# BAB I

## **PENDAHULUAN**

# A. Latar Belakang

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia untuk dapat melangsungkan kehidupan selain kebutuhan sandang dan perumahan. Makanan selain mengandung nilai gizi juga merupakan media untuk dapat berkembangbiaknya mikroba atau kuman terutama makanan yang mudah membusuk yang mengandung kadar air serta nilai protein yang tinggi. Masuknya atau beradanya bahan-bahan berbahaya seperti bahan kimia, residu pestisida serta bahan lainnya antara lain debu, tanah, rambut manusia dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan manusia (Depkes RI, 2004). Sumber daya manusia yang baik dan berkualitas dihasilkan dari tubuh yang sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Makanan sebaiknya memiliki kandungan gizi yang banyak dan kandungan tersebut antara lain adalah karbohidrat, mineral, protein, vitamin dan lemak tak jenuh dalam jumlah yang sedikit (duniainformasikesehatan, 2014).

Namun, ada makanan yang tidak sehat atau makanan yang sebenarnya tidak dibutuhkan oleh tubuh tetapi tetap dikonsumsi oleh manusia diantaranya mie instan. Riska dan Jus'at (2013) menjelaskan banyak jenis makanan cepat saji telah memenuhi pasar tetapi mie tetap sebagai yang populer dari semua jenis makanan cepat saji yang ada, makanan ini dikonsumsi karena lebih murah dan sangat mudah untuk membuatnya. Menurut Juyeon Park,et.,al (Riska & Jus'at, 2013) menjelaskan mie instan sering dianggap sebagai

makanan tidak sehat atau sebagai jenis *junk food* (makanan cepat saji). Satu porsi tunggal mie instan biasanya tinggi karbohidrat tapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Mie instan bukan pilihan yang salah, asal saja dilengkapi dengan bahan-bahan lain, seperti telur dan sayuran serta tidak dikonsumsi setiap hari. Namun pada kenyataannya dalam kehidupan sehari hari sebagian dari masyarakat mengkonsumsi mie instan menjadi pengganti makanan pokok (Harsanto, 2009). Berdasarkan jumlah permintaan mie instan dalam kurun waktu tahun 2012 hingga 2016, Indonesia menempati peringkat kedua setelah China (WINA, 2017) konsumsi mie instan di Indonesia mencapai 75 bungkus perkapita pertahun (Djajadi 2012, dalam Riska & Jus'at, 2013).

Berdasarkan data yang dihimpun World Instan Noodles Association (WINA), total konsumsi mie instan di Indonesia diperkirakan mencapai 14,8 miliar bungkus pada 2016. Angka ini meningkat dari konsumsi tahun sebelumnya, yakni 13,2 miliar bungkus. Adapun macam macam mie instan diantaranya mie instan rasa ayam spesial, mie instan rasa kari ayam, mie instan rasa ayam bawang.

Berdasarkan observasi di beberapa Universitas yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus 2016 mahasiswa terlihat sedang mengkonsumsi mie instan. Hal itu dapat dijumpai pada saat jam makan siang berlangsung baik dikantin maupun yang membawa bekal dari rumah dan juga dapat dijumpai pada saat mahasiswa sedang menunggu jam pelajaran masuk mereka sambil mengkonsumsi mie instan. Peneliti juga melakukan survei kepada 30 mahasiswa Universitas X, dari 30 mahasiswa 28 diantaranya

mengkonsumsi mie instan. Peneliti juga melakukan survei ke dua Universitas lain yaitu Universitas Y dan Universitas Z, dari Universitas Y peneliti melakukan survei kepada 20 orang mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan dari 20 mahasiswa tersebut 15 diantaranya mengkonsumsi mie instan. Selanjutnya pada Universitas Z peneliti melakukan survei ke 20 orang mahasiswa pengkonsumsi mie instan, dari 20 mahasiswa tersebut 17 diantaranya mengkonsumsi mie instan minimal dalam satu minggu terakhir.

