BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan sehat adalah suatu cara mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, dan mencegah timbulnya penyakit. Untuk memperoleh pola makan yang sehat, terdapat tiga kriteria yang harus dipenuhi, yaitu keseimbangan jumlah energi, zat gizi yang harus terpenuhi, dan pengaturan pola makan (Khasanah, 2012). Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan kegiatan terencana dari seseorang atau merupakan sebuah acuan dalam pemilihan makanan dan penggunaan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan (Sediaoetama, 2009).

Menurut Kemenkes, RI (2014) menyatakan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Dalam satu hari kebutuhan tubuh untuk energi, protein, vitamin, mineral dan juga serat disediakan dari makanan yang dikonsumsi. Dalam sistem pencernaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam.

Perilaku makan sehat untuk remaja adalah sama pentingnya dengan perubahan fisik selama masa remaja dan hal ini biasanya berpengaruh pada gizi yang dibutuhkan remaja. Zat gizi yang dibutuhkan remaja adalah energi, protein, vitamin, mineral, serat dan kalsium. Remaja biasanya menjadi merasa bebas dalam memutuskan memilih makanan sesuai dengan keinginannya. Remaja cenderung lebih banyak makan diluar rumah juga banyak terpengaruh oleh *peer group*nya. Remaja lebih suka mengkonsumsi makanan yang sebenarnya

termasuk tipe makanan *junk-food* (misal: *soft drink, fast food*, makanan kemasan). Masalah lain yang biasanya muncul pada remaja adalah masalah pola makan. Remaja memiliki kebiasaan mengkonsumsi serat yang masih kurang (Sulistyoningsih, 2011).

Pada era globalisasi ini, masyarakat mengalami perubahan pola makan ke arah pola konsumsi makanan yang tidak sehat, yang merupakan faktor risiko penyakit tidak menular. Pola konsumsi makanan yang tidak sehat antara lain konsumsi makanan *junk food* yang tinggi kandungan lemak, garam dan karbohidrat yang tinggi, namun rendah serat. Salah satu makanan yang tidak sehat dan sangat digemari oleh masyarakat terdapat pada golongan makanan olahan (WHO, 2015).

Masa remaja adalah dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan teman terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti *mode* dan *trend* yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja juga umumnya melakukan aktivitas fisik lebih banyak dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Hasibuan. et al, 2014).

Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan. Biasanya makanan yang sangat disukai remaja ialah makanan *junk food* termasuk makanan–makanan cepat saji *(fast food)*, seperti hamburger, pizza, mie instan, *fried chicken,* kentang goreng *(frienchfries),* biskuit gurih dan manis, serta minuman bersoda (Rahman. et al, 2016).

Perubahan gaya hidup masyarakat masa kini turut mempengaruhi pola konsumsi dengan maraknya makanan instan. Makanan instan atau siap saji semakin digemari sebagai makanan pengganti saja. Salah satunya adalah mie instan yang sekarang ini banyak beredar terutama di kalangan remaja sebagai makanan populer. Sedangkan menurut (Suyatno. et al, 2016) mie instan

merupakan bentuk pangan berbahan terigu yang paling diminati oleh anak-anak. Karena, mie instan memiliki rasa yang gurih, tekstur yang lembut, dan warna yang mencolok sehingga anak tertarik untuk mengkonsumsinya. Tidak hanya itu, mie instan juga sering dijadikan solusi untuk mengatasi balita yang sulit makan. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Desa Jamus dari 10 orang tua balita sebanyak 8 orang tua memberikan konsumsi mie instan kurang lebih 3-4 kali dalam seminggu baik dengan makanan tambahan maupun tidak. Padahal, jika pemberian mie instan dibiasakan terhadap anak usia dini, mereka akan merasa ketagihan dan pada akhirnya hanya mau mengkonsumsi mie instan saja.

Mie instan telah menjadi makanan yang diakui secara Internasional. Konsumsi mie instan terus meningkat di seluruh dunia, terutama di negara-negara Asia. Menurut data yang dikeluarkan *World Instant Noodles Association* (WINA, 2015) konsumsi mie instan di Indonesia mencapai 13,2 miliar bungkus dalam satu tahun. Dengan asumsi jumlah penduduk yang mencapai lebih dari 260 juta orang, maka setiap orang Indonesia rata-rata mengkonsumsi 51 bungkus mie instan dalam setahun. Dengan konsumsi mie instan 13,2 miliar bungkus setahun, Indonesia masih ada diurutan kedua di dunia. Di posisi pertama, Cina dengan konsumsi mie instan lebih dari tiga kali lipat Indonesia. Di posisi ketiga konsumsi mie instan terbesar adalah Jepang, diikuti Vietnam diposisi keempat. Sedangkan Amerika Serikat berada di posisi kelima dengan konsumsi mencapai 4,2 miliar bungkus.

Menurut data yang dihimpun *World Instant Noodles Association* (WINA, 2016) total konsumsi mie instan di Indonesia diperkirakan mencapai 14,8 miliar bungkus pada tahun 2016. Angka ini meningkat dari konsumsi tahun sebelumnya, yakni 13,2 miliar bungkus. Selain itu, pada 2017 diproyeksikan akan kembali mengalami peningkatan hingga 16 miliar bungkus. Menurut asosiasi produsen roti, biskuit dan mie instan; mie instan sudah tidak berperan sebagai snack (makanan ringan), namun sudah dijadikan lauk pendamping atau

makanan pengganti nasi bagi sebagian masyarakat Indonesia. Kemudahan dalam memasak, harga yang murah dan rasa yang sesuai selera masyarakat juga menjadi faktor utama tingginya konsumsi terhadap mie instan. Makin beragamnya rasa yang disediakan produsen menjadikan keinginan konsumsi masyarakat akan mie instan semakin besar.

Berdasarkan data Riskesdas RI (2013) di Indonesia, proporsi penduduk berumur ≥ 10 tahun memiliki perilaku konsumsi makanan olahan dari tepung ≥ 1 kali sehari menurut provinsi Indonesia. Perilaku mengkonsumsi makanan jadi dari olahan tepung juga dikumpulkan pada Riskesdas 2013. Makanan olahan dari tepung dicurigai mengandung bahan atau lapisan lilin, dan pengawet. Contoh makanan jadi olahan dari tepung adalah mie instan, mie basah, roti dan biskuit. Tujuh provinsi tertinggi yang mengonsumsi mie instan ≥ 1 kali perhari diatas rerata nasional adalah Sulawesi Tenggara (18,4%), Sumatera Selatan (18,2%), Sulawesi Selatan (16,9%), Papua (15,9%), Kalimantan Tengah (15,6%), Maluku dan Kalimantan Barat (14,8%). Hanya 3,8% penduduk mengonsumsi mie basah ≥ 1 kali perhari. Sebanyak 13,4% penduduk Indonesia mengonsumsi biskuit ≥ 1 kali perhari. Proporsi penduduk mengonsumsi biskuit berada diatas rerata nasional yaitu Kepulauan Riau (29,8%), Sulawesi Utara (21,1%), DKI Jakarta (19,6%), Sumatera Barat (18,7%), Kalimantan Selatan dan Kalimantan Timur (masing-masing 17,2%).

Sedangkan menurut data Riskesdas Riau (2013) Proporsi perilaku konsumsi makanan olahan dari tepung ≥ 1 kali sehari, penduduk umur ≥ 10 tahun menurut Kabupaten/Kota, Riau. Contoh makanan jadi dari olahan tepung adalah mie instan, mie basah, roti dan biskuit. Hampir satu dari sepuluh penduduk mengkonsumsi mie instan ≥ 1 kali dalam sehari. Lima Kabupaten/Kota dengan proporsi perilaku konsumsi mie instan tertinggi adalah Siak (19,7%), Indragiri Hilir (16,4%), Rokan Hilir (13,9%), Kuantan Singingi (12,6%), dan Kepulauan Meranti (11,2%).

