

---

## Edukasi Dampak Buruk Konsumsi Mie Instan Berlebihan

Sri Wahyuni<sup>1</sup>, Heri Sugiarto<sup>2</sup>, Sigit Ambar Widyawati<sup>3</sup>, Anggi Margaretha<sup>4</sup>, Mukhamad Mustain<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Ngudi Waluyo

E-mail: [mukhamadmustain@gmail.com](mailto:mukhamadmustain@gmail.com)<sup>5</sup>

---

### Article History:

Received: 08 Mei 2024

Revised: 22 Mei 2024

Accepted: 26 Mei 2024

**Keywords:** Edukasi, Dampak Buruk, Mie Instan

**Abstract:** Konsumsi mie instan yang berlebihan merupakan kebiasaan yang tidak sehat yang bisa berdampak pada obesitas. Kantin sekolah merupakan kantin yang umum menyediakan mie instan yang langsung di wadah (cup) agar anak-anak lebih mudah mengkonsumsinya, dimana hal tersebut jika dibiarkan dapat timbul masalah yaitu obesitas, karena mie instan tidak memiliki kandungan gizi seimbang untuk anak usia sekolah. Hasil survei dan wawancara dengan pelajar/ siswa dan staff sekolah MI Kalirejo Kec. Ungaran Timur, Kabupaten Semarang didapatkan sebagian besar pelajar belum mengetahui mengenai pemenuhan gizi seimbang, belum memahami akibat dari konsumsi mie instan yang berlebihan dan masih diperbolehkannya penjualan jajanan mie instan di lingkungan kantin sekolah. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan media pengenalan gizi kepada pelajar, meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada pelajar tentang apa yang sebaiknya dikonsumsi atau mengurangi konsumsi mie instan dan peningkatan kemandirian pelajar peduli terhadap asupan gizi yang dikonsumsi dengan membawa bekal dari rumah. Metode yang dilakukan yaitu berupa penyuluhan dampak buruk mie instan, edukasi gizi seimbang, kegiatan games berupa media puzzle gizi untuk meningkatkan pengetahuan terkait pengelompokan jenis makanan dan pengenalan poster isi piringku sebagai informasi acuan makanan sehat dan bergizi bagi pelajar. Siswa-siswi telah mengetahui materi terkait jenis zat gizi, pengelompokan makanan berdasarkan zat gizinya, dan pengertian isi piringku serta materi terkait dampak bahaya mie instan. Pada akhir sesi setiap pemaparan materi diberikan 5 pertanyaan sebagai bahan evaluasi. Siswa-siswi dapat memanfaatkan materi tersebut sebagai acuan untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dan berupaya mengurangi konsumsi mie instan. Hampir semua peserta sasaran

---

*kegiatan membawa bekal dari rumah yang berisi nasi, lauk, sayur dan buah berdasarkan acuan isi piringku dan dibuktikan hasil kuesioner terkait isi piringku sebesar 78,1% atau 50 peserta benar dalam menjawab terkait materi isi piringku.*

---

## PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi merupakan salah satu pengaruh paling penting pada pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Konsumsi gizi makanan dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan atau bisa disebut juga dengan status gizi. Namun apabila konsumsi gizi yang terlalu berlebih seperti karbohidrat yang ditimpa oleh protein, lemak dalam satu konsumsi mengakibatkan kegemukan atau obesitas. Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan sedentary life style.

Obesitas merupakan keadaan indeks massa tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke-95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya. Indonesia, prevalensi obesitas pada anak usia 6-15 tahun meningkat dari 5% tahun 1990 menjadi 16% tahun 2001. Sejak tahun 1970 hingga sekarang, kejadian obesitas meningkat 2 (dua) kali lipat pada anak usia 2-5 tahun dan usia 12-19 tahun, bahkan meningkat tiga kali lipat pada anak usia 6-11 tahun. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak sekolah (6-12 tahun) sebesar 9,2%. Diantaranya Jawa Tengah sebesar 10,9%.

