 Jambi City who were in grades X and XI as many as 1,224 students with a sample of 87 people. This research instrument used the SQ-FFQ questionnaire and anthropometric measurements of nutritional status with the IMT/U Z-score indicator. The sample in this study was taken using a proportional random sampling technique. Data analysis was univariate. The results showed that 80.5% of the respondents consumed instant noodles frequently and 44.8% of the respondents were overweight. As an input for students and students of SMKN 1 Jambi City, which is expected to further increase awareness of the importance of paying attention to a good and healthy diet to be consumed.

Keywords: *consumption frequency, instant noodles, overweight, teenagers*

Abstrak

Mie instan merupakan salah satu jenis junkfood yang sering dikonsumsi oleh kalangan remaja. Junkfood merupakan jenis makanan yang mengandung banyak lemak. Keadaan tersebut lama-kelamaan akan menyebabkan overweight-obesitas. Karena, overweight merupakan definisi dari keadaan tubuh yang memiliki banyak timbunan lemak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola konsumsi mie instan dan kejadian overweight pada siswa/i SMKN 1 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional. Waktu penelitian ini di lakukan pada bulan Maret-Juli 2024. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i SMK N 1 Kota Jambi yang duduk di kelas X dan XI sebanyak 1.224 siswa/i dengan sampel sebanyak 87 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan pengukuran antropometri Status Gizi dengan indikator Z-score IMT/U. Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik propotional random sampling. Analisa data yang dilakukan secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 80,5% responden sering mengkonsumsi mie instan dan sebanyak 44,8% responden mengalami overweight. Sebagai bahan masukan bagi siswa dan siswi SMKN 1 Kota Jambi yang diharapkan agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya memperhatikan pola makan yang baik dan sehat agar untuk dikonsumsi

Kata Kunci : frekuensi konsumsi, mie instan, *overweight*, remaja

PENDAHULUAN

Era globalisasi di Indonesia semakin berkembang pesat, ditandai dengan berkembangnya teknologi informasi dan industri pengolahan. Perkembangan ini dapat memberikan efek dalam perubahan gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat yang menyukai makanan cepat saji. Dalam waktu yang relatif singkat banyak makanan cepat saji

yang masuk di Indonesia untuk memenuhi keinginan konsumen yang cepat dan praktis. Makanan saji dikaitkan dengan beberapa definisi salah satunya yaitu mie instan. Terdapat beberapa contoh makanan instan seperti mie instan, corn flakes, bubuk sup, bubur instan, spaghetti. Maraknya makanan instan yang masuk di Indonesia, membuat perubahan selera makan cenderung menjauhi konsep gizi seimbang dan akan berdampak negatif pada kesehatan dan gizi (Pratiwi et al., 2021).

Mie instan merupakan produk mie berbentuk blok yang siap dimasak dan biasanya dalam kondisi kering disertai bumbu dan/atau minyak bumbu yang dikemas dalam kemasan terpisah. Mie instan awalnya diperkenalkan oleh Momofuku Ando dari Nissin Food Jepang pada tahun 1958, dan selanjutnya memperkenalkan produk mie instan yang dikemas dalam gelas polisterena tahun 1971. Mie instan dikonsumsi dengan alasan sebagian besar konsumen tidak mempunyai waktu yang cukup untuk dapat mengkonsumsi makanan lengkap, terutama untuk memasak dan menyajikannya. Kondisi yang ingin serba cepat dan semakin meningkatkan aktivitas sehari-hari mendorong konsumen untuk mengkonsumsi mie instan. Namun, konsumsi mie instan yang terlalu sering dapat memberikan risiko dan bahaya bagi Kesehatan, karena mengandung bahan pengawet, dan rendahnya kandungan zat gizi yang ada (Efrizal et al., 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Braden Kuo CDC, (2014) terdapat dampak negatif konsumsi mie instan secara berlebihan, mie instan tidak hancur selama dua jam proses pencernaan didalam tubuh, pengawet seperti Tertiary Butylhydroquinone (TBHQ) yang ada dalam mie

