

## PENYULUHAN PENGOLAHAN MAKANAN BERGIZI BAGI MAHASISWA INDEKOS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KECANDUAN MIE INSTAN

Devi Eliza<sup>1</sup>, Yoyoh Jubaedah<sup>2</sup>, Nenden Rani Rinekasari<sup>3</sup>

<sup>1 2 3</sup>Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Pendidikan Indonesia  
Email: devieliza04@upi.edu

### ABSTRAK

Kesibukan yang banyak dalam berbagai aktivitas menjadikan seseorang memomorduakan kebutuhan pokok, seperti makanan, terutama mahasiswa yang tinggal di indekos, bahkan dalam sehari bisa mengonsumsi beberapa jenis makanan mie instan. Mengonsumsi mie instan dalam jumlah banyak dan jangka waktu lama menimbulkan penimbunan zat adiktif yang terkandung dalam makanan instan pada tubuh. Sehingga, banyak mahasiswa menderita penyakit maag, radang dan berbagai penyakit yang menyerang alat pencernaan. Penyuluhan tentang pengolahan makanan bergizi dilakukan kepada seorang mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang merupakan tetangga indekos penyuluh. Salah satu cara untuk mengurangi mie instan yaitu memasak sendiri. Pendekatan penyuluhan yang digunakan berupa *eclectic conseling* yaitu gabungan pendekatan *directive conseling* dan *non-directive conseling*. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa klien dapat melakukan kegiatan penyuluhan dengan baik dan dapat menerapkan kegiatan memasak dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga dapat mengurangi mengonsumsi mie instan. Oleh karena itu, diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan klien secara terus menerus sehingga klien bisa mengurangi mengonsumsi mie instan.

**Kata Kunci:** *Kecanduan mie instan, makanan bergizi*

### ABSTRACT

*A lot of busyness in various activities makes a person not prioritizing their basic needs, such as food, especially students who live in boarding houses, whom can even consume several types of instant noodle food in a single day. Consuming instant noodles in large quantities and for a long time causes the accumulation of addictive substances contained in instant food in the body. Thus, many students suffer from stomach ulcers, inflammation and various diseases that attack the digestive system. Counseling about the processing of nutritious food was carried out to a student at the Indonesian University of Education who was happen to be a neighbor of the activity instructor's boarding house. One way to reduce instant noodles is to cook it yourself. The counseling approach used was in the form of eclectic counseling, which was a combination of directive counseling and non-directive counseling approaches. The results of counseling showed that clients can carry out counseling activities well and can apply cooking activities in their daily lives, so they can reduce consuming instant noodles. Therefore, it is hoped that similar activities can be carried out by clients continuously so that clients can reduce consuming instant noodles.*

**Key Words:** *Instant noodle addiction, nutritious food*

## PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi manusia untuk mempertahankan hidup dan kehidupannya. Makanan diperlukan sebagai nutrisi yang cukup untuk kelangsungan hidup, pemulihan dari penyakit, aktivitas, pertumbuhan dan perkembangan (Probowati, 2017). Seiring perkembangan zaman, kebutuhan hidup manusia semakin meningkat. Bahkan, ketika seseorang disibukkan dengan aktivitas misalnya bekerja, menjadikannya mengabaikan kebutuhan dasar seperti makanan.

Terlebih lagi, mahasiswa yang berada pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa sibuk dengan hal-hal baru, sehingga timbul pola hidup konsumtif yang terkadang berlebihan. Pola berpikirnya seakan ikut berubah. “Kalau ada yang mudah, kenapa harus memilih yang susah?”. Seorang mahasiswa dapat makan beberapa jenis mie instan dalam satu hari. Makanan mie instan sepertinya sudah mendarah daging didalamnya, bahkan ada yang menjadikannya makanan sehari-hari (Rochmawati, 2015).

Mie instan yang sering dimakan terlihat enak dan disajikan dengan cepat, serta harganya tidak mahal. Selain itu, kaya karbohidrat tetapi kadar vitamin dan mineralnya sangat rendah. Bentuk keringnya juga hasil gorengan yang tinggi lemak trans dan dapat menyebabkan penyakit koroner, karena lemak trans berperan dalam meningkatkan LDL (*low density lipoprotein*). Selain itu, mie instan mengandung lebih banyak MSG (*monosodium glutamat*) dan natrium yang tidak baik untuk kesehatan (Wahyuni, 2015).

