

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia (UU-RI) No. 36 Tahun 2009 Pasal 1 ayat (1) kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Terdapat empat upaya dalam meningkatkan kesehatan masyarakat yaitu promotif atau promosi, preventif atau pencegahan, kuratif atau pengobatan, dan rehabilitatif atau pemulihan kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Indonesia adalah Negara agraris yang setiap tahunnya mengalami peningkatan penduduk, dengan meningkatnya jumlah penduduk juga mengakibatkan banyaknya jumlah pangan yang disediakan untuk dikonsumsi. Gaya hidup yang praktis juga mempengaruhi dalam mengonsumsi pangan. Sehingga dalam waktu yang relatif singkat telah diperkenalkan makanan cepat saji (fast food) (Kurnianingsi, 2007).

Mie instan adalah bahan pangan yang praktis dan cepat diproses selain itu beragam jenis rasa dan pelengkap dalam kemasan mie instan sudah banyak beredar dipasaran, sehingga tidak mempersulit orang untuk mengonsumsinya. Berbagai jenis mie baik mie goreng ataupun mie rebus diproduksi dengan beragam pilihan rasa yang membuat pilihan konsumen semakin banyak. Karbohidrat yang terkandung dalam mie instan mampu menggantikan peran bahan pangan lain seperti nasi, jagung, dan ubi-ubian. Mie instan memiliki rasa yang beraneka ragam yang berasal dari bumbu di dalam kemasan (Sulastri, 2014).

Makanan adalah salah satu kebutuhan dasar manusia untuk menjalani hidup bebrbeda dari pakaian dan perlengkapan perumahan. Sumber daya manusia yang berkualitas dapat dihasilkan dari tubuh yang sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Makanan yang berkualitas memiliki kandungan gizi yang banyak antara lain adalah karbohidrat, mineral, protein, vitamin dan lemak tak jenuh dalam jumlah yang sedikit (Widiyaningsih et al., 2016).

Saat ini, berbagai jenis makanan olahan berdampak besar pada pola makan remaja termasuk dalam hal ini adalah mie instan. Mengingat masa pertumbuhan yang tengah berlangsung, masa remaja mempunyai kebutuhan gizi yang lebih tinggi. Agar pertumbuhan dan perkembangan berjalan optimal tubuh memerlukan zat gizi yang memadai, terutama energi, protein, lemak dan seluruh zat gizi esensial yang menjadi basis pertumbuhan. Asupan energi dapat mempengaruhi pertumbuhan tubuh. Konsumsi kualitas dan kuantitas yang buruk akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai penyakit, diantaranya penyakit gizi lebih (obesitas), penyakit gizi buruk, penyakit metabolik bawaan, dan penyakit keracunan makanan (Mubarokah et al., 2014).

Sebuah penelitian dari Korea Selatan pernah menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi mie instan berkaitan erat dengan risiko sindrom metabolik. Penelitian ini dilakukan terhadap lebih dari 3.000 mahasiswa berusia 18 – 29 tahun. Hasilnya, terlihat bahwa peserta yang makan mie instan sebanyak tiga kali atau lebih dalam seminggu memiliki tekanan darah dan glukosa darah lebih tinggi dibandingkan peserta yang hanya makan mie instan sekali dalam sebulan. Kemungkinannya, sindrom metabolik ini terjadi karena tingginya kandungan sodium dan lemak jenuh tidak sehat yang terdapat pada mie instan.

Peneliti memilih pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi karena sekolah merupakan tempat paling strategis untuk memperoleh data mengenai mengkonsumsi mie instan. Karena disekolah siswa pelajar dapat mengkonsumsi makanan sesuka hati tanpa pengetahuan orang tua. Disekolah sering tersedia mie instan dikarenakan siswa yang memiliki kegiatan yang cukup padat dan waktu istirahat yang relatif singkat sehingga penyiapan makanan harus singkat juga.

SMA Negeri 1 Berastagi yang bertempat di Kabupaten Karo, Sumatera Utara merupakan lokasi yang tepat bagi peneliti untuk dijadikan lokasi penelitian, disana terlihat para siswa pada jam istirahat lebih memilih mengkonsumsi mie instan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Bahaya Mie Instan Terhadap Kesehatan Pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi”.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran pengetahuan tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi?
2. Bagaimana sikap tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi?
3. Bagaimana tindakan tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan.
2. Untuk mengetahui sikap pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan.
3. Untuk mengetahui tindakan pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi institusi

Sebagai salah satu sumber referensi tambahan dan pengembangan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa khususnya terkait dengan perilaku pelajar tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi.

b. Bagi Responden (Pelajar)

Agar dapat meningkatkan pengetahuan pada pelajar dalam memilih makanan untuk kesehatan tubuhnya.

c. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui bagaimana sikap pelajar dalam bahaya mie instan terhadap kesehatan pelajar di SMA Negeri 1 Berastagi.