

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Pengetahuan, Sikap dan Tindakan

1. Pengetahuan (*know*)

Taksonomi yang memeringkat kemampuan dari yang paling dasar hingga yang paling maju adalah sistem Bloom (1956). Mencapai level terendah merupakan prasyarat untuk mencapai level tertinggi. Untuk mencapai tujuan ini, seseorang harus kompeten dalam tiga domain kecerdasan: kognisi, sikap, dan tindakan. Pengindraan manusia, atau pengetahuan tentang sesuatu melalui indranya, seperti mata, hidung, dan telinga, adalah sumber pengetahuan. Pengetahuan ini memiliki tingkat intensitas yang berbeda. Tingkat Pengetahuan di bagi menjadi enam tingkat, yaitu (Adventus MRL, 2019):

a. Tahu (*know*)

Kemampuan untuk mengingat kembali pengetahuan yang diperoleh sebelumnya dikenal sebagai mengetahui. Salah satu pendekatan untuk mendapatkan akses ke pengetahuan tingkat ini adalah dengan mengingat tidak hanya materi atau rangsangan yang dipelajari, tetapi juga sesuatu yang spesifik. Ini adalah tingkat pemahaman yang paling mendasar, jadi ingatlah itu. Tingkat pemahaman seseorang tentang materi pelajaran dapat dievaluasi dengan memakai kata kerja semisal menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan lainnya.

b. Memahami (*comprehension*)

Mampu menjelaskan dan menafsirkan pembelajaran sendiri secara akurat adalah salah satu definisi pemahaman. Kemampuan seseorang untuk menjelaskan, menjelaskan, menyimpulkan, meramalkan, dll., harus mencerminkan tingkat pemahaman mereka tentang suatu subjek.

c. Aplikasi (*aplication*)

Kemampuan guna menerapkan apa yang sudah dipelajarinya dalam lingkungan kehidupan nyata dikenal sebagai aplikasi. Penggunaan aturan, rumus, prosedur, prinsip, dll., dalam berbagai pengaturan adalah contoh aplikasi. Misalnya, mampu memecahkan permasalahan kesehatan dalam kasus tertentu melalui

penerapan prinsip siklus pemecahan permasalahan ataupun melalui penggunaan rumus statistik guna menjumlah hasil penelitian.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan untuk memecah sesuatu menjadi bagian-bagian penyusunnya dan mengamati bagaimana mereka masuk ke dalam keseluruhan yang lebih besar adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang analisis. Kapasitas analisis ini ditunjukkan melalui penggunaan kata kerja seperti deskripsikan(buat bagian), bedakan, pisahkan, kelompokkan, dll.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk menyusun atau menggabungkan elemen menjadi bentuk yang sama sekali baru dikenal sebagai sintesis. Sederhananya, sintesis mengacu pada proses membangun formulasi terbaru atas formulasi yang sebelumnya sudah tersedia.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan penalaran dan penilaian merupakan bagian dari penilaian ini. Standar yang ada atau yang dibuat sendiri menjadi dasarnya. Bentuk yang sama sekali baru dikenal sebagai sintesis. Sederhananya, sintesis mengacu pada proses membangun formulasi terbaru atas formulasi yang sebelumnya sudah tersedia.

2. Sikap (*Attitude*)

Respons berkelanjutan seseorang terhadap faktor eksternal dikenal sebagai sikap mereka. Pembatasan di atas membuat seseorang percaya bahwa seseorang harus bergantung pada perilaku tertutup awal untuk menyimpulkan manifestasi lahiriah dari sikap tersebut. Signifikansi respons yang tepat terhadap sebuah rangsangan, seperti reaksi emosional atas rangsangan sosial dalam keseharian, dapat dipahami dengan melihat sikap. Pola pikir ini mewakili pemenuhan tujuan yang mendasarinya, menurut psikolog sosial *Newcomb*. Sikap lebih merupakan kecenderungan terhadap tindakan perilaku daripada tindakan atau perbuatan yang sebenarnya. Pemikiran dan tindakan semacam ini masih sangat banyak dalam kategori respons tertutup. Sikap adalah disposisi yang menunjukkan penghargaan terhadap hal-hal dalam lingkungan tertentu (Adventus MRL, 2019)

Sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima sesuatu berarti terbuka dan menerima apa pun yang disajikan kepada Anda. Jika seseorang bersemangat dan memperhatikan kelas nutrisi, itu menunjukkan bahwa dia memiliki sikap positif terhadap nutrisi.

b. Merespons (*responding*)