instan sangat berbahaya bagi tubuh, mie instan menimbulkan gangguan metabolisme seperti tubuh obesitas dan tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula dan kolesterol. Hal tersebut diperparah dan ditemukannya zat Benzopyrene bisa menyebabkan kanker dan monosodium glutamat (MSG) yang bisa menyebabkan disfungsi otak dan kerusakan berbagai organ. Disamping itu, mie instan memiliki protein yang ada didalamnya sangat sedikit. Satu takaran saji mie instan yang berjumlah 85 gram setidaknya terdapat 570-600 kkal sebesar 28,5-30% dari 200 kkal kebutuhan sehari-hari normal (Nuraisyah et al., 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan Amerika Serikat menemukan risiko kesehatan yang berbahaya jika anda mengkonsumsi mie instan 2-3 kali seminggu. Dr.Shin yang memimpin penelitian mengatakan mie instan dapat meningkatkan risiko sindrom kardiometabolik seperti jantung, stroke dan diabetes. Padahal penyakit ini merupakan penyebab kematian di seluruh dunia. "Selain mengandung bahan pengawet, mie instan juga memiliki bahan kimia yang disebut bisphenol A (BPA) yang di gunakan untuk mengemas mie dalam wadah styrofoam, "kata Shin". Penelitian telah menunjukkan BPA mengganggu cara hormon mengirim pesan melalui tubuh, khususnya ekstrogen. Maka itu, Dr.Shin sangat menghimbau wanita pada khususnya untuk tidak mengkonsumsi mie instan."Konsumsi ramen relatif tinggi pada populasi Asia, penelitian difokuskan terutama di Korea Selatan. Karena kecenderungan rakyatnya mengkonsumsi mie instan merupakan yang tertinggi di dunia. Dalam beberapa tahun terakhir, buktinya Korea Selatan telah mengalami peningkatan risiko penyakit jantung dan dewasa obesitas" kata Dr.Shin"(Wulandari et al., 2015)

Kebiasaan makan remaja akan sangat mempengaruhi kesehatan remaja itu sendiri, termasuk status gizi. Status gizi sebaiknya berada dalam kondisi adekuat untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja untuk selanjutnya. Masa remaja harus benar-benar di perhatikan karena pada masa remaja rentan mengalami defisiensi zat gizi misalnya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan akan menuntut penyesuaian asupan dan protein yang tidak memenuhi kebutuhan gizi para remaja. Anjuran untuk menciptakan pola kebiasaan makan remaja yang baik dapat dilakukan dengan memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik. Para orangtua umumnya kurang memperhatikan kegiatan

makan anaknya, karena anak sudah mulai melakukan banyak aktivitas diluar rumah, sehingga untuk pengawasan jenis makanan yang mereka konsumsi sedikit sulit (Norhasanah & Dewi, 2021)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2022 dari 20 Puskesmas diperoleh data overweight pada remaja usia 15-18 tahun tertinggi yaitu Puskesmas Simpang IV Sipin yaitu 138 orang (32,8%), Paal X 97 orang (23%) dan Putri Ayu 64 orang (15,2%). Data yang diperoleh dari Puskesmas Simpang IV Sipin diketahui bahwa ada 8 SMA/SMK sederajat yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin yaitu SMA N 10 Kota Jambi, SMAS IT Al-Azhar, SMA N 5 Jota Jambi, SMAS Muhammadiyah , SMA Insan Madani Boaring School Jambi, SMAS Xaverius 2, SMA IT An-Nahl Percikan Iman Jambi, SMKN 1 Kota Jambi.

Berdasarkan rekomendasi dari pihak Puskesmas Simpang IV Sipin bahwa Sekolah Menengah Atas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin yang menjadi lokasi penelitian yaitu SMKN 1 Kota Jambi. SMKN 1 Kota Jambi merupakan salah satu sekolah menengah atas dengan jumlah siswa terbanyak, maka dari itu saya memilih melakukan penelitian di SMKN 1 Kota Jamb. Data yang diperoleh dari SMKN 1 Kota Jambi diketahui bahwa jumlah siswa/siswi SMKN 1 Kota Jambi ssebanyak 1743 orang yang terdiri dari 843 laki-laki dan 899 perempuan.