Menurut penelitian (Almatsier dalam Sutanto. et al, 2015) menyatakan bahwa mie instan adalah inovasi pangan yang banyak digemari sebagai pengganti fungsi nasi dan lauk pauk. Keunggulan mie instan adalah rasa yang enak, harga yang murah, dan penyajian yang mudah. Mie instan mengandung berbagai macam zat aditif atau Bahan Tambahan Pangan (BTP) seperti pengawet, penguat rasa, pengatur ketebalan, pengatur keasaman, pengatur kelembapan, pewarna buatan, pengemulsi, *flour treatment agents,* antioksidan.

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan perharinya, mie instan belum mampu memenuhi kebutuhan gizi karena tidak dilengkapi dengan nutrisi lain, seperti vitamin, mineral, dan sebagainya. Pemerkayaaan nutrisi yang tertera pada bagian belakang kemasan bergantung pada kebijakan produsen. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan nutrisi antar merk yang satu dengan yang lainnya. Pada umumnya, mie instan memiliki kandungan nutrisi berupa karbohidrat, lemak, dan sodium (Almatsier, 2009).

Meningkatnya konsumsi mie di masyarakat karena kelebihan yang dimiliki oleh mie seperti harganya yang relatif murah, mudah diolah, mudah dijangkau oleh semua kalangan, memerlukan sedikit waktu untuk mengolahnya dan banyaknya pilihan rasa dari mie yang ditawarkan. Di Indonesia, mie digemari berbagai kalangan, mulai anak-anak hingga lanjut usia. Pengkonsumsi mie instan secara berlebih bisa menimbulkan berbagai macam penyakit dikemudian hari, efek dari pengkonsumsi mie instan yang berlebih memang baru akan terasa dalam jangka waktu yang cukup lama.

Berdasarkan penelitian menurut Lestari. et al, (2016) terdapat contoh kasus karyawati FK UMSU Medan, seorang pegawai dibagian Fakultas Kedokteran UMSU Medan sekitar bulan Februari meninggal di kostnya tanpa ada keluhan sakit serius sebelumnya. Keluhan yang paling sering disampaikan adalah sakit perut. Hal ini karna terlalu banyak mengkonsumsi mie instan dalam sehari-harinya. Beliau dapat mengkonsumsi mie sebanyak 8 bungkus dalam sehari. Beberapa penelitian menemukan efek negatif pada fisik seperti kadar sodium

tinggi yang terdapat pada mie instan menyebabkan beratnya ginjal, diabetes, stroke, meningkatnya tekanan darah dan gangguan di pembuluh darah jantung. Konsumsi mie instan yang berlebihan pada individu dewasa juga dapat berpengaruh negatif bagi kesehatan.

Menurut penelitian Shin (2014) menemukan bahwa mengkonsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu dapat berpengaruh terjadinya *metabolic syndrome* pada wanita, yang dapat menyebabkan adanya tekanan darah tingi, kadar gula darah tinggi, meningkatnya resiko jantung, stroke dan diabetes.

Salah satu provinsi yang ada di Indonesia adalah provinsi Riau dengan ibu kota Pekanbaru, yang memiliki 18 SMA Negeri dan 42 SMA Swasta. SMAN 7 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah yang terdapat di Kota Pekanbaru dan merupakan salah satu sekolah menengah atas Negeri favorit, sehingga sebagian besar siswa yang bersekolah di SMA tersebut merupakan dari kalangan menengah keatas. SMAN 7 Pekanbaru terletak di pusat kota Pekanbaru sehingga akses terhadap makanan cepat saji sangatlah mudah.

Menurut studi pendahuluan dengan teknik wawancara bersama beberapa siswa/i sebanyak 12 orang yang sedang jajan dikantin SMAN 7 Pekanbaru, mereka mengatakan suka mengkonsumsi mie instan, sebagian dari siswa sebanyak 7 orang mengatakan mereka mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi dalam seminggu 4-5 kali, sedangkan sebanyak 5 orang siswa mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi kurang lebih 1 kali dalam sehari. Mereka beralasan selain mie instan enak rasanya, harganya juga sesuai dengan uang jajan mereka. Sebagian besar dari siswa sebanyak 12 orang mengatakan, pola makan mereka tidak teratur bahkan mereka juga kurang suka makan sayur dan jarang sarapan pagi. Mereka lebih suka jajan di kantin dengan menu mie instan dari pada menu nasi. Dan 1 orang siswa megatakan bahwasanya ia pernah mengalami operasi usus buntu, akibat dari mengkonsumsi mie instan setiap hari. Ia mulai mengkonsumsi mie instan sejak dari sekolah dasar, anak tersebut dapat

mengkonsumsi mie sebanyak 2-3 bungkus dalam sehari. Berdasarkan survey awal di kantin SMAN 7 Pekanbaru, menemukan adanya menu mie instan dengan varian rasa yang menggugah selera para siswa. Dari hasil wawancara singkat penulis dengan penjual kantin mengatakan bahwa tingkat pembelian menu mie instan di sekolah tersebut merupakan menu yang sangat digemari siswa-siswi. Jenis menu mie instan yang paling disukai yaitu mie rebus dan mie goreng.

Kurangnya pengetahuan responden tentang dampak negatif dari mengkonsumsi mie instan secara berkepanjangan, serta seringnya melihat iklan di televisi membuat mereka tertarik untuk mencoba dan menjadi sering mengkonsumsi mie instan. Berdasarakan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **Hubungan Pola Makan Sehat Dengan Perilaku Remaja Mengkonsumsi Mie Instan Di SMAN 7 Pekanbaru.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan kecenderungan siswa mengkonsumsi mie instan yang diketahui dari hasil wawancara singkat dengan petugas kantin sekolah dan beberapa siswa SMAN 7 Pekanbaru, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah Ada Hubungan Pola Makan Sehat dengan Perilaku Remaja Mengkonsumsi Mie Instan di SMAN 7 Pekanbaru?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Sehat dengan Perilaku Remaja Mengkonsumsi Mie Instan di SMAN 7 Pekanbaru.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui distribusi karakteristik responden di SMAN 7 Pekanbaru.
b. Untuk mengetahui distribusi pola makan sehat siswa di SMAN 7 Pekanbaru.

c. Untuk mengetahui distribusi mengkonsumsi mie instan pada siswa di SMAN 7 Pekanbaru.
d. Untuk menganalisis hubungan pola makan sehat siswa dengan perilaku remaja mengkonsumsi mie instan di SMAN 7 Pekanbaru.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan supaya informasi dari hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk pihak Sekolah, penelitian ini digunakan sebagai upaya mengurangi pola konsumsi mie instan berlebihan pada siswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Sebagai bahan masukan dan peningkatan pengetahuan. Hasil penelitian ini digunakan sebagai referensi dan bahan pembelajaran mata kuliah keperawatan dalam hal hubungan pola makan sehat dengan perilaku remaja mengkonsumsi mie instan.

3. Bagi Responden

Dapat meningkatkan pengetahuan siswa sebagai saran bagi siswa agar lebih memperhatikan nilai gizi serta meminimalkan konsumsi mie instan secara berlebihan.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Menambah pengetahuan tentang gambaran yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa, serta sebagai perbandingan untuk penelitian lain dan agar dapat dikembangkan lagi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Remaja

a. Defenisi

Masa remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescare* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan pada usia anak-anak relatif terjadi dengan kecepatan yang sama dialami oleh pertumbuhan remaja, peningkatan pertumbuhan yang disertai perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua masa perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Istiany, 2013).