Berikut kutipan wawancara dengan salah satu mahasiswa di Universitas Z, berinisial H yang mengatakan:

"kalo dikosan gw makan mie instan karena harganya murah,pas sama isi dompet gw..hahaha apalagi gw kan anak rantau kan jadinya buat ngirit gw makan mie instan, yah tapi kalo ada uang lebih makan makanan yang laen juga kaya kfc, hokben..hahaha takut sih gak ya abisnya enak..hahaha"(wawancara pribadi, H, Laki-laki, 21 Februari, 2017)

Berikutnya wawancara pribadi dengan mahasiswa Universitas X yang mengekost berinisal E, yang mengatakan :

"gw makan mie instan soalnye masaknya gampang trus bisa dimasak di megic jar lagi..hehehe harganya murah apalagi kalo uang bulanan gw abis, buat makan ya gw makan mie instan aja..hahaha sekalian ngirit gitu sama mayan lah bikin kenyang..hahaha" (wawancara pribadi, E, Laki-laki, 18 Mei, 2017)

Kemudian wawancara pribadi dengan mahasiswa Universitas X yang kost berinisial P, yang mengatakan:

"gw gak makan mie instan lagi soalnya semenjak gw liat temen gw sakit kata dokter kena pelengketan usus gara gara mie instan" (wawancara pribadi, P, Perempuan, 18 Mei, 2017) Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada tiga mahasiswa di Universitas yang berbeda, diketahui bahwa konsumsi mie instan juga dilakukan oleh anak kost hal ini dikarenakan mereka mengkonsumsi mie instan karena cara masak yang mudah, rasa yang nikmat serta harga yang terjangkau. Akan tetapi tidak semua mahasiswa yang kost mengkonsumsi mie instan, ada pula mahasiswa kost yang tidak mengkonsumsi mie instan.

Mie instan memang bisa mengurangi rasa lapar, tetapi makanan ini tidak bisa menggantikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Ditambah lagi dengan bumbu buatan dan pengawet kimia, yang semakin membahayakan kesehatan tubuh. Berikut beberapa bahaya kesehatan yang mengancam bila kita sering makan mie instan, diantaranya adalah terganggu penyerapan nutrisi, kanker, keguguran, gangguan metabolisme, kerusakan organ, gangguan pencernaan, obesitas, tinggi natrium (Wahyuningsih, 2013).

Marwanti (Kuroifah, 2014) menjelaskan konsumsi merupakan suatu tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang mulai dari memperoleh sampai menggunakannya. Sebelum ke tahap konsumsi biasanya seseorang mempertimbangkan dahulu seperti apa obyek yang akan dikonsumsi. Selain itu, konsumsi termasuk dalam kategori tindakan atau tahap akhir dari perilaku. Konsumsi erat kaitannya dengan penggunaan produk meliputi pembelian dan penghabisan. Menurut ahli gizi, Leona Victoria Djajadi mengatakan konsumsi mie instan jangan berlebihan, dalam sebulan maksimal empat kali atau satu kali seminggu (Mustinda, 2017). Frekuensi konsumsi

mie instan dikelompokkan menjadi tiga diantaranya yaitu pertama: tingkat rendah ≤ 1 kali/minggu, kedua tingkat sedang 2-4 kali/minggu, ketiga tingkat tinggi 5-8 kali/minggu (Almatsier, dalam Kuroifah, 2014).

Mahasiswa seharusnya dapat memilih makanan yang dapat mengganggu kesehatan atau yang dapat merugikan kesehatan. Hal ini disebabkan mahasiswa dalam perkembangan kognitifnya dapat berpikir secara logis, secara nalar. Menurut Piaget (Santrock, 2014), pada usia tersebut mahasiswa berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal. Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam berpikir secara abstrak dan menalar secara logis serta mampu menarik kesimpulan dari informasi yang diperolehnya. Mahasiswa pada dasarnya memahami tentang bahaya mie instan namun ada pula mahasiswa yang belum memahami bahaya dari mengkonsumsi mie instan. Penelitian yang dilakukan oleh Mubarokah,dkk (2014) pada santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak, yang menunjukan bahwa ada hubungan yang kuat (negatif) antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi mie instan.

