



**HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN
TINGKAT INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA WARGA DI RT 03
DESA BUNIAYU KABUPATEN TANGERANG**

The Relationship of Instant Noodle Consumption Behavior with Body Mass Index (BMI) Levels in Residents in Rt 03 Buniayu Village, Tangerang Regency

Imelda Agustin¹, Zahra Maulidi Septimar², Siti Rochmani³, Ida Farida⁴

^{1,2,3,4}Universtas Yatsi Madani

Email: agustinimelda22@gmail.com

Abstract

Changes in eating habits can be caused by factors of education and health as well as food marketing or distribution activities. The consumption of instant noodles in Indonesia is high. Body mass index (BMI) is an easy and simple method for assessing nutritional status in an individual, but it cannot measure body fat directly. The aims of the research to determine the relationship between instant noodle consumption behavior and Body Mass Index in Rt 03 Buniayu Residents, Tangerang Regency. This study used a correlation descriptive design. this refers to quantitative research. This study used a crosssectional approach. Based on the results of research conducted at household 03 Buniayu Village, Tangerang Regency, 2020 with a total of 60 respondents. Based on the chi-square test that the p-value is $0.158 > 0.05$, it can be stated that there is no relationship between instant noodle consumption behavior and body mass index in Rt 03 Buniayu Village, Tangerang Regency 2020.

Keywords: *Consumption Behavior, Instant Noodles, Body Mass Index*

Abstrak

Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan dan kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Konsumsi mi instan di Indonesia sendiri tergolong tinggi. Indeks massa tubuh (IMT) adalah metode yang mudah dan sederhana untuk menilai status gizi pada seorang individu, namun tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku konsumsi mie instan dengan Indeks Masa Tubuh pada Warga Rt 03 Buniayu Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi. ini termaksud ke dalam penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan secara pontang lintang (*cross sectional*). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di rt 03 Desa Buniayu Kabupaten Tangerang Tahun 2020 dengan jumlah 60 responden. Berdasarkan uji *chi-square* bahwa *p-value* $0,158 > 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh di Rt 03 Desa Buniayu Kabupaten Tangerang 2020.

Kata Kunci: *Perilaku Konsumsi, Mie Instan, Indeks Masa Tubuh*

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup terjadi pada masyarakat saat ini, salah satunya seperti pola konsumsi makanan. Masyarakat lebih memilih makanan cepat saji. Mie instan merupakan sebuah perkembangan produk mie dimana dalam proses pembuatannya mie sudah dimasak terlebih dahulu dengan menggunakan minyak, kemudian disajikan untuk dikonsumsi hanya dengan memasaknya dengan air panas.

Kebiasaan makan merupakan cara individu atau kelompok individu memilih makanan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan sosial budaya. Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan dan kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Pertumbuhan remaja, meningkatkan partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas remaja sehingga dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut.

Data yang diperoleh dari World Instant Noodles Association (WINA) sekitar 100,1 miliar bungkus mie dikonsumsi di seluruh dunia pada tahun 2017. Konsumsi mie instan di Indonesia sendiri tergolong tinggi. Hal ini dibuktikan dengan permintaan mie instan di Indonesia pada tahun 2018 yaitu sebanyak 12,54 miliar bungkus pertahun dan menempati posisi kedua dalam permintaan mie instan terbanyak di dunia setelah Cina. Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menyatakan bahwa satu dari sepuluh penduduk Indonesia mengonsumsi mie instan sebanyak 1-6 bungkus minggunya.

Konsumsi mie di Indonesia tergolong tinggi di buktikan oleh penelitian yang menunjukkan bahwa bahwa 52,7% mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Udana Kupang mengonsumsi mie instan 1 kali dalam seminggu, 33,79% mengonsumsi mie instan 2 kali dalam seminggu, 12,16% mengonsumsi mie instan 3-4 kali seminggu dan 1, 35% mengonsumsi mie instan setiap hari. Penelitian Yang di lakukan selanjutnya oleh mahasiswa universiitas diponogoro Semarang menyatakan bahwa terdapat 51,4% mahasiswa mengonsumsi mie instan sebanyak >1 kali dalam seminggu dan 48,6% mahasiswa mengonsumsi mie instan ≤ 1 kali dalam seminggu .

Alasan mie instan menjadi makanan favorit di semua kalangan masyarakat adalah karena kekurangan waktu atau tidak sempat untuk mengolah ataupun membeli makanan yang sehat. Alasan lain karena mie instan juga dikenal karena kandungan mie sendiri yang terdiri atas karbohidrat, protein tepung (gluten), dan lemak baik yang terdapat di mie ataupun minyak sayur dalam saset. Hasil penelitian pada mahasiswa Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga mengungkapkan bahwa mengonsumsi mie instan, terutama pada malam hari sebagai pengganti nasi dapat menghindari risiko kegemukan maupun kolesterol dan bila dimasak sendiri mereka percaya akan kebersihannya sehingga terhindar dari diare.