Berdasarkan survei awal yang telah dilaksanakan pada tanggal 16 maret 2024 pada 10 siswa/i SMKN 1 Kota Jambi, dilakukan dengan pembagian lembar kuesioner mengenai konsumsi mie instan. Didapatkan hasil bahwa dari 10 siswa/i terdapat 6 orang yang mengalami status gizi overweight, 1 orang mengalami status gizi obesitas dan 3 orang dengan status gizi normal. Pada kuesioner menggunakan Semi Quantitatif Food frequency Questionnaire (SQ-FFQ) sebagian besar 8 orang sering mengkonsumsi mie instan dan 2 jarang mengkonsumsi mie instan. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bahwa frekuensi mie instan rata-rata mengkonsumsi 1x/hari, menunjukkan bahwa terdapat 5 orang (50%). Dari hasil observasi juga terdapat adanya kantin yang menjual bermacam-macam varian mie instan disekolah sehingga memudahkan para siswa/i mengkonsumsi mie instan yang kemungkinan dapat memicu terjadinya overweight. Oleh karena itu diperlukan suatu gambaran konsumsi mie instan dan kejadian overweight di lokasi penelitian.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini tentang gambaran konsumsi mie instan dan kejadian overweight pada siswa/i SMKN 1 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, bertujuan untuk mengetahui “Gambaran konsumsi mie instan dan kejadian overweight pada siswa/i SMK N 1 Kota Jambi”. Penelitian ini di lakukan pada bulan Maret sampai dengan Juli 2024. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i SMK N 1 Kota Jambi yang duduk di kelas X dan XI sebanyak 1.224 siswa/i dengan sampel sebanyak 87 siswa/i SMKN 1 Kota Jambi. Pengumpulan data penelitian dengan menimbang berat badan, mengukur tinggi badan dan membagikan kuesioner mie instan yang diukur menggunakan Semi Quantitatif Food frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik propotional random sampling. Analisis data yang dilakukan secara univariat.

HASIL

Karakteristik Responden

Subjek penelitian ini adalah siswa/i SMKN 1 Kota Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 87 siswa/i. Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024. Data mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, kelas, uang saku.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	27	31,0
Perempuan	60	69,0
Total	87	100,0
Umur (Tahun)		
15	19	21,8
16	46	52,9
17	22	25,3
Total	87	100,0
Kelas		
X	43	49,4
XI	44	50,6
Total	87	100,0
Uang saku		
>Rp 20.000	72	82,8
≤Rp 20.000	15	17,2
Total	87	100,0

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden menurut karakteristik responden SMKN 1 Kota Jambi tahun 2024 menunjukkan bahwa, siswa laki-laki sebanyak 62 orang (28,7%) dan jumlah siswi perempuan sebanyak 62 orang (71,3%). Berdasarkan umur sebagian responden berumur 16 tahun 46 orang (52,9%).

Karakteristik Orang Tua Responden

Karakteristik orang tua responden yang di amati pada penelitian ini yaitu meliputi Umur ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan karakteristik Pekerjaan dan Pendapatan Orang Tua

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Pekerjaan Ayah		
Wiraswasta	17	19,5
Wirausaha	10	11,5
ASN	27	31,0
Buruh	33	37,9
Total	87	100,0
Pendapatan Ayah		
>Rp3.000.000	65	74,7
≤Rp3.000.000	22	25,3
Total	87	100,0

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Pekerjaan Ibu		
IRT	51	58,6
ASN	24	27,6
Wirausaha	9	10,3
Buruh	3	3,4
Total	87	100,0
Pendapatan Ibu		
>Rp3.000.000	28	32
≤Rp3.000.000	8	9,2
Tidak berpenghasilan	51	58,6
Total	87	100,0

Berdasarkan tabel 2, distribusi orang tua responden menunjukkan bahwa berdasarkan pekerjaan ayah menunjukkan mayoritas buruh 33 orang (37,9%), berdasarkan pendapatan ayah mayoritas >Rp3.000.000 yaitu 65 orang (74,7%), mayoritas pekerjaan ibu IRT yaitu 51 orang (58,6%), berdasarkan pendapatan ibu mayoritas tidak berpenghasilan yaitu 51 orang (58,6%).