Remaja adalah individu baik pria atau wanita yang berada pada masa/usia antara anak-anak dan dewasa. Remaja adalah kelompok orang yang berusia 10-19 tahun. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan proses kematangan manusia, sehingga terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan (Sulistyoningsih, 2011).

b. Pembagian Masa Remaja

Menurut Yusuf (2009) menyatakan bahwa yang dikatakan usia remaja adalah antara 10-19 tahun. Tetepi bedasarkan golongan umur, masa remaja terbagi atas:

1) Remaja awal usia (10-13 tahun)

   Remaja awal sering disebut dengan masa puber atau pubertas. Pubertas dalam bahasa Latin yang artinya dewasa. Dapat diartikan pula bahwa pubertas dari kata *pubescere* yang artinya mendapat pubis atau rambut kemaluan yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menampakkan perkembangan seksual. Pada masa remaja awal ini perkembangan meliputi ciri khas tahapan:

   a) Lebih dekat dengan teman sebaya
   b) Ingin bebas
   c) Lebih banyak memperhatikan penampilan

2) Remaja tengah (14-16 tahun)

   Remaja tengah merupakan suatu masa yang paling berat dalam kehidupan manusia, karena dimasa ini remaja sering dihadapkan dengan masalah perilaku yang berdampak pada kehidupan. Pada remaja tengah ini keadaan psikis menjadi lebih. Pada masa remaja tengah ini perkembangan meliputi ciri khas tahapan:

   a) Mulai mencari identitas diri
   b) Timbul keinginan untuk kencan
   c) Punya rasa cinta yang mendalam
   d) Mulai berfikir secara abstrak
   e) Berkhayal tentang aktifitas seksual.

3) Remaja akhir (17-19 tahun)

   Masa remaja akhir merupakan masa penyesuaian. Karena pada masa ini remaja mengalami penyempurnaan kematangan secara fisik yang memang sudah mencapai perkembangan yang penuh. Namun, perkembangan psikis dan sosial terus menerus berjalan menjadi hingga dewasa. Pada masa remaja akhir ini perkembangan meliputi ciri khas tahapan:

   a) Mengungkapkan kebebasan diri

b) Lebih selektifitas dalam memilih teman
c) Mempunyai citra jasmani dirinya
d) Mampu berfikir secara abstrak.

2. Pola Makan Sehat

a. Defenisi

Pola makan sehat adalah suatu cara mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, dan mencegah timbulnya penyakit. Untuk memperoleh pola makan yang sehat, terdapat tiga kriteria yang harus dipenuhi, yaitu keseimbangan jumlah energi, zat gizi yang harus terpenuhi, dan pengaturan pola makan (Khasanah, 2012).

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan, yang terbentuk sebagai hasil dari pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2011). Sedangkan menurut Rafanani, (2012) pola makan adalah pola makan yang seimbang antara zat karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Makanan yang seimbang adalah makanan yang tidak mementingkan salah satu zat gizi tertentu dan di konsumsi sesuai dengan kebutuhan.

b. Anjuran Pola Makan Dalam Sehari Untuk Usia (6-19 tahun)

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena

mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur. Dalam satu hari kebutuhan tubuh untuk energi, protein, vitamin, mineral dan juga serat disediakan dari makanan yang dikonsumsi. Dalam sistem pencernaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam.

Oleh karena itu makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah makan pagi sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa. Pada proses belajar otak merupakan organ yang sangat penting untuk menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan mengeluarkan informasi. Dalam melakukan makan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. Porsi kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang disediakan cukup 20-25 % dari kebutuhan sehari. Dengan membiasakan diri melakukan makan pagi, dapat dihindari makan yang tidak terkontrol yang akan meningkatkan berat badan. Makan pagi dengan cukup serat akan membantu menurunkan kandungan kholesterol darah sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung akibat timbunan lemak yang teroksidasi dalam pembuluh darah. Makan pagi pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00. Menu yang disediakan sangat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah. Susu dan hasil olahannya (yoghurt, keju, dll) merupakan minuman atau makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur. Konsumsi ikan, telur dan

susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangannya.

c. Kebutuhan Zat Gizi Untuk Remaja

Penentuan kebutuhan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk di Indonesia. Berikut ini beberapa kebutuhan zat gizi remaja (Sulistyoningsih, 2011).

1) Energi

Faktor yang perlu diperhatikan untuk menentukan kebutuhan energi adalah aktifitas fisik seperti olahraga. Remaja yang banyak melakukan olahraga memerlukan asupan energi yang lebih banyak dibandingkan yang kurang aktif. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VII (WKNPG VII) tahun 2004 menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja putri sebanyak 2000-2200 kkal sedangkan untuk pria sebesar 2800 kkal setiap hari. AKG energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat. Makanan sumber karbohidrat adalah: beras, terigu dan hasil olahannya (macaroni, spaghetti, umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula dan lain-lain).

2) Protein

Sumber protein sangat diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan badan, pembentukan jaringan-jaringan baru dan pemeliharaan tubuh. Protein juga berguna untuk menjernihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan. Sumber protein diperoleh dari sumber hewani (daging, ayam, ikan dan telur) dan nabati (tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, tahu dan tempe).

Kebutuhan protein pria pada akhir masa remaja lebih tinggi dibanding perempuan karena perbedaan komposisi tubuh.

Kecukupan protein remaja 1,5-2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48-62 gr perhari untuk perempuan dan 55-66 gr perhari untuk pria. Perhitungan besarnya kebutuhan akan protein berkaitan dengan pola tumbuh, bukan usia kronologis.

3) Lemak

Lemak berguna sebagai cadangan energi, pelarut vitamin A, D, E, dan K, pelumas persendian, pertumbuhan dan pencegahan peradangan kulit dan pemberi cita rasa pada makanan. Lemak dapat diperoleh dari minyak goreng, mentega, susu, daging dan ikan. Makanan berlemak yang berlebihan seperti gajih, daging berlemak, kulit ayam, susu berlemak, keju dan mentega tidak disarankan karena bisa menggangu kesehatan. Konsensus terbaru di USA merekomendasikan anak lebih dari 2 tahun untuk mengonsumsi lemak < 30% perhari (33 gr/1000 kal), lemak jenuh < 10% dan kolesterol < 300 mg guna mencegah penyakit jantung pada masa dewasa.

4) Karbohidrat

Sumber terbesar energi tubuh adalah karbohidrat yang menjadi bagian dari bermacam-macam struktur sel dan substan dan komponen primer diet serat. Karbohidrat disimpan sebagai glikogen atau diubah menjadi lemak tubuh. Lebih dari seperempat total karbohidrat pada remaja didapat dari pemanis yang ditambahkan, sebagian besar dari sukrose dan sirup jagung yang mengandung tinggi sukrose. Pemakaian karbohidrat kompleks yang ditengarai semakin meningkat, antara lain makanan dari padi-padian dan produk sereal, sayur-sayuran, dan buah-buahan.

5) Vitamin

Kebutuhan vitamin pada masa remaja meningkat karena pertumbuhan dan perkembangan cepat yang terjadi. Karena kebutuhan energi meningkat maka kebutuhan beberapa vitamin didalam makanan sehari-hari bergantung pada jumlah vitamin yang semula terdapat dalam makanan tersebut. Sumber vitamin: Hati, kuning telur, wortel (Vitamin A). Susu sapi, yogurt, mentega (Vitamin D). Kacang tanah, kacang kedelai, kelapa sawit (Vitamin E).