Green dan Kreuter (dalam Lestary & Sugiharti, 2009) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku konsumsi mie instan ialah faktor dalam diri berupa keyakinan terhadap perilaku yang dimunculkan. Kepercayaan atau keyakinan serta pandangan, ataupun penilaian individu terhadap suatu peristiwa atau perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dapat diartikan sebagai *health belief* (Emqi, 2013 dalam Novianto 2016). Menurut Rosenstock (Becker & Janz,

1984) menyatakan bahwa *Health Belief* ialah keyakinan atau penilaian perilaku yang berkaitan dengan kesehatan. Penilaian diperoleh melalui proses kognitif dari informasi yang didapatkan melalui lingkungan ataupun melalui proses penilaian melalui pengalaman individu.

Menurut peneliti, individu yang memiliki health belief tinggi adalah individu yang lebih menjaga kesehatannya, individu yang menyadari atau memahami bahaya yang akan ditimbulkan dari perilaku tidak sehat yang dilakukan akan memunculkan suatu penyakit serta dengan serius menanggapi informasi mengenai bahaya dari perilaku tidak sehat dan memiliki kesiapan untuk mengambil suatu tindakan. Sedangkan individu yang memiliki health belief rendah adalah individu yang mengabaikan kesehatannya serta tidak memikirkan bahaya dari perilaku tidak sehat secara serius dan belum memiliki kesiapan untuk mengambil suatu tindakan untuk berhenti melakukan perilaku tidak sehat.

Menurut Rosenstock (Becker & Janz, 1984) terdapat 5 dimensi health belief model yaitu Persceived Suspectibility (kerentanan yang dirasakan), Perceived Severity (keparahan yang dirasakan), Perceived Benefits(manfaat yang dirasakan), Perceived Barriers (hambatan yang dirasakan), Cues to action (isyarat atau tanda tanda). Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara terkait dengan health belief pengkonsumsi mie instan pada mahasiswa. Berikut adalah hasil kutipan wawancara dengan dua orang mahasiswa perempuan.

## Berikut adalah hasil kutipan wawancara dengan mahasiswa berinisial IK:

"gue kalo di kampus makan soto pak'e tapi lebih sering bawa bekel dari kosan, gue juga kadang makan indomie tapi makannya jarang jarang banget kadang seminggu sekali kadang juga sebulan sekali gue makannya, gue lebih banyak makan makanan yang berserat kaya sayur soalnya kalo makan sayur bikin gemuk..hahaha. Pengen sih gak makan indomie sama sekali, susah sih nggak tapi kadang kalo lagi main sama temen temen masih sambil nyemilin kaya gorengan, nugget gitu gitu kadang kadang juga indomie tapi gue makannya gak banyak itupun paling 1 atau 2 kali aja dalam sebulan soalnya kalo kebanyakan bikin sakit tenggorokan."(wawancara pribadi, IK,Perempuan, 15 November 2016)

## Hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial RF:

"kalo dikampus gw makannya kebanyakan di bawain sama nyokap, kadang kadang kalo nyokap lagi gak masak gue makan di kantin kaya ayam bakar, soto, pecel ayam, warteg tapi kalo lagi males makan berat gue makannnya indomie itupun jarang banget paling sebulan cuma 2x aja gw makan indomie, gue gak suka kebanyakan makanin kaya indomie gitu soalnya dari keluarga jarang nyetok kaya mie di keluarga gue lebih makan masakan nyokap. Soalnya di keluarga gue nyokap paling ngelarang banget makan indomie, gorengan kaya gitu gitu deh soalnya katanya bisa bikin pencernaan gak lancar" (wawancara pribadi, RF, Perempuan, 24 November 2016)