Di kantin sekolah yang merupakan kantin umum menyediakan mie instan yang langsung di wadah cup agar anak-anak lebih mudah memakan dan merupakan hal lazim tanpa ada penanganan lebih lanjut dari pihak sekolah yang dimana hal tersebut jika dibiarkan dapat timbul masalah yaitu obesitas. Yang dimana mie instan, tidak memiliki kandungan gizi seimbang untuk anak usia sekolah.

Di faktor lingkungan, obesitas yang dialami oleh anak usia sekolah adalah banyak stigma di masyarakat yang beredar ketika anak boleh makan apa saja yang penting mau makan. Seperti makan kuah bakso dan nasi atau hanya mie instan dicampur nasi atau bahkan menjadikan mie instan sebagai makanan sehari-hari. Juga karena peredaran mie instan yang luas diimbangi dengan harga yang murah dan jajanan yang di sediakan kantin berupa mie instan maka anak-anak cenderung keinginan untuk membeli. Makanan tersebut tidaklah memiliki asupan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak justru akan menimbulkan masalah baru yaitu obesitas akibat penumpukan karbohidrat yang berlebih. Padahal makanan yang lengkap dan baik ada di makanan pokok nasi, lauk, sayur dan buah. Asupan buah dan sayur harus diperbanyak karena mengandung vitamin C dan E yang dapat meningkatkan imunitas.

Di zaman modern sekarang ini, kehidupan masyarakat semakin berkembang, berbagai kebutuhan terus berkembang dan semakin kompleks. Salah satu makanan yang tidak sehat dan sangat digemari oleh masyarakat terdapat pada golongan makanan olahan. Mie instan sering dikritik sebagai makanan yang tidak sehat atau digolongkan sebagai junk food. Hal ini dikarenakan dalam sekali penyajian mie instan umumnya mengandung lemak dan natrium yang tinggi, namun rendah serat, vitamin dan mineral.

Hasil survei dan wawancara dengan pelajar/ siswa dan staff sekolah MI Kalirejo Kec. Ungaran Timur, Kabupaten Semarang didapatkan sebagian besar pelajar belum mengetahui mengenai pemenuhan gizi seimbang, belum memahami akibat dari konsumsi mie instan yang

berlebihan dan masih diperbolehkannya penjualan jajanan mie instan di lingkungan kantin sekolah. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan kotak media pengenalan gizi kepada pelajar, meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada pelajar tentang apa yang sebaiknya dikonsumsi atau mengurangi konsumsi mie instan dan peningkatan kemandirian pelajar peduli terhadap asupan gizi yang dikonsumsi dengan membawa bekal dari rumah.

## **METODE**

Kegiatan yang dilakukan yaitu melalui penyuluhan dampak buruk mie instan, edukasi gizi seimbang, kegiatan games berupa media puzzle gizi untuk meningkatkan pengetahuan terkait pengelompokan jenis makanan dan pengenalan poster isi piringku sebagai informasi acuan makanan sehat dan bergizi bagi pelajar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peserta dari kegiatan ini adalah 64 pelajar yang berasal dari siswa-siswi MI Kalirejo kelas 4A dan kelas 4B. Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan pada hari pertama pada tanggal 8 Desember 2023 dimulai dengan pengenalan materi terkait gizi lalu anjuran membawa bekal dari rumah yang berisi makanan sehat dan bergizi sesuai acuan isi piringku.