6) Mineral

Kebutuhan mineral seluruhnya meningkat pada masa kejar tumbuh remaja. Mineral berperan penting pada kesehatan, kalsium, zat besi dan seng, khususnya penting pada pertumbuhan dan perkembangan.

7) Kalsium

Remaja membutuhkan kalsium lebih tinggi dibandingkan ketika masih anak-anak atau saat dewasa, yang diperlukan untuk pertumnuhan skeletal dan MTB. Pertumbuhan tinggi pada masa remaja mencapai 20% pertumbuhan tinggi dewasa dan 15% masa skeletal dewasa. Retensi kalsium pada gadis mencapai 200 mg/hari dan pada laki-laki antara 300-400 mg/hari. Kebutuhan kalsium sangat tergantung pada jenis kelamin, umur fisiologis, dan ukuran tubuh. Sumber kalsium yang baik dalam diet: produk harian, kobis/blumkol hijau (*broccoli*), bayam, lobak cina, ikan olahan (*canned fish)*.

d. Makanan Sehat Untuk Remaja

Menurut Khomsan (2009) menyatakan bahwa adapun kebutuhan makanan sehat yang cocok untuk remaja adalah, sebagai berikut :

1) Makanan Olahan Susu

Remaja harus mengkonsumsi banyak makanan ini, karena ada dua kunci nutrisi penting untuk masa perkembangannya. Pertama adalah kalsium bermanfaat membangun jaringan tulang selama mengalami proses pubertas. Selain itu, remaja baik laki-laki dan perempuan usia 13 dan 19 tahun, harus mengkonsumsi 1.300 mg kalsium perhari. Kedua adalah vitamin D, usia puber membutuhkan setidaknya 600 mg dalam sehari. Kebutuhan ini bisa diperoleh dengan mengkonsumsi produk olahan susu baik itu yang berupa makanan atau minuman seperti yoghurt, keju, susu kental manis, dan susu bubuk.

2) Makanan Mengandung Banyak Protein

Protein sangat penting bagi pertumbuhan sel-sel, jaringan, dan otot. Kebanyakan remaja mendapatkan protein yang banyak terutama jika mereka memakan daging. Karena remaja perempuan memerlukan 46 gram protein sehari dan remaja laki-laki membutuhkan 52 gram sehari. Untuk memberikan protein yang cukup untuk anak, mereka membutuhkan daging sapi tanpa lemak, daging unggas, ikan, makanan laut, kacang-kacangan, biji-bijian, tahu, dan produk olahan susu.

3) Makanan Yang Mengandung Zat Besi Dan Zinc

Zat besi dan zinc adalah dua mineral yang mempromosikan perkembangan yang sehat selama masa remaja. Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi sebanyak 15 miligram. Hal ini dikarenakan remaja perempuan kehilangan beberapa mineral saat menstruasi. Makanan dengan zat besi

ialah daging tanpa lemak, makanan laut, telur, kacang-kacangan, buah, dan biji-bijian. Zinc juga penting untuk pertumbuhannya, remaja laki-laki membutuhkan 11 miligram zinc sehari, sedangkan remaja perempuan membutuhkan 9 miligram zinc sehari. Sumber makanan dengan zinc adalah makanan laut, daging tanpa lemak, kacang-kacangan, dan keju.

4) Esensial Diet Lainnya

Remaja perlu lemak sehat untuk pertumbuhan otaknya. Berikanlah mereka makanan dengan lemak tak jenuh, buah-buahan dan sayuran yang memberikan banyak vitamin dan mineral, seperti kalsium, magnesium, serta folat. Produk segar juga menawarkan karbohidrat yang memberikan tubuh remaja anda energy yang dibutuhkan untuk tumbuh, seperti misalnya gandum.

e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Menurut Fajar (2013) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, sebagai berikut:

1) Faktor Keturunan

Faktor keturunan juga berperan dalam mempengaruhi status gizi remaja. Remaja yang mempunyai orangtua gemuk, maka kemungkinan remaja tersebut juga bisa mengalami kegemukan (obesitas).

2) Faktor Gaya Hidup *(life style)*

Banyaknya tayangan media masa tentang berbagai makanan cepat saji, dapat memicu remaja untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Yang saat ini lagi *trend* adalah *fast food*. Padahal di negara maju, *fast food* sudah mulai ditinggalkan dan beralih ke

alam *(back tonature).* Akibat konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

3) Faktor Lingkungan

Pengaruh lingkungan tak kalah pentingnya terhadap perilaku remaja. Kebiasaan ikut-ikutan dengan teman sekelompoknya atau teman sebayanya merupakan salah satu masalah yang dapat terjadi pada remaja.

f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011).

1) Faktor Ekonomi

Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan dalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas.

2) Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam mengonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi. Budaya mempengaruhi seseorang dalam menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan,

persiapan, dan penyajiannya, serta untuk siapa, dan dalam kondisi bagaimana pangan tersebut dikonsumsi.

3) Agama

Adanya pantangan terhadap makanan atau minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makanan atau minuman tersebut membahayakan jasmani dan rohani bagi yang mengonsumsinya. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi.

4) Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

5) Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak.

3. Perilaku

a. Defenisi

Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Sehingga yang dimaksud perilaku manusia adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri (Notoatmodjo, 2012). Menurut Skinner dalam Notoatmodjo, (2012) perilaku ialah respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Salah satu bentuk perilaku adalah perilaku kesehatan yaitu respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit, dan penyakit sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan.

Perilaku makan adalah suatu tingkah laku observasi yang dilakukan individu dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis. Seorang remaja yang lebih sering menghabiskan waktunya di luar rumah cenderung melewatkan waktu makan dengan lebih sering mengonsumsi makanan ringan atau snack. Selain itu, khususnya bagi remaja perempuan, tekanan sosial untuk memiliki bentuk fisik yang kurus dan stigma obesitas dapat menyebabkan praktik makan tidak sehat ini terus dilakukan. Bagi remaja laki-laki berbeda lagi kasusnya. Remaja laki-laki cenderung rentan terhadap penggunaan minuman protein tinggi atau suplemen ketika mereka mencoba untuk membangun tambahan massa otot (Mardalena, 2017).

b. Karakteristik Perilaku Makan Remaja

Masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan (Sulistyoningsih, 2011). Berikut ini karakteristik perilaku makan yang dimiliki remaja.

1) Kebiasaan tidak makan pagi dan malas minum air putih.
2) Gadis remaja sering terjebak dengan pola makan tak sehat, menginginkan penurunan berat badan secara drastis, bahkan sampai gangguan pola makan.
3) Kebiasaan “ngemil” yang rendah gizi (kurang kalori, protein, vitamin, dan mineral) seperti makanan ringan, kerupuk, dan chips.
4) Kebiasaan makan makanan siap saji *(fast food)* yang komposisi gizinya tidak seimbang yaitu terlalu tinggi kandungan energinya,

seperti pasta, *friedchicken*, dan biasanya juga disertai dengan mengonsumsi minuman bersoda yang berlebihan.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Saat seseorang memasuki remaja, hal-hal yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan sangat banyak. Meningkatnya kemandirian, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial, dan padatnya jadwal aktifitas pada umumnya berdampak terhadap apa yang dimakan remaja. Mereka mulai membeli dan menyiapkan lebih banyak makanan untuk dirinya, serta sering makan cepat-cepat dan makan di luar rumah (Almatsier, 2011).