Mengonsumsi mie instan dalam jumlah banyak dan waktu yang lama menimbulkan penimbunan zat adiktif yang terkandung dalam makanan instan pada tubuh seseorang. Banyak mahasiswa menderita sakit maag, infeksi dan penyakit yang mempengaruhi sistem pencernaan, dikarenakan sering mengonsumsi mie instan (Wahyuni, 2015). Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan pengolahan makanan bergizi bagi anak indekos untuk memberikan pengetahuan kepada klien pentingnya menjaga kesehatan dengan makan makanan sehat. Salah satu cara untuk mengonsumsi makanan sehat adalah dengan memasak sendiri. Sehingga diharapkan klien bisa memasak sendiri dengan menu sederhana dan dapat mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan.

## METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan tentang pengolahan makanan bergizi dilakukan kepada seorang mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yaitu tetangga indekos penyuluh. Penyuluh dilakukan melalui perkenalan dan meminta izin terlebih dahulu kepada klien. Lalu, penyuluh menanyakan terkait masalah yang dihadapinya selama tinggal di indekos dan klien mengungkapkan selama tinggal di indekos, makanan yang dikonsumsi tidak sehat dan tidak bergizi. Bahkan, hampir tiap hari mengonsumsi mie instan. Untuk itu penyuluh merekomendasikan memasak sendiri agar mengurangi mie instan.

Setelah klien, menyetujui dilakukan penyuluhan untuk mengurangi mie instan. Langkah selanjutnya adalah menyusun menu yang akan dimasak, yang disesuaikan dengan uang saku klien selama satu bulan yaitu Rp 500.000,-. Klien menyukai makanan apa saja dan tidak mempunyai alergi makanan. Menu disusun bersama antara penyuluh dan klien. Adapun menu yang sudah dirancang untuk seminggu adalah sebagai berikut: 1) ayam goreng, sayur bayam; 2) telur dadar, terong balado; 3) tumis jamur, ikan asin; 4) tahu, tempe, sayur asem; 5) tumis usus, brokoli rebus; 6) ayam rica-rica, labu siam rebus; dan 7) perkedel kentang, tumis kangkong.

Pendekatan penyuluhan yang digunakan adalah *eclectic conseling* yang merupakan gabungan pendekatan *directive conseling* dan *non-directive conseling*. Penerapan teknik konseling yaitu dalam keadaan tertentu dilakukan penyuluh dengan menasihati dan mengarahkan klien sesuai masalahnya melalui analisis, *planning* dan memberikan nasihat/semangat secara rasional. Selain itu, penyuluh memberikan kebebasan kepada klien agar memiliki kemandirian menyelesaikan masalahnya, sehingga peran penyuluh sebagai pengontrol dan pemberi stimulus, sedangkan klien sendiri yang mengaturnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Indekos Kelurahan Ledeng Kecamatan Cidadap Kota Bandung selama 8 pertemuan mulai dari tanggal 3 Oktober 2022 s.d 13 November 2022. Penyuluhan dilakukan selama 1-2 kali dalam seminggu. Satu pertemuan menganalisis masalah dan 7 pertemuan dilakukan untuk praktik memasak.

### **Menganalisis Masalah dan *Treatment* yang dilakukan**

Penyuluh menganalisis masalah yang dialami klien dan menentukan *treatment* yang akan dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2022. Klien sering mengonsumsi mie instan karena mudah disiapkan. Terutama jika klien sedang kelaparan serta malas untuk keluar indekos, sehingga mengonsumsi stok mie instan yang ada. Untuk mengubah kebiasaan tersebut, dilakukan penyuluhan kepada klien agar belajar memasak sendiri di indekos. Klien bisa belajar atau mencoba resep makanan yang lezat dan bergizi. Gunakan bahan makanan yang sehat, seperti sayur, telur, dan daging. Mulai memasak dari hidangan yang sederhana seperti telur dadar sampai yang rumit seperti sop. Kalau klien bisa memasak, klien jadi lebih kreatif dan tidak akan memilih mie instan saat lapar.