Gambaran Konsumsi Mie Instan pada Siswa/i SMKN 1 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi responden menurut frekuensi mie instan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Mie Instan

Konsumsi Mie Instan	Jumlah	Persentase
Jarang	17	19,5
Sering	70	80,5
Total	87	100,0

Tabel 3 menunjukkan sebanyak 70 (80,5%) responden dalam kategori “sering” mengkonsumsi mie instan. 17 (19,5%) responden dalam kategori “jarang”.

Gambaran Status Gizi *Overweight* pada Siswa/i SMKN 1 Kota Jambi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Jumlah	%
Tidak <i>Overweight</i>	48	55,2
<i>Overweight</i>	39	44,8
Total	87	100,0

Berdasarkan dari tabel 4, distribusi status gizi IMT/U dikalangan siswa/siswi SMKN 1 Kota Jambi tahun 2024 Menunjukkan hasil bahwa total responden 87, status gizi tidak *overweight* 48 orang (55,2%), *overweight* 39 (44,8%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa/siswi SMKN 1 Kota Jambi memiliki status gizi yang *tidak overweight*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Remaja pada tahap awal masih heran akan perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual sangat intensif. Selain itu, remaja pada tahap awal ini memiliki sifat ingin bebas, tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan

pola kekanak- kanaknya, sehingga sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa ketika diberi saran maupun kritikan (Pratiwi et al., 2021).

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, yaitu saat dewasa dan berusia lanjut. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi akan mengakibatkan penambahan berat badan. Kebiasaan makan merupakan cara atau hal yang sering dilakukan oleh seseorang sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional dengan berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, frekuensi makanan, jumlah makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan (Maslakhah & Prameswari, 2022)

Karakteristik uang saku responden >Rp20.000 72 orang (82,8%), <Rp20.000 15 orang (17,2%). Pemberian uang saku yang tinggi kepada anak maka menyebabkan anak lebih dapat mengonsumsi makanan jajanan yang beragam termasuk makanan jajanan yang tidak sehat sehingga besaran uang saku berpengaruh secara bermakna dengan perilaku dalam memilih makanan jajanan. Pemberian uang saku ini memberikan pengaruh kepada anak untuk belajar mengelola dan bertanggung jawab atas uang saku yang dimilikinya. Salah satu alasan penting yang menyebabkan anak mengonsumsi makanan yang lebih beragam. Penggunaan uang saku paling banyak digunakan untuk membeli makanan dan minuman, baik pada saat jam istirahat sekolah, sebelum masuk dan saat istirahat les, terkadang pada saat pulang sekolah maupun pulang les para siswa/i tetap menyempatkan membeli makanan kecil ataupun minuman di supermarket terdekat. Semakin besarnya uang saku yang diberikan maka akan semakin tinggi pula frekuensi konsumsi makanan yang dibeli atau besar uang saku yang diterima maka semakin pula besar daya beli seorang individu tersebut, dimana pengeluaran konsumsi makanan dipengaruhi oleh tingginya uang saku seseorang (Widyoningsih et al., 2016)

Karakteristik Orang Tua Responden

Pendapatan orang tua yang tinggi memiliki resiko sebesar 3 kali menjadi overweight dibandingkan anak yang memiliki keluarga dengan pendapatan rendah. Pendapatan orang tua yang menunjukkan bahwa tingkat pendapatan orang tua berkaitan dengan kemampuan orang tua untuk mencukupi kebutuhan, pemilihan jenis dan jumlah makanan, serta berpengaruh terhadap gaya hidup keluarga yang juga berdampak pada anak. Pendapatan keluarga yang tinggi juga dapat mengarah pada pemilihan bahan makanan yang lebih enak, siap santap, cepat, dan lebih banyak mengandung lemak, minyak dan bahan lainnya yang dapat menyebabkan overweight. (Putra, 2017)