Mengonsumsi mie instan yang berlebihan akan membawa dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, beberapa dampak kesehatan yang muncul adalah adanya gangguan lambung, susah BAB, sakit kepala, diare, kembung, gatal kemerahan, sakit perut dan mual. Mie instan juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan berat badan atau bahkan obesitas. Kemasan mie instan sedang dengan berat 80 gram mengandung energi sejumlah 400 kkal, yaitu berjumlah sekitar 20% dari total kebutuhan energi harian (2.000 kkal). Energi yang disumbangkan minyak berjumlah sekitar 170-200 kkal. Kandungan kalori mie instan lebih dari tiga kali lipat nasi.

Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena perilaku itu terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori ini disebut teori S-O-R atau Stimulus-Organisme-Response. Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respons serta

dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung.

Indeks massa tubuh (IMT) adalah metode yang murah, mudah dan sederhana untuk menilai status gizi pada seorang individu, namun tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung. Pengukuran dan penilaian menggunakan IMT berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan status gizi. Gizi kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi dan gizi lebih dengan akumulasi lemak tubuh berlebihan meningkatkan risiko menderita penyakit degeneratif.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 6 juni pada 8 warga didapatkan bahwa makanan instan yang paling sering dikonsumsi oleh warga adalah mi instan. Hasil studi pendahuluan, 4 dari 8 warga yang mengonsumsi mie instan >1 kali perminggu memiliki IMT dalam kategori berisiko yaitu masing-masing memiliki IMT 25,4, 25,2, 25,6 dan 25,8, 3 warga yang mengonsumsi mie instan ≤ 1 kali perminggu memiliki IMT dalam kategori normal, yaitu masing-masing 18,9, 20,3 dan 20,06 . Satu warga yang dengan IMT dalam kategori normal yaitu 24,7, memiliki keluhan bawa berat badannya naik sekitar 1 ,5 kg dalam satu bulan ketika dalam satu bulan tersebut ia sekitar 2-4 kali dalam seminggu mengonsumsi mie instan. Warga di Rt 03 Buniayu juga merupakan buruh yang 4 sibuk dan sering lembur kerja sehingga sering memilih mie instan sebagai pengganti nasi terutama saat malam hari ketika merasa lapar. Apabila perilaku konsumsi mie instan yang kurang baik tetap dilanjutkan hal ini dapat berdampak pada obesitas.

Obesitas berdampak pada masalah kesehatan lain seperti masalah fisik yaitu meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, gagal jantung, kanker, batu kandung empedu dan batu kandung kemih, gout dan arthritis, osteoarthritis, tidur apnea, dan masalah psikis yang dapat mempengaruhi perkembangan seperti sering menjadi sasaran bully teman-teman atau lingkungan sekitar yang menjadikan citra diri negatif muncul, rasa rendah diri, merasa berbeda, tidak bisa bersaing karena keterbatasan fisik, dan masalah psikologis lain.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi. ini termaksud ke dalam penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan secara pontang lintang (*cross sectional*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa responden yang memiliki perilaku baik dan memiliki indeks masa tubuh kurus berjumlah 4 orang (11,4%), yang memiliki indeks masa tubuh normal berjumlah 25 orang atau (68,6% mj), dan yang memiliki indeks masa tubuh berat badan lebih berjumlah 5 orang (14,3%), sedangkan yang memiliki indeks masa tubuh obesitas 2 orang (5,7%). Responden yang memiliki perilaku cukup dan yang memiliki indeks masa tubuh kurus berjumlah 2 orang (11,8%), yang memiliki indeks masa tubuh normal berjumlah 12 orang atau (70,6%), dan yang memiliki indeks masa tubuh berat badan lebih berjumlah 3 orang (17,6%), sedangkan yang memiliki indeks masa tubuh obesitas berjumlah 0 atau (0,0%). Responden yang memiliki perilaku kurang dan yang memiliki indeks masa tubuh kurus berjumlah 1 orang (12,5%), yang memiliki