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan hari kedua pada tanggal 9 Desember 2023 dimulai dengan aktivitas senam selama 15 menit di lapangan MI Kalirejo, lalu memakan bekal yang disiapkan dari rumah dan memastikan bahwa para siswa-siswi membawa secara tepat makanan yang sehat dan bergizi sesuai acuan isi piringku. Lalu dilanjutkan kegiatan sosialisasi materi terkait zat gizi dan pelaksanaan games media puzzle gizi yang berisi media pengelompokan makanan berdasarkan zat gizinya yang dimana puzzle dibagikan secara acak pada 64 siswa-siswi yang hadir nantinya siswa-siswi tersebut akan mengelompokkan sesuai jenis zat gizi yang mereka dapat. Sebagai evaluasi untuk pemahaman materi zat gizi dilakukan sesi tanya jawab dengan 5 pertanyaan yang telah disiapkan. Dilanjut kegiatan sosialisasi materi tentang dampak bahaya mie instan yang materi itu terdiri dari dampak bahaya mie instan, kandungan mie instan serta cara mengurangi konsumsi mie instan. Sebagai evaluasi untuk pemahaman materi dampak bahaya mie instan dilakukan sesi tanya jawab dengan 5 pertanyaan yang telah disiapkan. Kegiatan pemberdayaan ini bertempat di ruang kelas 4A dan 4B dan lapangan sekolah MI Kalirejo. Hasil kuesioner terkait isi piringku sebesar 78,1% atau 50 peserta benar dalam menjawab terkait materi isi piringku.



**Gambar 1. Pemaparan Materi Gizi Seimbang**



**Gambar 2. Pelaksanaan Games Media Puzzle Gizi**



**Gambar 3. Memakan Bekal Bersama Yang Dibawa Dari Rumah**

Di Indonesia, pengetahuan tentang gizi seimbang khususnya pada anak masih termasuk rendah. Hal tersebut mengakibatkan sampai saat ini Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi seperti kekurangan gizi, stunting, kelebihan gizi dan obesitas. Karenanya edukasi gizi harus diberikan sedini mungkin (Yuningsih & Kurniasari, 2022). Pelajar atau usia remaja awal memiliki

kecenderungan untuk mengkonsumsi sarapan dalam komposisi yang tidak lengkap berdasarkan konsep gizi seimbang. Komposisi yang tidak lengkap dapat menyebabkan tidak terpenuhinya asupan gizi harian remaja yang berimplikasi terhadap gangguan gizi maupun kesehatan (Noviasty et al., 2020). Pengetahuan pelajar mengenai konsumsi sarapan sehat tidak terlpas dari informasi yang didapatkan. Penyebaran informasi merupakan bagian dari kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan siswa di sekolah. Bahaya jajanan tidak sehat harus terus diinformasikan kepada siswa setiap saat. Penyebaran informasi bisa melalui majalah dinding dengan menempelkan poster atau leaflet mengenai bahaya jajanan sehat dan dapat dibaca oleh siswa. Media poster yang menarik akan menjadi perhatian siswa untuk melihat atau membacanya. Pembuatan poster yang menarik akan lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Sumarni, Rosidin, & Sumarna, 2020). Pada penyampaian materi pengabdian masyarakat edukasi dampak mie instan menggunakan media bergambar dan games. Hal ini menjadikan pelajar tertarik dan antusias mengikuti kegiatan. Melalui permainan games pelajar memacu keterlibatan siswa. Siswa cenderung lebih termotivasi untuk belajar ketika mereka terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan dan menantang. Hasil dari literature review menunjukkan bahwa edukasi gizi baik menggunakan metode ceramah, media bergambar maupun permainan sama-sama meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang. Hanya saja media bergambar dan permainan lebih efektif dan lebih signifikan dibandingkan dengan metode ceramah (Yuningsih & Kurniasari, 2022).

Sarapan dengan menu yang lengkap berarti memastikan bahwa setiap kelompok makanan dalam Pedoman Gizi Seimbang dikonsumsi secara seimbang sehingga dapat terpenuhi 20-25% dari asupan gizi harian. Setiap kelompok makanan dalam Pedoman gizi seimbang terdiri dari kelompok makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk hewani dan nabati sebagai sumber protein, serta sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral utamanya kalsium, fosfor, besi, vitamin A, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C yang menjadi indikator dalam mengukur mutu gizi konsumsi pangan. (Noviasty et al., 2020). Komposisi makanan yang beragam sangat dibutuhkan dalam rangka memenuhi pola gizi seimbang dengan memperhatikan ketersediaan sumber gizi makro yakni karbohidrat, lemak, protein dan air, serta tidak mengesampingkan ketersediaan sumber gizi mikro yakni vitamin dan mineral, dimana masing-masing makanan memiliki kandungan berbeda yang saling melengkapi jika dikonsumsi secara bervariasi sehingga dapat menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Edukasi kepada anak perlu dilakukan agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan (Notoatmojo, 2014). Dengan mengetahui ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, anak dapat terhindar dari konsumsi mie instan dan zat aditif yang berbahaya bagi tubuh. Hasil kuesioner terkait isi piringku sebesar 78,1% atau 50 peserta benar dalam menjawab terkait materi isi piringku. Melalui edukasi yang baik akan memudahkan materi untuk ditanggapi oleh siswa dan diharapkan siswa akan terus menrapkan dari materi yang didapatkan.