Dari hasil wawancara dengan saudari IK dan RF terlihat health belief subyek tinggi, dikarenakan subyek mengetahui resiko mengkonsumsi mie instan terhadap kesehatan, subyek menyadari dan merasakan ancaman dari bahaya konsumsi mie instan dapat menyebabkan sakit tenggorokan, mengetahui manfaat atau keuntungan serta kerugian dari perilaku mengkonsumsi mie instan serta subyek memiliki kesiapan untuk mengambil tindakan untuk tidak sama sekali mengkonsumsi mie instan.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan dua mahasiswa saudari D dan saudara AS. Berikut adalah hasil kutipan wawancara peneliti dengan mahasiswa berinisial D dan AS:

## Hasil wawancara dengan mahasiswa perempuan berinisial D:

"saya kalo di kampus makan mie ayam, makan nugget, makan sosis, bakso pokonya makan makanan yang enak enak gitu lah. Mungkin bukan dalam sehari berapa kali tapi kalo mie instan mungkin hampir seminggu 6 kali ato tiap hari, kenapa saya makan gituan karena pertama makanan itu lebih cepet (gak suka lama lama), harga murah trus yang kedua saya gak suka makanan kaya sayur yang kaya aneh aneh gitu lho.. kaya masakan rumah yang terlalu banyak rasanya. Saya tahu bahaya dari makan itu jadi tuh kenapa saya makan makanan seperti itu karena saya gak suka makan sayur kaya yang tadi saya bilang, kaya daging saya gak suka trus kaya makanan kaya seafood gitu saya alergi. Mungkin kalo berenti saya susah ya karena saya makan itu doang"(wawancara pribadi, D, Perempuan. 25 November, 2016)

## Hasil wawancara dengan mahasiswa laki-laki berinisial AS:

"gue males makan nasi orangnya jadi keseringan makan indomie gitu, emang soalnya gue gak nafsu kalo makan kaya ada sayur-sayurannya gitu, gue pikir gak apa lah makan mie yang penting makan toh rasanya juga enak sama ngenyangin, sering diingetin sih sama nyokap jangan kebanyakan makan mie tapi susah juga sih soalnya gue cuman makan doyan kaya gitu gitu kaya mie, baso pengen sih ngurangin tapi belom bisa. Gue makan mie seminggu bisa sampe 7 kali itupun gue makannya kadang pagi kadang malam" (wawancara pribadi, AS, Laki-laki, 10 November, 2016)

Dari hasil wawancara dengan saudari D dan saudara AS terlihat health belief subyek terlihat rendah, dikarenakan subyek mengabaikan resiko mengkonsumsi mie instan terhadap kesehatan, kurang menyadari dan merasakan ancaman dari bahaya konsumsi mie instan, subyek mengabaikan kerugian dari perilaku konsumsi mie instan, subyek pun mengalami hambatan dalam tindakan yang dianjurkan serta subyek tidak memiliki kesiapan untuk mengambil tindakan untuk tidak sama sekali mengkonsumsi mie instan.

Bagi mahasiswa yang memiliki *health belief* rendah, dari dimensi *perceived susceptibility*, mereka mengabaikan resiko mengkonsumsi mie

instan terhadap kesehatan, kurang menyadari dan merasakan ancaman dari bahaya konsumsi mie instan (perceived severity), mengabaikan kerugian dari perilaku mengkonsumsi mie instan (perceived benefit), mereka mengalami hambatan dalam tindakan yang dianjurkan (perceived barriers) dan juga mereka tidak memiliki kesiapan untuk mengambil tindakan untuk tidak sama sekali mengkonsumsi mie instan (cues to action). Sedangkan bagi mahasiswa yang memiliki *health belief* tinggi, mereka mengetahui resiko mengkonsumsi mie instan tidak baik terhadap kesehatan (perceived susceptibility), mereka menyadari dan merasakan ancaman dari bahaya mengkonsumsi mie instan (perceived severity), mengetahui manfaat serta kerugian dari mengkonsumsi mie instan (perceived benefit), mereka tidak mengalami hambatan dalam tindakan yang dianjurkan (perceived barriers), serta yang terakhir mereka memiliki kesiapan untuk mengambil tindakan untuk tidak sama sekali mengkonsumsi mie instan (cues to action). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadianti dan Rahayu (2014) yang menyatakan bahwa semakin tinggi health belief maka semakin tinggi perilaku sehat, namun sebaliknya semakin rendah health belief maka semakin rendah perilaku tidak sehat.