Adanya keragamnya jenis pekerjaan orangtua tersebut, maka tingkat pendapatan orangtua juga berbeda antara satu dengan yang lainnya. Jadi hal inilah yang dapat menyebabkan perilaku konsumsi siswa/i berbeda, karena pada dasarnya perilaku konsumsi seseorang dipengaruhi oleh karakteristik pribadi seseorang. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan pembelian dipengaruhi oleh karakteristik pribadi seperti pekerjaan, situasi ekonomi (pendapatan), yang mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi pola perilaku konsumsi, yaitu penghasilan yang diperoleh (pendapatan), pendidikan (pengetahuan). (Widyoningsih et al., 2016)

Gambaran Konsumsi Mie Instan pada Siswa/i SMKN 1 Kota Jambi

Menurut Widyoningsih (2016) responden kerap mengonsumsi makanan cepat saji sehingga mereka alami obesitas, disebabkan makanan cepat saji memiliki kalori yang besar. Kerutinan anak kerap mengonsumsi makanan cepat saji diakibatkan sebab anak muda tidak

makan pagi pada pagi hari sehingga menjelang siang hari mereka jajanan dikantin yang sediakan mie pangsit, bakso serta mie praktis. Tidak hanya itu, padatnya agenda disekolah serta kerap berkumpul dengan sahabat menimbulkan anak muda lebih memilah santapan kilat saji. Tipe santapan kilat saji yang sangat di gemari oleh responden merupakan mie bakso, mie pangsit, nasi gurih, mie praktis.

Salah satu penyebabnya seringkali responden mengkonsumsi mie instan tersebut dikarenakan Adanya keragamannya varian rasa mie instan, karena pada dasarnya keragaman varian mie instan dipengaruhi dengan rasa yang ingin tahu dan ingin mencoba. Selain itu, Perubahan gaya hidup usia remaja berkembang lebih cepat. Usia remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya sehingga apa yang dilakukan oleh teman sebayanya cenderung akan diikuti dan memungkinkan remaja untuk mengonsumsi mie instan. Selain itu, keterpaparan iklan produk mie instan dapat mempengaruhi banyaknya jenis mie instan yang dikonsumsi oleh remaja (Pratiwi et al, 2021).

Hasil dari 85gr perbungkus di x2 dan dibagi 7. Terdapat hasil 28 responden yang mengkonsumsi mie instan 1-2x/minggu (32,2%). Hal ini menunjukkan mie Instan merupakan salah satu makanan yang membuat seorang lebih cepat lapar dibanding dengan nasi. Tetapi, sifat karbohidrat dalam mie serta nasi sangat berbeda. Mie Instan merupakan salah satu makanan yang membuat seorang lebih segera lapar dibanding dengan nasi. Tetapi, sifat karbohidrat dalam mie serta nasi berbeda. Karbohidrat dalam nasi merupakan karbohidrat lingkungan yang berikan dampak rasa kenyang lebih lama. Sebaliknya karbohidrat dalam mie instan sifatnya lebih simpel sehingga gampang diserap. Dampaknya, mie instan berikan efek lapar lebih cepat dibandingkan nasi (Audina, 2019)

Mengonsumsi mie instan berbahaya karena dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas, merusak sistem pencernaan, radang usus buntu, maag dan dapat menyebabkan kanker dan tekanan darah tinggi. Adanya bahan pengawet dalam mie instan diyakini dapat membahayakan kesehatan pada masa remaja, berbagai bahan tambahan guna memperkaya rasa dan tampilan mie instan. Mie instan mengandung garam natrium yang sangat tinggi dan sumber utama natrium adalah natrium karbonat dan monosodium glutamate MSG) (Efrizal w, 20).

Penambahan bahan makanan lain akan dapat memberikan kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh, karena mie instan dengan bahan utama tepung terigu lebih banyak mengandung karbohidrat, sehingga diperlukan tambahan sumber protein, dan lemak serta sayuran. Kurangnya pemenuhan kebutuhan gizi dari mie instan ini merupakan salah satu alasan responden untuk melakukan penambahan bahan makan lain dalam pengolahan dan penyajian mie instan. Penambahan bahan makanan lain dalam pengolahan mie instan memberikan kondisi yang menguntungkan, karena meningkatkan keanekaragaman bahan makanan, dan nilai gizi mie instan.