Pengetahuan tentunya tidak hanya diberikan kepada anak saja, namun edukasi kepada orang tua juga sangat diperlukan. Dalam pengabdian kepada masyarakat edukasi dampak buruk mie instan juga melibatkan peran guru dan orang tua wali. Orang tua berperan dalam menyiapkan bekal anak dan guru mengawasi selama anak jajan disekolah. Orang tua memegang peranan penting dalam mengontrol dan mengawasi konsumsi makanan pada anak. Orang tua dapat diedukasi agar tidak memiliki kebiasaan memberikan uang jajan kepada anak. Uang jajan dapat diganti dengan penyediaan dan pemberian bekal sehat kepada anak. Hal ini dapat menghindarkan anak dari perilaku

---

jajan diluar. Bekal dapat terdiri dari makanan pokok dan jajanan sehat yang ibu buat secara mandiri dan higienis dirumah (Sumarni et al., 2020).

## KESIMPULAN

Siswa-siswi MI Kalirejo kelas 4A dan kelas 4B sebagai peserta pemberdayaan telah mendapatkan pemaparan materi tentang permasalahan gizi pada anak akibat mengkonsumsi mie instan. Peserta pemberdayaan telah mengetahui materi terkait jenis zat gizi, pengelompokan makanan berdasarkan zat gizinya dan pengertian isi piringku serta materi terkait dampak bahaya mie instan yang dimana diakhir sesi setiap pemaparan materi diberikan 5 pertanyaan sebagai bahan evaluasi. Peserta pemberdayaan dapat memanfaatkan materi tersebut sebagai acuan untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi dan berupaya mengurangi konsumsi mie instan. Hampir semua siswa-siswi membawa bekal dari rumah yang berisi nasi, lauk, sayur dan buah berdasarkan acuan isi piringku dan dibuktikan hasil kuesioner terkait isi piringku sebesar 78,1% atau 50 peserta benar dalam menjawab terkait materi isi piringku.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kepada Dekan Fakultas Kesehatan dan Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo, Kepala MI Kalirejo Kec. Ungaran Timur Kabupaten Semarang beserta Guru wali dan siswa-siswi MI Kalirejo.

## DAFTAR REFERENSI

- Aprilia, A. (2015). Obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Majority*, 4(7), 45-48
- Juliana, E., Nataliningsih, N., & Aisyah, I. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dan Perkembangan Anak. *Sadeli: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 11-19.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang.
- Notoatmojo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviasty, R., Afiah, N., Susanti, R., Pakkerai, A. D., Cahyantari, U., & Wirasti, N. (2020). Komposisi Menu sarapan dan Status Gizi Pelajar Boarding School SMP Muhammadiyah 5 Samarinda. *GHIDZA: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 1-10.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di Sekolah dasar Negeri Jati III Torogong Kaler Garut. *Kuwula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.
- Tim Humas. 2022. Universitas Islam An Nur Lampung. Pendidikan Formal, Fungsi dan Tujuannya. Diakses melalui <https://an-nur.ac.id/pendidikan-formal-fungsi-dan-tujuannya/>
- Tarigan, N. (2023). Konsumsi Air Putih Dan Minuman Manis, Soft Drink/Minuman Berkarbonasi, Minuman Berenergi, Mie Instan Dan Makanan Olahan Pada Remaja
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Bergambar dan Permainan terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar (Suat Pendekatan Literatur Review). *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1-7.