1) Iklan

Walaupun dasar kebiasaan makan remaja diperoleh dari keluarga, namun pengaruh perilaku makan diluar rumah cukup besar. Saat ini banyak sekali iklan makanan ditayangkan berupa makanan kaya gula, karbohidrat, dan lemak di televisi. Hal ini berpengaruh besar terhadap pilihan makan remaja.

2) Kemudahan Memperoleh Makanan-Siap-Santap

Kemudahan memperoleh makanan-siap-santap (*fast food)* juga mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Makanan-siap-santap mudah diperoleh dimana-mana. Contoh dari makanan-siap-santap adalah ayam goreng *(fried chicken)*, burger dan pizza. Pada umumnya makanan ini kaya energi, lemak, karbohidrat, dan garam, tetapi kurang dalam vitamin A, vitamin C, riboflavin, asam folat, kalsium, dan serat (Almatsier, 2011).

d. Perilaku Makan Khas Pada Remaja

Pada umumnya remaja lebih suka makan makanan jajanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen, dan es.

Sehingga makanan yang beraneka ragam tidak dikonsumsi. Remaja sering makan diluar rumah bersama teman-teman, sehingga waktu makan tidak teratur, akibatnya mengganggu sistem pencernaan (gangguan maag atau nyeri lambung). Selain itu, remaja sering tidak makan pagi karena tergesa-gesa beraktifitas sehingga mengalami lapar dan lemas, kemampuan menangkap pelajaran menurun, semangat belajar menurun, keluar keringat dingin, kesadaran menurun sampai pingsan (Proverawati, 2011).

4. Mie Instan

a. Defenisi

Menurut penelitian Wandasari (2014) menyatakan bahwa mie instan didefinisikan sebagai produk makanan kering yang dibuat dari tepung terigu dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain dan bahan tambahan makanan yang di izinkan. Mie instan adalah makanan favorit dari semua kalangan masyarakat terutama bagi orang yang memiliki kesibukan yang sangat banyak sehingga tidak sempat untuk membuat ataupun membeli makanan yang sehat. Mie instan belum dapat dianggap sebagai makanan penuh (*wholesome food*) karena belum mencukupi kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh. Mie yang terbuat dari terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi kandungan protein,vitamin, dan mineralnya hanya sedikit.

Menurut penelitian Sutanto. et al, (2015) menyatakan bahwa mie instan adalah inovasi pangan yang banyak digemari sebagai pengganti fungsi nasi dan lauk pauk. Keunggulan mie instan adalah rasa yang enak, harga yang murah, dan penyajian yang mudah. Mie instan mengandung berbagai macam zat aditif atau Bahan Tambahan Pangan (BTP) seperti pengawet, penguat rasa, pengatur ketebalan, pengatur

keasaman, pengatur kelembapan, pewarna buatan, pengemulsi, *flour treatment agents*, dan antioksidan.

b. Anjuran Mengkonsumsi Mie Instan Yang Benar Dan Aman

Mengkonsumsi mie instan secara terus-menerus tentu tidak baik untuk kesehatan. Makan mie instan boleh-boleh saja, asal diatur batasannya. Menurut Leona (2015) mengatakan bahwa mengkonsumsi mie instan setiap hari tidak dianjurkan. Karena mie instan memiliki kandungan nutrisi yang tidak lengkap. Frekuensi makan mie instan adalah berapa kali mie instan dikonsumsi oleh individu dalam jangka waktu tertentu. Konsumsi mie instan memiliki standar rekomendasi umum yang sudah ditetapkan adalah 1 kali dalam seminggu. Batasan pasti konsumsi mie instan memang belum ada, hal ini dikarenakan respon tubuh dalam menerima mie instan yang dikonsumsi berbeda-beda.

Menurut pakar kesehatan dan makanan dari IPB, Hanny (2016) menjelaskan bahwa mie instan boleh dikonsumsi dengan cara;

1) Mengkonsumsi Minimal Seminggu Sekali

   Sudah diketahui banyak orang bahwa tidak baik untuk kesehatan jika mengkonsumsi mie instan terlalu sering. Mie instan boleh-boleh saja anda konsumsi tapi minimal satu kali dalam seminggu.

2) Jangan Memakai Air Rebusannya

   Mengkonsumsi mie instan dengan memakai air rebusannya memang rasanya lebih enak. Namun, hal ini jangan anda biasakan dalam jangka panjang, karena bahan kimia tersebut akan sangat berbahaya. Alangkah baiknya, jika mengkonsumsinya menggunakan air rebusan yang baru saja agar bisa mengurangi risiko terkena efek negatif. Bahan pengawet

dan kandungan lain yang berbahaya bagi kesehatan ketika diolah lebih lanjut ini tidak akan hilang 100%, hanya akan sedikit berkurang ketika air rebusan pertama dibuang.

3) Tambahkan Sayur

Agar tetap sehat mengkonsumsi mie instan anda bisa tambahkan berbagai jenis sayur. Tambahkan sayur-sayuran, seperti tomat, sawi hijau, toge, daun bawang, dan sayuran kesukaan anda lainnya.

4) Jangan Memaki Nasi

Kandungan karbohidrat juga ada didalam mie instan. Untuk mengkonsumsinya, jangan lagi anda tambahkan nasi. Nasi juga memiliki karbohidrat jika anda memakan secara bersamaan akan berdampak buruk pada kesehatan. Selain menambahkan sayur-mayur, anda juga bisa menambahkan berbagai jenis makanan lain yang memiliki kandungan protein, seperti telur.

c. Kandungan Yang Berbahaya Pada Mie Instan

Berikut ini menurut Yuliarti (2008) bahan-bahan yang terkandung di dalam mie instan yang merugikan bagi tubuh kita, sebagai berikut;

1) Lemak dan Sodium

Mie instan mengandung lemak dan sodium yang sangat tinggi. Dan jika kita mengkonsumsi mie instan secara rutin, maka lemak tersebut akan menumpuk di dalam tubuh dan dapat menyebabkan kegemukan. Kandungan sodium yang tinggi juga dapat berpotensi menimbulkan berbagai penyakit seperti darah tinggi, penyakit jantung, stroke dan kerusakan pada ginjal.

2) Kandungan Lilin

Berdasarkan penelitian di dalam mie instan ternyata terkandung zat lilin yang berbahaya bagi kesehatan. Kegunaan zat lilin pada

mie instan ini untuk membuat mie agar tidak lengket. Terlalu banyak dalam mengkonsumsi mie instan sama juga memasukkan banyak kandungan lilin ke dalam tubuh kita. Dimana zat lilin tersebut dapat merusak sistem pencernaan tubuh dikarenakan zat lilin tersebut dapat dicerna oleh tubuh dalam waktu 2 hari lamanya.

3) Kandungan Natrium

   Kandungan lainnya yang terdapat pada mie instan yaitu zat natrium yang mana zat ini penyebab terkena penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) dan maag apabila di konsumsi terlalu banyak. Penyebabnya dikarenakan pada kandungan natrium memiliki sifat menetralkan lambung, sehingga menyebabkan lambung anda akan mensekresi asam dalam jumlah banyak agar makanan dapat dicerna. Akibatnya, kadar asam lambung akan mengalami peningkatan sehingga terjadi pengikisan pada dinding lambung. Hal inilah yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah dalam tubuh. Selain kandungan pada mie instan nya ternyata terdapat juga kandungan zat-zat lainnya yang dapat berbahaya bagi kesehatan.

4) Bumbu Mie Instan dan Pelengkapnya

   Tak dipungkiri lagi dengan bumbu mie instan lah yang membuat makanan cepat saji ini menjadi lebih nikmat dan gurih. Hal ini karena bumbu mie instan mengandung bahan menyedap rasa seperti MSG yang berbahaya bagi kesehatan tubuh kita.

