

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mi instan telah menjadi makanan yang biasa dikonsumsi oleh banyak orang, terutama bagi mereka yang ingin makanan cepat dan praktis. Menurut data yang dikeluarkan oleh *World Noodles Association* pada tahun 2021, tingkat konsumsi mi instan di Indonesia mencapai 13,27 porsi atau sebanyak 11,23% dari total konsumsi global (Delima, 2021). Pada tahun 2022, tingkat konsumsi mi instan di dunia mencapai 121,2 miliar porsi dan Indonesia berada di peringkat kedua dengan tingkat konsumsi mi instan mencapai 14,26 miliar porsi atau 11,76% dari total konsumsi global (Damayanti et al., 2023).

Tahun 2023, jumlah mi instan yang diproduksi di dunia mencapai 120,2 miliar porsi dan Indonesia adalah negara kedua dengan tingkat konsumsi mi instan tertinggi yakni sebesar 14,54 miliar porsi atau 12,1% dari total konsumsi global. Makna berdasarkan penjelasan ini adalah jika jumlah penduduk Indonesia sekitar 279 juta, artinya setiap orang di Indonesia rata-rata mengonsumsi 52 bungkus mi instan per tahun, setara dengan 5 bungkus per bulan atau 1 bungkus per minggu (Fahira et al., 2024).

Mi instan menjadi pilihan populer di Indonesia karena mudah disiapkan, tahan lama, murah, dan laris di pasaran, dan saat ini merupakan makanan khas bagi orang-orang yang sibuk dan tidak memiliki waktu untuk memasak hidangan lain atau membeli makanan sehat. Sebagian besar mahasiswa berusia 18-25 tahun dan merupakan masa yang penting dalam pembentukan kebiasaan makan. Salah satu faktor yang memengaruhi pola konsumsi makanan adalah jenis kelamin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Julya, (2024) menunjukkan bahwa 94,7% dari total responden yang mengonsumsi mi instan adalah perempuan. Makna dari kalimat tersebut ialah sebanyak 75 dari 80 responden yang memenuhi kriteria penelitian adalah berjenis kelamin perempuan. Perempuan cenderung menghabiskan uang saku untuk barang dan kosmetik, sehingga pilihan makanan sehat menjadi terbatas (Julya, 2024). Akan tetapi, mi instan masih belum dianggap sebagai makanan

pokok yang lengkap karena tidak memberikan profil gizi yang seimbang bagi tubuh (Kanang et al., 2024).

Seiring dengan perkembangan zaman, mi instan semakin mudah ditemukan di Indonesia dalam berbagai merek. Gaya hidup yang berubah mengakibatkan masyarakat Indonesia cenderung lebih konsumtif. Gaya hidup konsumtif dan pendapatan yang rendah dapat mendorong seseorang mengonsumsi makanan kurang bergizi. Dalam kondisi mendesak, mi instan sering menjadi pilihan utama. Konsumsi mi instan sudah menjadi kebiasaan umum, terutama di kalangan mahasiswa. Penelitian Istianah *et al.* (2023) menunjukkan bahwa 70% mahasiswa mengonsumsi mi instan lebih dari 3 kali per minggu dikategorikan sebagai sering, sementara kurang dari 3 kali per minggu dikategorikan jarang (Istianah et al., 2023). Hal tersebut kemudian didukung oleh penelitian yang dilakukan Wisma Wati (2023) yang menjelaskan bahwa sebanyak 42,7% masyarakat Indonesia khususnya mahasiswa mengalami penurunan kadar hemoglobin yang signifikan karena mengonsumsi mi instan selama tiga bulan terus-menerus (Wisma Wati, 2023). Mi instan yang dikonsumsi selama tiga bulan terus-menerus dapat berdampak negatif bagi kesehatan termasuk pada umur hemoglobin dalam sel darah merah, karena mi instan yang terbuat dari bahan baku pokok tepung terigu dan minim akan zat besi serta vitamin akan menyebabkan produksi sel darah merah dalam tubuh terganggu. Kekurangan nutrisi ini akan mengganggu produksi sel darah merah baru dan mempercepat penghancuran sel darah merah yang sudah ada di dalam tubuh. Jika sel darah merah rusak lebih cepat dan produksinya terganggu, maka umur hemoglobin dalam tubuh juga akan menjadi lebih pendek dan berakibat pada penurunan kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Saptyasih et al., 2020).

Permintaan pasar yang tinggi membuat mi instan menjadi makanan favorit dan mulai menggantikan nasi sebagai makanan pokok. Hal ini menimbulkan kekhawatiran karena mi instan belum memenuhi kebutuhan gizi yang cukup (Sebayang et al., 2024), karena terbuat dari tepung terigu dan memiliki kandungan karbohidrat yang relatif tinggi dan hanya sedikit bahan lain seperti mineral, vitamin, dan zat besi (Wisma Wati, 2023). Hampir setiap tahun, mi instan

mengeluarkan produk baru dengan ukuran dan harga yang terjangkau, sehingga mudah dikenal oleh masyarakat di seluruh Indonesia (Lussy et al., 2023).