Sikap ditunjukkan dengan menanggapi pertanyaan dengan tepat dan dengan melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Tidak peduli seberapa baik atau buruk pekerjaan Anda, hanya mencoba menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas menunjukkan bahwa Anda menerima gagasan tersebut.

c. Menghargai (*valuing*)

Dibutuhkan sikap kelas tiga untuk membuat orang lain membicarakan suatu masalah. Misalnya, sikap seorang ibu terhadap gizi anak dapat terlihat saat mengajak ibu-ibu lain (tetangga, sanak saudara, dll.) untuk membantunya dengan posyandu atau bercakap-cakap tentang nutrisi.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang ideal adalah sikap yang menerima tanggung jawab penuh atas tindakan seseorang dan konsekuensi dari pilihan tersebut. Contohnya adalah seorang ibu yang, meskipun ditentang oleh orang tua atau mertuanya, bertekad untuk menerima keluarga berencana.

3. Tindakan atau Praktik (*Practice*)

Mengambil tindakan fisik tidak selalu merupakan perwujudan dari suatu sikap. Memiliki faktor pendukung atau kondisi potensial, seperti fasilitas, sangat penting untuk mengubah sikap menjadi tindakan nyata.

Tindakan mempunyai beberapa tingkatan :

- Respons terpimpin (*guided response*)

Ketika seseorang mengambil tindakan sambil tetap bergantung pada instruksi atau arahan.

- Mekanisme (*mecanism*)

Tingkat latihan kedua terjadi saat individu mampu menjalankan sesuatu secara benar dan otomatis ataupun ketika sudah menjadi kebiasaan.

- Adopsi (*adoption*) Sebuah praktik ataupun tindakan dianggap mengalami perkembangan secara baik jika telah dimodifikasi tanpa mengurangi kebenarannya; inilah yang kami maksud ketika kami berbicara tentang adopsi.

B. Mie Instan

1. Pengertian Mie Instan

Mie Instan adalah suatu produk yang dibuat dari tepung terigu dan/atau tepung beras dan/atau tepung dan/atau pati lainnya sebagai bahan utama, dengan atau tanpa penambahan bahan lain (CODEX, 2018). Mie instan adalah mi kering yang sudah jadi disiapkan dan dimakan setelah menambahkan air panas selama 3-5 menit. Di samping mi ada sachet kaldu bubuk dan serpihan sayuran kering, daging atau makanan laut dalam paket (Shim et al., 2019).

Mie instan ditemukan oleh Momofuku Ando dari Nissin Foods di Jepang pada tahun 1958 dengan nama Chicken Ramen. Mie instan didefinisikan sebagai produk yang dibuat dari bahan baku utama tepung terigu dengan atau tanpa penambahan bahan pangan lainnya dan bahan tambahan pangan yang diizinkan, dikukus, digoreng atau dikeringkan, dan matang setelah dimasak atau diseduh menggunakan air mendidih atau airpanas dalam waktu singkat beserta bumbu dan atau tanpa pelengkap yang terdapat dalam kemasan (SNI, 2018).

Secara khusus, komposisi gizi mie instan yang rendah akan nutrisi esensial ini berisiko menyebabkan defisiensi gizi, terutama jika dikonsumsi dalam jumlah besar dan secara teratur. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi mie instan yang berlebihan dapat berkontribusi pada berbagai penyakit kronis, termasuk hipertensi, penyakit jantung, obesitas, dan gangguan metabolik seperti diabetes tipe 2. Meskipun efek jangka pendek dari konsumsi mie instan mungkin tidak terlalu terlihat, konsumsi berulang dapat mengarah pada gangguan kesehatan yang serius, bahkan pada mereka yang awalnya tidak menunjukkan gejala apapun. Salah satu faktor utama yang menambah kekhawatiran adalah kandungan sodium dalam mie instan. Satu porsi mie

instan dapat mengandung lebih dari 1.000 miligram sodium, yang setara dengan sekitar 40% dari asupan sodium yang disarankan untuk orang dewasa dalam sehari. Sodium, yang digunakan untuk meningkatkan rasa dan memperpanjang umur simpan produk, diketahui memiliki efek buruk pada kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Asupan sodium yang berlebihan telah lama dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi, penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Di negara-negara berkembang, di mana diet tinggi garam sering kali menjadi masalah umum, konsumsi mie instan dapat memperburuk masalah kesehatan yang sudah ada, memperburuk beban penyakit kronis yang ada di masyarakat.(Effendi et al., 2017)