indeks masa tubuh normal berjumlah 2 orang atau (25,0%), dan yang memiliki indeks masa tubuh berat badan lebih berjumlah 3 orang (37,5%), sedangkan yang memiliki indeks masa tubuh obesitas berjumlah 2 atau (25,0%). Terdapat hubungan atau korelasi antara perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh sebesar 0,625 atau korelasi tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di rt 03 Desa Buniayu Kabupaten Tangerang Tahun 2020 dengan jumlah 60 responden didapat data bahwa warga yang mempunyai indeks masa tubuh kurus sebanyak 7 orang (11,7%), indeks masa tubuh normal sebanyak 38 orang (63,3%), dan yang mempunyai indeks masa tubuh berat badan lebih 11 orang (18,3%), sedangkan yang mempunyai indeks masa tubuh obesitas 4 orang (6,7%). Hasil ini sesuai dengan penelitian Yuni Puspitasari (2018) dengan judul “ Hubungan antara perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh diuniversits diponogoro semarang pada tahun 2018” dengan jumlah responden 225 didapatkan mahasiswa sebanyak 40 orang (17,8%) memiliki indeks masa tubuh kurus, sebanyak 147 orang (65,3%) mahasiswa memiliki indeks masa tubuh normal, dan sebanyak 24 orang (10,7%) mahasiswa memiliki indeks masa tubuh berat badan lebih, sedangkan sebanyak 14 orang (6,2%) mahasiswa memiliki indeks masa tubuh obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di rt 03 Desa Buniayu Kabupaten Tangerang Tahun 2020 dengan jumlah 60 responden didapat bahwa warga yang memiliki perilaku baik dan memiliki indeks masa tubuh kurus berjumlah 4 orang (11,4%), yang memiliki indeks masa tubuh normal berjumlah 25 orang atau (68,6%), dan yang memiliki indeks masa tubuh berat badan lebih berjumlah 5 orang (14,3%), sedangkan yang memiliki indeks masa tubuh obesitas 2 orang (5,7%). Responden yang memiliki perilaku cukup dan yang memiliki indeks masa tubuh kurus berjumlah 2 orang (11,8%), yang memiliki indeks masa tubuh normal berjumlah 12 orang atau (70,6%), dan yang memiliki indeks masa tubuh berat badan lebih berjumlah 3 orang (17,6%), sedangkan yang memiliki indeks masa tubuh obesitas berjumlah 0 atau (0,0%). Responden yang memiliki perilaku kurang dan yang memiliki indeks masa tubuh kurus berjumlah 1 orang (12,5%), yang memiliki indeks masa tubuh normal berjumlah 2 orang atau (25,0%), dan yang memiliki indeks masa tubuh berat badan lebih berjumlah 3 orang (37,5%), sedangkan yang memiliki indeks masa tubuh obesitas berjumlah 2 atau (25,0%). Berdasarkan uji *chi-square* bahwa *p-value* $0,158 > 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh di Rt 03 Desa Buniayu Kabupaten Tangerang 2020.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang perilaku konsumsi mie instan bahwa mayoritas warga memiliki perilaku baik yaitu sebanyak 35 orang atau (58%). Hasil penelitian tentang indeks masa tubuh menunjukkan bahwa mayoritas warga memiliki berat badan normal sebanyak 38 orang atau (63,3%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh pada warga rt 03 Desa Buniayu Kabupaten Tangerang tahun 2020 dengan *p value* 0,158.



DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Riskesdas Tahun 2017 Depkes RI. Jakarta: Depkes RI; 2017
- DepKes. Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). 2018.
- Donsu, Jenita Doli. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustakabarupress
- Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta..
- Nugroho K, Natalia G, Masi M. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan. e-journal Keperawatan Juli 2016. 2016;4(2):1–5.
- Nurkhopipah A, Probandari AN, Anantanyu S. Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Masa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret. Indones J Hum Nutr. 2014;1:57–70.
- Nursalam.(2012). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi, thesis dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Qodariyah, N., Sulistiyani, Darundiati YD. dentifikasi Faktor Risiko Gangguan Kesehatan Akibat Konsumsi Mi Instan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. J Kesehat Masy. 2017;5(2):174–9.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta..
- Nugroho K, Natalia G, Masi M. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan. e-journal Keperawatan Juli 2016. 2016;4(2):1–5.
- Nurkhopipah A, Probandari AN, Anantanyu S. Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Masa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret. Indones J Hum Nutr. 2014;1:57–70.
- Sabri, L. dan Hastono SP. Statistik Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers; 2014
- Silvano K H, Darmono SS AMT. Hubungan Tingkat Konsumsi dan aktivitas fisik dengan IMT (Index Massa Tubuh). 2010;1(2):49–53.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Sugritama IW, Wiyawan IGNS, Arijana IGK, Ratnayanti IGA. Gambaran IMT (Indeks Massa Tubuh) Kategori Berat Badan Lebih dan Obesitas pada Masyarakat Banjar Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli. Universitas Udayana; 2015.
- Yulianawati R. Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Obesitas Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. 2016.
- Yuni Puspitasari, Hubungan Antara Perilaku Konsumsi Mi Instan dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. 2018.