Gambaran Status Gizi Overweight pada Siswa/i SMKN 1 Kota Jambi

Penelitian ini sejalan dengan Novitarum et al, 2024 Pada hasil penelitian ini mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal (63,7%) yang dimana menurut peneliti mengonsumsi mie instan belum tentu dapat menyebabkan orang mengalami obesitas, hasil penelitian ini sejalan dengan asumsi bahwa terdapat faktor lain yang bisa menyebabkan mayoritas status gizi normal yaitu banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat siswa lebih banyak berpikir, belajar bahkan begadang yang membuat otak membutuhkan lebih banyak glukosa untuk berpikir, mengingat dan berkonsentrasi sehingga walaupun mahasiswa mengonsumsi mie instan tidak membuatnya memiliki IMT berlebih.

Overweight merupakan masalah kesehatan yang mempengaruhi baik negara maju maupun negara berkembang. Overweight merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Overweight pada remaja perlu mendapatkan perhatian, karena overweight yang terjadi pada usia remaja cenderung akan berlanjut hingga dewasa dan lansia (Pratiwi nailah,2018).

Pengetahuan tentang gizi dinilai menjadi faktor yang paling penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pengetahuan gizi ini tidak hanya mempengaruhi pemilihan makan oleh remaja, tetapi pengetahuan tentang gizi juga mempengaruhi faktor- faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja. Salah satunya yaitu kebiasaan perilaku atau kebiasaan konsumsi mie instan pada remaja yaitu pengetahuan dan sikap yang berasal dari dalam diri, sedangkan faktor yang berasal dari luar yaitu ketersediaan pangan, teman sebaya, media sosial dan uang saku (Nasution et al.,2023)

Mie instan adalah salah satu jenis makanan cepat saji yang banyak beredar ditengah pasar yang mana semakin lama semakin banyak digemari masyarakat karena kemudahannya dalam hal penyajian, mudah didapat dan harganya yang terjangkau dan sifatnya yang tahan lama (Sinurat R & Sinurat J, 2020). Mie instan dikemas dengan besar kalori serta miskin zat gizi berarti yang lain semacam vit, mineral, serta serat dimana tidak buat kesehatan. Sebagian isi utamanya merupakan karbohidrat, protein tepung serta lemak(baik dari mie itu sendiri ataupun minyak sayur dalam sachet). Akibat yang terjalin bila mie instan selalu dikonsumsi dalam tiap hari ialah Menghambat Penyerapan Nutrisi, Menimbulkan Kanker, Menimbulkan Keguguran, Mengacaukan metabolisme tubuh, Bahaya Propylene glycol, Bahaya untuk pencernaan, serta Obesitas ataupun Kegemukan (Audina, 2019)

Konsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu dapat berpengaruh pada terjadinya metabolic syndrome pada wanita, yang dapat menyebabkan adanya tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, meningkatkan risiko jantung, strokedan diabetes (Shin et al.,2014). Mengonsumsi mie instan menjadi salah satu alternatif dalam pemenuhan rasa lapar namun tanpa disadari kandungan dalam makanan instan belum dapat memenuhi kebutuhan seseorang. Terdapat beberapa responden mengalami peningkatan konsumsi selama masa pandemi. Konsumsi mie instan secara terus menerus dapat terjadi peningkatan asupan natrium di dalam tubuh menjadi berlebih, sehingga akan mengakibatkan hipertensi. Anjuran konsumsi natrium setiap hari sebesar 2.400 mg kecuali yang membutuhkan diet khusus (Pratiwi et al,2024).