### **Praktik Pengolahan Makanan Bergizi**

Adapun pelaksanaan penyuluhan makanan bergizi kepada seorang mahasiswa yang tinggal di Indekos Kelurahan Ledeng sebagai berikut:



**Gambar 1. Hasil Memasak Ayam Goreng dan Sayur Bayam**



**Gambar 2. Hasil Memasak Telur Dadar dan Terong Balado**



**Gambar 3. Hasil Memasak Tumis Jamur dan Ikan Asin**



**Gambar 4. Hasil Memasak Tahu, Tempe Goreng dan Sayur Asam**



**Gambar 5. Hasil Memasak Tumis Usus dan Brokoli Rebus**



**Gambar 6. Hasil Memasak Ayam Rica-rica dan Labu Siam Rebus**



**Gambar 7. Hasil Memasak Perkedel dan Tumis Kankung**

Dari hasil kegiatan penyuluhan ini memberikan manfaat sangat baik bagi klien. Klien mampu memasak dengan baik selama kegiatan penyuluhan, seperti klien yang menyuci dan memotong bahan makanan, mengolah masakan, serta menyiapkan makanan dengan baik. Penyuluh sering melihat klien memasak di luar kegiatan penyuluhan seperti memasak nasi goreng, sayur sop, kentang, sayur asem, ayam rica-rica, tempe, tahu dan lainnya. Klien dapat mengurangi mengonsumsi mie instan, maksimal memakan mie instan 2 kali seminggu, dikarenakan klien sering memasak sehingga klien memakan makanan yang dimasaknya dan tidak memakan mie instan ketika lapar.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan pengolahan makanan bergizi kepada salah satu mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang tinggal di Indekos Kelurahan Ledeng Kec. Cidadap Kota Bandung disimpulkan bahwa: 1) kegiatan penyuluhan terlaksana dengan baik dan lancar, 2) klien dapat menerapkan kegiatan memasak dalam kehidupannya, dan 3) klien dapat mengurangi mengonsumsi mie instan. Saran yang dapat disampaikan setelah adanya penyuluhan ini diharapkan kegiatan serupa dilakukan klien secara terus menerus sehingga klien dapat mengurangi mengonsumsi mie instan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Yoyoh Jubaedah, M.Pd. dan Ibu Nenden Rani Rinekasari, S.P., M.Pd. sebagai dosen pengampu mata kuliah penyuluhan dan pemberdayaan keluarga yang sudah membimbing sehingga dapat melakukan penyuluhan dengan selesai. Selanjutnya, terima kasih juga kepada klien yang sudah bersedia dilakukan penyuluhan sehingga penyuluhan ini terlaksana dengan lancar.

## REFERENSI

- Mia Audina, M. 2019. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Stikes Perintis Padang Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Stikes Perintis Padang).
- Probowati, R., Da, S.R. 2017. *Penyuluhan Pemberian Makanan Tambahan pada Bayi*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Vol.3 No.1 Hal.8-9.
- Tambunan, E. 2017. *Meningkatkan Minat Belajar Siswa melalui Konseling Eklektik dengan Menggunakan Media Superhero pada Siswa Kelas VIII-6 SMP Negeri 5 Sibolga*. Psikologi Konseling, Vol.11 No.2.
- Ratriani, V. 2022. *Berapa Batas Makan Mie Instan Dalam Seminggu? Ini Akibat Sering Makan Mie Instan*. Diakses dari <https://kesehatan.kontan.co.id/news/berapa-batas-makan-mi-instan-dalam-seminggu-ini-akibat-sering-makan-mi-instan?page=all>.
- Rochmawati, R., Marlenywati, M. 2015. *Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak*. Jurnal Vokasi Kesehatan, Vol.1 No.6 Hal.188-194.
- Wahyuni, Y., Wulandari, F., Bayus, V. 2015. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Bahaya Mengonsumsi Mie Instan di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya Jakarta*. Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, Vol.1 No.1.