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain menjelaskan bahwa mi instan dianggap bergizi bila dimakan dengan penambahan sayuran (Wisma Wati, 2023). Namun, di kalangan mahasiswa, mi instan sering menjadi pilihan utama saat keuangan terbatas, meski tanpa tambahan sayur atau telur. Oleh karena itu, mi instan tidak cocok dijadikan makanan pokok karena tidak memenuhi kebutuhan gizi seimbang, terutama bagi remaja yang masih dalam masa pertumbuhan (Islamiyah & Soebiantoro, 2022).

Permenkes tahun 2024 menjelaskan bahwa remaja, terutama mahasiswa, membutuhkan rata-rata 2.000 kkal per hari sebagai sumber energi. Kebutuhan ini penting karena mahasiswa cenderung aktif dengan jadwal yang padat. Namun, mi instan hanya mengandung sekitar 370 kkal, sehingga tidak mampu memenuhi standar gizi. Selain itu, mi instan yang sebagian besar terdiri dari tepung tinggi karbohidrat dan minyak nabati tidak menyediakan nutrisi penting seperti vitamin, zat besi, dan protein. Oleh karena itu, mi instan tidak dapat dianggap sebagai makanan lengkap sesuai dengan konteks gizi dan kesehatan (Permenkes, 2024).

Mi instan yang terbuat dari tepung terigu mengandung 77,3% karbohidrat, 9,6% protein, 12,3% lemak dan 1.200 mg zat natrium serta bahan pengawet. Namun mi instan tidak mengandung zat besi atau vitamin apapun (Maryam, 2022). Permenkes menegaskan bahwa batas konsumsi natrium harian yang aman diterima tubuh adalah sebesar 1.500 mg. Konsumsi mi instan secara berlebihan dapat berbahaya bagi tubuh terutama karena kandungan natrium yang tinggi dan ketiadaan zat besi di dalam mi instan yang menjadikan mi instan makanan penyebab kadar hemoglobin dalam tubuh menjadi rendah (Permenkes, 2024). Zat besi (Fe), asam folat dan vitamin B12 sangat penting untuk pembentukan hemoglobin, dengan zat besi sebagai komponen utama heme. Kekurangan nutrisi ini dapat memicu anemia akibat rendahnya hemoglobin dalam tubuh (Njoto et al., 2024). Anemia adalah kondisi ketika jumlah eritrosit dan hemoglobin dalam tubuh tidak cukup untuk menjalankan fungsinya sebagai pengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Kondisi ini ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin (Putri widelia, 2021).

Penurunan kadar hemoglobin juga dapat dipengaruhi ketika durasi tidur tidak terpenuhi. Tidur adalah kebutuhan dasar tubuh untuk memulihkan energi setelah beraktivitas seharian. Saat tidur, tubuh membentuk sel baru dan memperbaiki sel yang rusak. Jika durasi tidur kurang produksi hormon yang berperan dalam pembentukan sel darah merah akan terganggu dan akibatnya kadar hemoglobin menurun. Oleh karena itu, remaja disarankan tidur 7-9 jam per malam untuk mencegah anemia (Syarifah & Adi Saputra, 2024).

Anemia sering terjadi pada remaja, yaitu individu yang berada pada kelompok usia 11-21 tahun yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Dalam hal ini tubuh membutuhkan banyak energi dan gizi untuk mendukung pertumbuhan. Tahun 2024, angka kejadian anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 32%, dengan 27% dialami perempuan dan 20% laki-laki. Data ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan remaja agar mereka lebih menjaga pola makan yang sehat dan menerapkan gizi seimbang (Sukmanawati et al., 2023).

Hasil observasi menunjukkan terdapat sejumlah mahasiswa tingkat III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis mengonsumsi mi instan. Aktivitas mereka yang padat, baik akademik maupun non-akademik, membuat mereka kesulitan membagi waktu antara kebutuhan pribadi dan perkuliahan. Banyak dari mereka yang sering menunda waktu makan dan hanya makan siang dan malam. Mi instan menjadi pilihan praktis untuk mengisi perut. Namun, konsumsi mi instan yang berlebihan dapat menyebabkan kekurangan hemoglobin dan akan menyebabkan anemia. Kurangnya pengetahuan dan faktor ekonomi juga mendorong mahasiswa untuk terus mengonsumsi mi instan. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan makan mi instan dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa tingkat III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan kebiasaan makan mi instan dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa tingkat III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan mi instan dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa tingkat III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kadar hemoglobin mahasiswa tingkat III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan berdasarkan jenis kelamin.
2. Untuk mengetahui kadar hemoglobin mahasiswa tingkat III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan berdasarkan frekuensi makan mi instan per minggu.
3. Untuk mengetahui kadar hemoglobin mahasiswa tingkat III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan berdasarkan durasi tidur.
4. Untuk mengetahui kadar hemoglobin mahasiswa tingkat III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan berdasarkan lamanya makan mi instan.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Menjadi referensi untuk edukasi gizi bagi mahasiswa khususnya terkait dengan pola makan sehat dan seimbang.
2. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai pola makan sehat bagi mahasiswa.
3. Membantu mahasiswa dalam memilih asupan makanan yang lebih bergizi untuk mencegah anemia pada mahasiswa.
4. Menjadi salah satu sumber literasi kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola makan sehat dan seimbang.