Konsumsi mie instan yang tinggi juga dapat memperburuk tingkat obesitas yang sedang berkembang di banyak negara, terutama di negara-negara berkembang. Di negara-negara ini, kombinasi antara ketidakmampuan untuk membeli makanan sehat, gaya hidup yang lebih sedentari, dan peningkatan konsumsi makanan olahan berkalori tinggi telah memperburuk masalah obesitas. Obesitas adalah salah satu penyebab utama penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya. Dengan meningkatnya tingkat obesitas di banyak negara, masalah terkait dengan konsumsi mie instan yang tinggi dapat semakin memperburuk keadaan, menyebabkan masyarakat menghadapi beban kesehatan yang lebih berat. Tidak hanya pada individu, dampak dari konsumsi mie instan ini juga dirasakan pada tingkat sistem kesehatan masyarakat. Beberapa negara sudah mulai mengakui pentingnya mengatasi konsumsi makanan olahan yang berlebihan, tetapi tantangan terbesar adalah bagaimana menanggulangi kebiasaan makan yang sudah mengakar dalam budaya masyarakat. Mie instan bukan hanya soal kenyamanan dan harga murah, tetapi juga telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, yang sulit untuk diubah. (Ramli et al., 2021).

2. Dampak Mie Instan

1. Hipertensi

Berdasarkan penelitian Insani et al tahun 2021, terdapat hubungan yang signifikan antara sering mengonsumsi mie instan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat berumur ≥ 60 tahun di Desa Aek Loba Afdeling 1. Hasil ini sejalan dengan studi di Korea Selatan yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kejadian hipertensi dengan konsumsi mie instan diantara perempuan (Kim et al, 2019).

Studi lainya juga mengatakan bahwa seseorang yang mengonsumsi mie instan secara berlebihan dapat lebih berisiko untuk memiliki beberapa faktor risiko kardiometabolik, seperti halnya hipertensi (Huh et al, 2017). Hubungan sering konsumsi mie instan dan kejadian hipertensi bisa terjadi dikarenakan kandungan monosodium glutamate (MSG) pada mie instan. Hal ini dibuktikan melalui studi yang dilakukan di Jiangsu yang menjelaskan bahwa MSG secara positif mempengaruhi tekanan darah (Shi et al, 2011). Konsumsi MSG berlebihan juga berhubungan dengan risiko sindrom metabolik, dimana salah satunya merupakan hipertensi (Rusmevichientong et al, 2021). Meskipun menurut studi di Kota Semarang bahwa kadar MSG pada kemasan mie instan pada umumnya masih di bawah standar dosis yang digunakan WHO/FDA, hal ini tidak menjamin bahwa konsumen tidak akan berlebihan dalam menggunakan MSG pada makanan (Rachma and Saptawati, 2021).

2. Risiko Kardiometabolik

Mahasiswa yang sering mengonsumsi mie instan lebih cenderung memiliki beberapa faktor risiko kardiometabolik. Seringnya konsumsi mie instan dikaitkan dengan prevalensi hipertrigliseridemia yang lebih tinggi. Subjek penelitian dengan frekuensi konsumsi mie instan yang lebih tinggi lebih cenderung memiliki beberapa faktor risiko kardiometabolik. Dalam penelitian ini, menemukan hubungan positif antara frekuensi konsumsi mie instan dan kadar trigliserida plasma, tekanan darah diastolik, dan kadar glukosa darah puasa pada mahasiswa Korea (Huh et al, 2017).

3. Obesitas abdominal

Konsumsi mi instan dikaitkan dengan peningkatan prevalensi obesitas perut dan hiperglikemia pada wanita. Mi instan dapat membuat seseorang akan lebih cepat merasa lapar dan bisa bikin obesitas, dikarenakan mi instan termasuk makanan berindeks glikemik tinggi yaitu 46. Pemakaian minyak yang dikemas bersama mi juga bisa menjadi pemicu kenaikan berat badan (Yoen and Bae, 2016).

4. Hiperglikemia

Konsumsi mi instan dikaitkan dengan peningkatan prevalensi hiperglikemia hanya pada wanita Korea (Yoen and Bae, 2016). Mi instan umumnya tinggi karbohidrat olahan tetapi rendah serat (Kim et al, 2000). Hal ini berkorelasi dengan tingginya indeks glikemik (IG) atau beban glikemik mie instan yang tinggi. Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa mi instan yang diproduksi di Korea memiliki GI 71-87 dan mi instan dikategorikan sebagai makanan IG tinggi. (Yunet al, 2016. Song et al, 2012)