5) MSG *(Monosodium Glutamate)*

   Dalam produk ini MSG jika digunakan secara berlebihan mempunyai efek negatif terhadap tubuh. Mengkonsumsi MSG sebanyak 12 gram per hari dapat menimbulkan gangguan lambung, gangguan tidur dan mual-mual. Bukan hanya itu saja

MSG juga dapat memicu hipertensi, asma, kanker, kelumpuhan serta penurunan kecerdasan.

6) Pengatur Keasaman

Penggunaan zat pengatur keasaman pada makanan bertujuan untuk mengasamkan, menetralkan, dan mempertahankan derajat keasaman makanan. Contohnya pada saus sambal agar pH mencapai 2,8 dan 3,5.

7) Pewarna Buatan

Zat aditif jenis pewarna yang terkandung dalam mie instan adalah tertrazin CI 19140. Yaitu pewarna kuning untuk makanan. Penggunaan zat pewarna secara berlebihan juga dapat menimbulkan efek buruk terhadap kesehatan.

8) *Propylene glycol*

Propylene glycol adalah sejenis bahan anti beku yang akan mencegah mie instan menjadi kering. Apabila kita sering mengkonsumsi zat tersebut, maka zat tersebut akan menumpuk di hati dan ginjal. Hal tersebut akan menyebabkan kerusakan pada organ hati dan ginjal. Dan juga akan melemahkan sistem imunitas tubuh.

9) Zat Pengawet

Penggunaan zat pengawet pada makanan bertujuan untuk menghambat kerusakan pada makanan akibat serangan bakteri dan lain-lain. Jenis pengawet yang terkandung dalam mie instan adalah *Natrium Benzonat* dan *Natrium Metabisulfit*. *Natrium Benzoat* dapat menimbulkan reaksi alergi berupa iritasi lambung.

d. Efek Samping Makan Mie Instan

Menurut penelitian Sutanto (2015) menyatakan efek samping berlebihan makan mie instan, sebagai berikut;

1) Mudah Terserang Kanker

   Mie instan sekarang permukaan nya dilapisi lilin, makanya tidak lengket dengan yang lain, untuk mencerna lilin ini, tubuh kita membutuhkan waktu sekitar 2 hari, bagaimana jika kita makan banyak mie dalam sehari, jika menumpuk zat ini bisa menyebabkan kanker, seperti kanker usus dan kanker hati. Bumbu nya juga mengandung MSG yang dapat menyebabkan ketagihan, zat ini memicu kanker jika dikonsumsi berlebihan.

2) Rusaknya Jaringan Otak

   Mengkonsumsi mie instan yang banyak menyebabkan zat berbahaya menumpuk didalam tubuh dan akan merusak jaringan sel otak, dan ini bisa menyebabkan stroke dan kelumpuhan.

3) Menghambat Penyerapan Nutrisi

   Mie instan akan menghambat dan membatasi penyerapan nutrisi makanan. Terutama mereka yang usianya di bawah 5 tahun, disarankan sama sekali tidak diberi konsumsi mie. Bahaya mie ini bisa mencegah penyeran nutrisi. Menjadikan anak bisa kurang gizi, bahkan perkembangannya lambat.

4) Mengacaukan Metabolisme Tubuh

   Ketika dikonsumsi terus menerus dan dalam jangka waktu yang panjang, mie instan dapat mengacaukan metabolisme tubuh. Akumulasi zat kimia berbahaya seperti pengawet dan pewarna akan menjadi racun didalam tubuh.

5) Bahaya Bagi Pencernaan

   Kalau dikonsumsi lebih dari sekali dalam sehari, maka mie instan berpotensi membahayakan pencernaan. Problem pertama yang muncul adalah rasa begah, susah buang air besar dan ketidaknyamanan.

6) Kegemukan

Mengkonsumsi mie instan secara rutin juga menyebabkan kegemukan. Jumlah lemak dan sodium yang tinggi didalam mie instan tak mungkin dapat diserap tubuh dengan baik dan akan menumpuk menjadi lemak. Tak heran kalau hal ini bisa jadi penyebab berat badan mu bertambah dalam waktu singkat.

B. Penelitian Terkait

1. Menurut penelitian yang dilakukan oleh In Sil Huh pada tahun 2017 di Kota Seoul, Negara Korea Selatan, tentang *Instant Noodle Consumption Is Associated With Cardiometabolic Risk Factors Among College Students In Seoul*. Peningkatan konsumsi mi instan baru-baru ini dilaporkan berhubungan positif dengan obesitas dan sindrom kardiometabolik di Korea Selatan, yang memiliki tertinggi perkapita konsumsi mi instan diseluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi mie instan dan faktor risiko kardiometabolik kalangan mahasiswa di Seoul.

   Hasil penelitian ini didapatkan bahwa, analisis statistik menggunakan model linier umum yang disesuaikan dengan usia, indeks massa tubuh, jenis kelamin, pendapatan keluarga, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan, dan faktor diet lainnya penting untuk risiko kardiometabolik, menunjukkan ada hubungan positif antara frekuensi konsumsi mie instan dengan tekanan darah diastolik, dan kadar glukosa darah puasa.
2. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sartono, pada tahun 2014 yang terletak di Desa Brumbung Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Tentang Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Santriwati SMA. Tingkat pengetahuan Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen tentang gizi dan keamanan pangan tergolong sedang dan tingkat konsumsi mie instan

dapat dikategorikan tinggi. Didapatkan hubungan antara pengetahuan Santriwati tentang gizi dan keamanan pangan dengan konsumsi mie instan (*r* = -0,520 dan *p-value* = 0,000).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa, hasil analisis menggunakan uji *Rank Spearman* untuk hubungan pengetahuan gizi dan keamanan pangan santriwati dengan tingkat konsumsi mie intan santriwati SMA pondok pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak menghasilkan nilai *r* = -0,520 dan*p-value* = 0,000 (<0,05). Hasil ini menyimpulkan adanya hubungan negatif yang kuat (negatif) antara pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan dengan tingkat konsumsi mie instan. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki responden akan semakin menurunkan tingkat konsumsi mie instan.

3. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Al-R, dkk pada tahun 2014 yang terletak di Kota Banda Aceh, tentang Hubungan Frekuensi Konsumsi Mie Instan Dengan Komposisi Tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi mie instan dengan komposisi tubuh pada siswi kelas 3 SMAN 12 Kota Banda Aceh. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19-20 Agustus 2014.

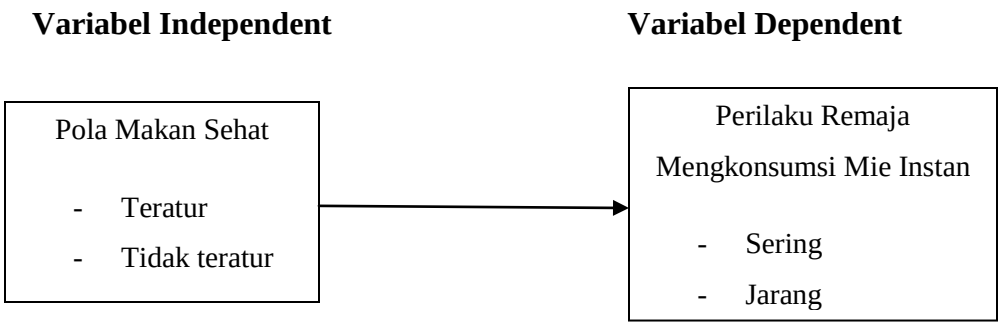
   Hasil penelitian ini didapatkan bahwa, secara proporsional hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi mie instan dengan komposisi tubuh dengan nilai p<0,05 (IMT = 0.000), (RLPP = 0.050), (TLBK = 0.000) dan (LILA = 0.007). Simpulan dari penelitian ini ada hubungan frekuensi konsumsi mie instan dengan komposisi tubuh pada siswi kelas 3 SMAN 12 Kota Banda Aceh.