Menurut asumsi peneliti remaja mengkonsumsi mie instan dikarenakan Mie instan merupakan makanan praktis yang populer di kalangan remaja. Namun, kemudahannya tersebut diiringi dengan kandungan nutrisi yang kurang seimbang. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan kekurangan serat, kegemukkan, vitamin, dan mineral penting. Selain itu, kandungan sodium dan lemak jenuh yang tinggi pada mie instan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. konsumsi mie instan sebaiknya dibatasi dan diimbangi dengan makanan bergizi lainnya seperti buah, sayur, dan protein.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran konsumsi mie instan dan kejadian *overweight* pada remaja di SMKN 1 Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa gambaran kebiasaan konsumsi mie instan pada siswa/i SMKN 1 Kota Jambi, yaitu dengan kategori sering sebanyak 70 responden dengan presentase 80,5%. dan dalam kategori jarang sebanyak 17 responden dengan persentase 19,5%. Kemudian, gambaran kejadian *overweight* pada siswa/i SMKN 1 Kota Jambi, yaitu responden yang mengalami *overweight* yaitu sebanyak

44,8% responden dan responden yang tidak mengalami overweight sebanyak 55,2% responden.

SARAN

Sebagai bahan masukan bagi siswa dan siswi SMKN 1 Kota Jambi yang diharapkan agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya memperhatikan pola makan yang baik dan sehat agar untuk dikonsumsi serta jangan terlalu sering dalam memakan yang instan seperti mie instan walaupun itu cepat dalam penyajian, tetapi jika berlebihan juga tidak bagus untuk kesehatan dan salah satu memicu terjadinya masalah gizi yaitu overweight hingga mengalami obesitas, diharapkan bagi pihak sekolah untuk mengadakan edukasi bekerja sama dengan Dinas Kesehatan, untuk memberikan arahan terhadap siswa/i seperti penyuluhan, edukasi khususnya mengenai makanan yang instan, seperti mie instan yang terdapat di kantin sekitar agar para siswa/i memiliki kesadaran untuk memakan makanan yang sehat dan dapat dijadikan acuan untuk meneliti variabel yang sama, untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan intensitas konsumsi mie instan cepat saji dengan kejadian status gizi overweight pada remaja. atau dengan adanya variabel tambahan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kota Jambi dan pihak SMKN 1 Kota Jambi yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Audina, M 2019, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Stikes Perintis Padang Tahun 2019," *Jurnal Kesehatan*, vol. Viii, hal. 59
- Efrizal W. 2021. Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung. : *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*. Vol 4. No 2.
- Konsumsi, P., Instan, M., Remaja Di Bangka Belitung, P., Efrizal, W., Kesehatan, D., Kepulauan, P., & Belitung, B. (2021). *Citra Delima : Jurnal Ilmiah Stikes Citra Delima Bangka Belitung*. Ji, 4(2), 94–100.
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 2(1), 52–59.
- Nasution, F. S., Hafizah, C. V., & Novi, S. (2023). *Community Through Stunting Activities And Socialization Of Healthy Eating Patterns With The Dashat Menu*. 04(01), 54–63.
- Norhasanah, & Dewi, A. P. (2021). *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal Of Health)*. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal Of Health)*, Xi(3), 111–115.
- Nuraisyah, F., Novitasari, P. R., & Rayendra, M. F. (2022). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Mie Instan Terhadap Obesitas Dan Hipertensi: Systematic Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Pusat Infomasi Dan Kajian Obat (Vol. 1, Pp. 65–76)*.
- Pratiwi, F. I., Ulvie, Y. N. S., 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.
- Pratiwi N. 2018. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smp Methodist 1 Palembang 2018. Skripsi

- Putra, W. N. (2017). The Association Between Dietary Pattern, Physical Activity, Sedentary Activity And Overweight At Sma Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298.
- Sinurat R & Sinurat J. 2020. Pengaru Perilaku Konsumen dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Mie Instan Merk Mie Sedap Di Desa Medan Estate. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*. Vol 17. No 2, Hal 191-197.
- Shin, HJ et al. 2014, "Instant noodle intake and dietary patterns are associated with distinct cardiometabolic risk factors in Korea," *Journal of Nutrition*, vol. 144, no. 8, hal. 1247–1255.
- Widyoningsih, W., Subakti, E., & Kusnaeni, A. (2016). Connections Between The Amount Of Pocket Money With Selection Of Healthy Snack. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (Jka)*, 9(02), Hal.31-36.
- Wulandari, F., Bayus, V., & Wahyuni, Y. (2015). Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Bahaya Mengkonsumsi Mie Instan Di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya Jakarta , 2014. 1.