5. Kekurangan Nutrisi dan Gangguan Pencernaan

Mie instan pada umumnya tidak mengandung cukup vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan jangka panjang. Meskipun menyediakan kalori yang cepat, mie instan kekurangan unsur-unsur penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Kekurangan serat dalam makanan dapat mengarah pada masalah pencernaan, seperti sembelit, dan meningkatkan risiko kanker kolorektal dalam jangka panjang. Selain itu, bahan tambahan seperti monosodium glutamat (MSG) yang digunakan dalam mie instan dapat menyebabkan gangguan pencernaan pada beberapa orang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi MSG berlebihan dapat memicu reaksi negatif seperti sakit kepala, mual, atau ketidaknyamanan pencernaan pada individu yang sensitif terhadap bahan tersebut. Meskipun demikian, MSG masih sering digunakan dalam produksi mie instan untuk meningkatkan rasa. Hasil harus jelas dan ringkas. (Nasution et al., 2023)

C. Konsumsi Makanan

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah tertentu setiap hari sebagai sumber energi dan zat.

Kekurangan atau kelebihan dalam jangka panjang dapat memberi akibat yang negatif bagi kesehatan. Dengan demikian dapat disebut bahwa status kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh pola makan.

Konsumsi makanan adalah jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah Upaya untuk memenuhi keinginan makan (rasa lapar) atau untuk mendapatkan zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Tujuan psikologis adalah untuk memenuhi kepuasan emosional atau preferensi sedangkan tujuan sosiologis adalah untuk memelihara hubungan manusia dalam keluarga dan masyarakat.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan

1. Faktor Individu

a. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia terhadap makanan meliputi sikap, kepercayaan, serta pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang didapat dengan berulang-ulang (Prasasti and Indrawati, 2019).

b. Kesehatan

Kesadaran kesehatan merupakan kesadaran, kepedulian, dan motivasi untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan dan kualitas hidup dalam rangka mencegah penyakit dan menggabungkannya dengan perilaku sehat (Newsom et al, 2005).

c. Psikologi

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara emosi dengan konsumsi makanan. Pada sejumlah orang, stres dapat mengakibatkan kelebihan makan (overeating) dan sebaliknya. Pada remaja di Amerika, gejala depresi berkorelasi dengan perilaku makan tidak sehat, melewatkan waktu makan, dan cenderung mengonsumsi makanan manis (Oliver, Wardle, and Gibson, 2000).

d. Usia

Seiring dengan bertambahnya usia terjadi perubahan perilaku makan. Konsumsi makan dipengaruhi oleh pengaruh usia melalui

beberapa proses biologis (seperti pertumbuhan), konteks, dan gaya saat ini, faktor sosial, dan faktor psikologis. Ada perbedaan besar dalam asupan makanan di antara semua kelompok usia (Gibney et al, 2005).

2. Faktor Lingkungan

- a. Pola asuh orang tua, besar keluarga, dan karakteristik keluarga
Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan orang tua, orang tua, dan bimbingan orang tua merupakan hal yang penting dalam membangun perilaku makan sehat. Orang tua khususnya ibu berperan sangat penting dalam menentukan kebiasaan makan anak sejak lahir. Oleh sebab itu tingkat pendidikan orang tua memiliki peran yang penting agar dapat menyediakan pilihan makanan sehat dan membentuk pola makan sehat. Penelitian yang dilakukan di Palma de Mallorca pada remaja usia 14-18 tahun menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan kualitas diet dibandingkan indikator lain seperti pekerjaan orang tua maupun status sosial ekonomi (Tur et al., 2004).

- b. Teman sebaya

Teman sebaya dapat memberikan dampak terhadap perilaku makan remaja. Hal ini diakibatkan remaja menghabiskan sebagian besar waktunya dengan teman dan makan merupakan bagian penting dari kegiatan bersosialisasi (Cutle et al., 2011).

- c. Trend/mode makanan,

makanan cepat saji (fast food) Trend makanan cepat saji semakin berkembang pesat di Indonesia. Berdasarkan data market sisa dari beberapa sektor industri di Indonesia ditemukan bahwaperkembangan restoran fast food dari tahun ke tahun semakin bertambah mencapai 22,1% pada tahun 2008 (SWA 01/XXIII/ Februari 2008). Hasil riset menunjukkan bahwa Masyarakat Indonesia mengonsumsi fast food dalam seminggu mencapai 28% (Acnielsen online consumer survey, 2007).

d. Makanan di Sekolah

Makanan di sekolah dapat melatarbelakangi pemilihan makanan dan kualitas diet pada remaja sebab remaja mengonsumsi sebagian besar proporsi makanan dari total makanan sehari di sekolah sebesar 35-40% (Story et al., 2002).

D. Kerangka Konsep