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2012).

Skema 2.1

Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan awal peneliti mengenai hubungan antara variabel yang merupakan jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil penelitian (Dharma, 2011). Didalam pernyataan hipotesis terkandung variabel yang akan diteliti dan hubungan antar variabel-variabel tersebut. Menurut Notoatmodjo, (2012) hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari pernyataan penelitian. Biasanya hipotesis ini dirumuskan dalam bentuk hubungan antara dua veriabel, variabel bebas dan variabel terkait.

1. Hipotesis Nol (H0)

   Tidak ada hubungan antara pola makan sehat dengan perilaku remaja mengkonsumsi mie instan di SMAN 7 Pekanbaru.

2. Hipotesis Alternatif (Ha)

   Ada hubungan antara pola makan sehat dengan perilaku remaja mengkonsumsi mie instan di SMAN 7 Pekanbaru.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif, yaitu data yang berwujud angka. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Desain penelitian adalah bentuk langkah-langkah teknis dan operasional yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini peneliti ingin melihat hubungan antara pola makan sehat dengan perilaku remaja mengkonsumsi mie instan pada siswa di SMAN 7 Pekanbaru.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan SMAN 7 Pekanbaru. Karena sekolah SMAN 7 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah menengah atas Negeri favorit. SMAN 7 Pekanbaru terletak di pusat kota Pekanbaru sehingga akses terhadap makanan cepat saji sangatlah mudah. Berdasarkan survey awal di kantin SMAN 7 Pekanbaru, menemukan adanya menu mie instan dengan varian rasa yang menggugah selera para siswa. Dan penjual kantin juga mengatakan bahwa tingkat pembelian menu mie instan di sekolah tersebut merupakan menu yang sangat digemari siswa-siswi.

2. Waktu penelitian

Penelitian dimulai dari penyusunan proposal sampai dengan penyusunan hasil, hal ini dapat dilihat pada tabel 3.1 di bawah ini:

Table 3.1

Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Bulan																			
		Februari				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan (Pengajuan Judul)	■																			
2	Penyusunan Proposal	■	■	■	■	■	■	■	■												
3	Seminar Proposal									■	■	■									
4	Pelaksanaan dan Pengolahan Data (Analisa Data)												■	■	■	■	■				
5	Penyusunan laporan skripsi																	■	■	■	
6	Seminar Hasil Skripsi																				■

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini yang diambil adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 7 Pekanbaru yang berjumlah 254 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Jumlah responden yang diambil berdasarkan rumus sampel yang ada pada penelitian ini sebanyak 155 orang.

$$n = \frac{N}{1 + N\,(d)^2}$$

$$n = \frac{254}{1+254(0{,}05)2}$$

$$n = \frac{254}{1+254(0{,}0025)}$$

$$n = \frac{254}{1+0{,}635}$$

$$n = \frac{254}{1{,}635}$$

= 155

Jumlah sampel pada penelitian ini ada 155 orang siswa.

Keterangan :

N= Beser populasi

n =Besar sampel

d = Tingkat kepercayaan atau ketetapan yang diinginkan (0,05)

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel yang mewakili keseluruhan populasi yang ada (Notoatmodjo, 2012).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode acak stratifikasi *(Stratified Random Sampling)*, yaitu apabila suatu populasi terdiri dari unit yang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda atau heterogen, dengan cara menentukan strata dan masing-masing strata diambil sampel yang mewakili strata tersebut secara random atau acak (Notoatmodjo, 2012).

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara memberikan nomor berdasarkan nomor absen siswa. Setelah penomoran, peneliti melakukan pengocokan nomor berdasarkan nomor absen untuk diambil sampel yang dibutuhkan sesuai jumlah yang sudah ditentukan. Setelah sampel didapatkan, peneliti memanggil sampel tiap kelas kemudian barulah memberikan kuesioner.

Adapun perwakilan sampel dari setiap kelas XI terdiri dari 7 kelas, jurusan IPA dan IPS di SMAN 7 Pekanbaru. Dengan menggunakan rumus *stratified Random sampling* sebagai berikut :

$$n = \frac{\text{Jumlah Populasi x Jumlah Sampel}}{\text{Total Populasi}}$$

Perwakilan setiap kelas XI yaitu :

XI IPA 1 $= \frac{35x155}{254} = \frac{5,425}{254}$ = 21 orang

XI IPA 2 $= \frac{34x155}{254} = \frac{5,270}{254}$ = 21 orang

XI IPA 3 $= \frac{36x155}{254} = \frac{5,580}{254}$ = 22 orang

XI IPS 1 $= \frac{36x155}{254} = \frac{5,580}{254}$ = 22 orang

XI IPS 2 $= \frac{38x155}{254} = \frac{5,890}{254}$ = 23 orang

XI IPS 3 $= \frac{38x155}{254} = \frac{5,890}{254}$ = 23 orang

XI IPS 4 $= \frac{37x155}{254} = \frac{5,735}{254}$ = 23 orang

Total = 155 orang

D. Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah cara atau alat yang digunakan penelitian untuk mengumpulkan data dalam penelitian atau alat ukur penelitian (Notoatmodjo, 2012).

Cara pengukuran hubungan pola makan sehat dengan perilaku remaja mengkonsumsi mie instan, dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner yang berupa sejumlah pertanyaan tertulis dengan pertanyaan yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti. Kuesioner disusun oleh peneliti dan dibuat sesederhana mungkin agar mudah dipahami oleh siswa dengan pola makan sehat dan perilaku remaja mengkonsumsi mie instan. Kuesioner terdiri dari 24 pertanyaan dengan menggunakan skala *Guttmen* yaitu skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban yang bersifat jelas, tegas dan konsisten, seperti: ya-tidak, benar-salah dan setuju-tidak setuju.

1. Pola Makan Sehat Remaja

   Kuesioner pola makan sehat pada penelitian ini menggunakan skala *Guttmen* yang terdiri dari dua kategori jawaban yaitu “BENAR dan

SALAH". Kuesioner pola makan terdiri dari 12 pertanyaan. Responden tingggal memberikan tanda checklist (√) pada pilihan jawaban, bila responden menjawab "BENAR" maka nilainya 1 dan "SALAH" nilainya 0. Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji validitas, karena instrument penelitian yang digunakan belum teruji validitas dan reabilitasnya.

2. Perilaku Mengkonsumsi Mie Instan

   Kuesioner perilaku remaja mengkonsumsi mie instan pada penelitian ini menggunakan skala *Guttman* yang terdiri dari dua kategori jawaban yaitu "BENAR dan SALAH". Kuesioner mie instan terdiri dari 12 pertanyaan. Responden tinggal memberikan tanda checklist (√) pada pilihan jawaban. Jika jawaban nya "BENAR" maka nilainya 1 dan jika "SALAH" maka nilainya 0. Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji validitas, karena instrument penelitian yang digunakan belum teruji validitas dan reabilitasnya.

Kuesioner Pola Makan Sehat dan Perilaku Remaja Mengkonsumsi Mi Instan telah dilakukan uji validitas dan realibitas di SMA Negeri 2 Kota Pekanbaru. Validitas yang dilakukan berjumlah 30 orang remaja dengan r tabel = 0,374. Untuk melihat pertanyaan tersebut valid atau tidak maka r hitung > r tabel, dan hasilnya terdapat 24 butir pertanyaan yang valid dengan nilai r hitung > 0,374 yang dilihat dari kolom *corrected item-total corelation*. Penelitian ini memiliki nilai *Cronbach's alpha* pada Kuesioner tentang pola makan sehat sebesar 0,932 dan pada kuesioner tentang perilaku remaja mengkonsumsi mi instan sebesar 0,936. Penelitian ini dikatakan handal apabila nilai *Cronbach's alpha* bernilai positif dan lebih besar dari 0,700. Kuesioner masing-masing variabel yang sedang diteliti lebih besar dari 0,700. Hasil ini menunjukan bahwa butir-butir pertanyaan dinyatakan handal tiap variabelnya.

Table 3.2

Kisi-kisi Kuesioner Penelitian

No	Variable	No Soal Favorable	No Soal Unfavorable	Total Soal
1.	Pola Makan Sehat	1,3,5,6,7,9,11,12	2,4,8,10	12
2.	Perilaku Remaja Mengkonsumsi Mie Instan	1,2,5,6,	3, 4,7,8,9,10,11,12	12

E. Defenisi Operasional

Defenisi Operasional adalah langkah untuk membatasi variabel-variabel yang diamati atau diteliti, diperlukan agar pengukuran variabel atau pengumpulan data itu konsisten antara sumber data responden yang satu dengan yang lainnya (Notoatmodjo, 2012). Defenisi operasional berfungsi untuk menyederhanakan arti kata atau pemilihan tentang ide-ide, hal dan kata yang digunakan orang lain memahami maksud sesuai keinginan peneliti (Notoatmodjo, 2012).

Tabel 3.3

Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasioanal	Alat Ukur	Skala	Hasil
1.	Independen : Pola Makan Sehat	Pola makan sehat adalah suatu cara mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, dan mencegah timbulnya penyakit.	Kuesioner	Ordinal	Teratur, jika nilai ≥ mean = 9 Tidak teratur, jika nilai < mean = 9
2.	Dependen : Perilaku Remaja Mengkonsumsi Mie Instan	Pengkonsumsi mie instan secara berlebih bisa menimbulkan berbagai macam penyakit dikemudian hari, efek dari pengkonsumsi mie instan yang berlebih memang baru akan terasa dalam jangka waktu yang cukup lama.	Kuesioner	Ordinal	Sering, jika nilai ≥ median = 5 Jarang, jika nilai < median = 5

F. Etika Penelitian

Pada saat melakukan penelitian mempertimbangkan beberapa etika penelitian diantaranya:

1. **Lembar Persetujuan Responden *(Informed consent)***

   Merupakan cara persetujuan antar peneliti dengan responden dan peneliti dengan memberikan lembar persetujuan. Namun peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.

2. **Kejujuran *(Veracity)***

   Veracity atau kejujuran merupakan upaya untuk menyampaikan kebenaran informasi yang diberikan, tidak melakukan kebohongan dalam hal ini peneliti memberikan informasi benar tanpa ada responden.

3. Tanpa Nama *(Anonimity)*

Di dalam surat penghantar penelitian dijelaskan bahwa nama subyek tidak harus dicantumkan. Untuk ke ikut sertaannya, maka peneliti memberikan tiap lembar pengumpulan data.

4. Kerahasiaan *(Confidentiality)*

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti dan responden akan dijamin kerahasiaannya. Hanya pada kelompok tertentu saja akan peneliti sajikan atau laporkan sebagai hasil penelitian.

G. Prosedur Pengumpulan Data

1. Tahapan Pengumpulan Data

Adapun prosedur pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menetukan masalah dan tema penelitian, dilanjutkan melakukan studi pendahuluan. Selanjutnya peneliti menyusun proposal untuk mendapatkan persetujuan dari pembimbing. Peneliti juga menjalankan proses administrasi untuk mengurus pemohonan melakukan penelitian termasuk perihal pengambilan data dari sekolah yang akan diteliti.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai setelah peneliti menyelesaikan urusan administrasi. Peneliti kemudian mendatangi lokasi penelitian yaitu SMAN 7 Pekanbaru. Setelah sampai dilokasi penelitian, peneliti melakukan pengecekan kriteria pada siswa yang mengkonsumsi mie instan yang ditemui dengan cara mengunjungi ruang kelas kemudian peneliti menanyakan beberapa pertanyaan kepada calon responden. Lalu peneliti menjelaskan maksud penelitian, tujuan

penelitian, dan dampak yang akan diperoleh responden jika bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Setelah itu peneliti meminta responden untuk mengisi dan menandatangani lembar kuesioner kemudian peneliti melakukan pengumpulan data.

c. Tahap Akhir

Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan analisis dengan menggunakan uji statistik yang sesuai dengan data. Selanjutnya, diakhiri dengan menyusun laporan hasil dan penyajian hasil penelitian.

2. Tehnik Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan dalam pengumpulan data, perlu terlebih dahulu diolah. Peneliti menyatukan pengolahan data dengan langkah sebagai berikut:

a. *Editing* (Mengedit Data)

Setelah kuesioner selesai diisi oleh responden, kemudian dikumpulkan langsung oleh peneliti selanjutnya diperiksa kelengkapan data apakah data dapat dibaca atau tidak, dan kelengkapan lainnya. Jika isi belum lengkap responden diminta melengkapi kembali lembar kuesioner pada saat itu juga.

b. *Coding* (Memberi Kode)

Untuk mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data, peneliti memberi kode berupa angka pada lembar kanan atas pada kuesioner.

c. *Entry*

Setelah data dikumpulkan kemudian data dimasukkan untuk selanjutnya diolah dalam analisa data.

d. *Cleaning* (Pengecekan)

merupakan kegiatan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidak lengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

e. *Processing* (Memproses)

Processing adalah data selanjutnya diproses dengan mengelompokkan data kedalam variabel yang sesuai (Notoatmodjo, 2012).

H. Analisa Data

Analisa data berguna untuk menyederhanakan sehingga mudah untuk ditafsirkan (Notoatmodjo, 2012).

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel independen dan dependen. Keseluruhan data yang ada dalam kuesioner diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (Notoatmodjo, 2012).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis ini dilakukan dengan uji *chi-square* dengan p (signifikasi) pada $\alpha = 0{,}05$ dan menggunakan tingkat kepercayaan 95%. Sehingga apabila hasil uji statistik tersebut menunjukkan p value $< 0{,}05$, maka dapat dikatakan ada hubungan bermakna antara dua variabel, sehingga Ho ditolak. Sedangkan apabila p value $\geq 0{,}05$ maka Ho gagal ditolak artinya tidak ada hubungan yang bermakna (Hidayat, 2009).

Tabel 3.4

Hubungan Pola Makan Sehat Dengan Perilaku Remaja Mengkonsumsi Mie Instan Di SMAN 7 Pekanbaru

Mengkonsumsi Mie Instan / Pola Makan Sehat	Jarang	Sering	Hasil
Teratur	a	b	a+b
Tidak Teratur	c	d	c+d
Hasil	a+c	b+d	a+b+c+d

Keterangan :

a = Pola makan sehat teratur dengan mengkonsumsi mie instan jarang

b = Pola makan sehat teratur dengan mengkonsumsi mie instan sering

c = Pola makan sehat tidak teratur dengan mengkonsumsi mie instan jarang

d = Pola makan sehat tidak teratur dengan mengkonsumsi mie instan sering