Oleh karena itu berdasarkan uraian latar belakang masalah sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *health belief* pengkonsumsi mie instan pada mahasiswa.

#### B. Identifikasi Masalah

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia untuk dapat melangsungkan kehidupan selain kebutuhan sandang dan perumahan. Namun ada makanan yang tidak sehat atau makanan yang sebenarnya tidak dibutuhkan oleh tubuh tetapi tetap di konsumsi oleh manusia diantaranya mie instan. Mahasiswa seharusnya dapat memilih makanan yang baik dan tidak baik, makanan yang baik adalah makanan yang dapat meningkatkan kesehatan sebaliknya makanan yang tidak baik adalah makanan yang dapat merugikan kesehatan.

Namun kenyataannya masih terlihat mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan. Mahasiswa dengan *health belief* rendah cenderung kurang memiliki kesadaran pada bahaya atau pengaruh konsumsi mie instan. Tingkat pengetahuan mahasiswa tentang zat-zat berbahaya di dalam mie instan juga masih sangat rendah (Wulandari dkk, 2015).

Kesadaran untuk menjaga kesehatan bersumber dari penilaian atau keyakinan individu pada perilaku yang berhubungan dengan kesehatan disebut *health belief.* Mahasiswa kurang yakin dan mahasiswa masih memikirkan atau melihat bahwa perilaku konsumsi mie instan itu memberikan rasa kenyang, enak dan lezat.

Dari uraian tersebut diatas, peneliti ingin mengetahui gambaran *health* belief pengkonsumsi mie instan pada mahasiswa.

# C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui gambaran *health belief* pengkonsumsi mie instan pada mahasiswa.

## D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi kajian ilmu psikologi dalam bidang psikologi kesehatan, khususnya tentang *health* belief

#### 2. Manfaat Praktis

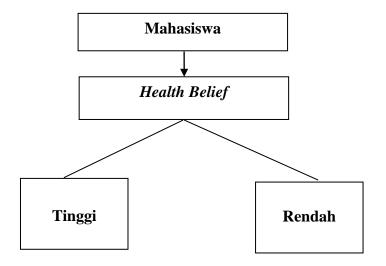
Penelitian ini diharapkan memberikan informasi *health belief* kepada pengkonsumsi mie instan di lingkungan mahasiswa.

## E. Kerangka Berpikir

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal. Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam berpikir secara abstrak dan menalar secara logis serta mampu menarik kesimpulan dari informasi yang diperolehnya. Informasi mengenai dampak dari mengkonsumsi mie instan dapat dengan mudah didapatkan di media cetak maupun di media elektronik. Sekalipun mahasiwa telah mendapat informasi tentang mie instan tetapi mereka masih konsumsi mie instan hal itu dikarenakan cara memasak yang mudah dan harga lebih murah dan mereka kurang peduli dengan bahaya yang ditimbulkan dari mengkonsumsi mie instan.

Mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan dikarenakan adanya ketidaksesuaian antara pola pikir dengan perilaku yang ditampakkan, namun ada pula mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan tetapi dia mampu untuk membatasi dengan tidak mengkonsumsi setiap hari dan diselingi dengan makanan lainnya yang lebih sehat seperti makan makanan yang bergizi serta berserat seperti daging dan sayur-sayuran. Jika mahasiswa mempunyai kondisi seperti ini cenderung mempunyai health belief tinggi dari dimensi cues to action yaitu kesiapan individu untuk mengambil tindakan nyata berdasarkan kebutuhan individu untuk melakukan perilaku sehat yang lebih baik dari yang lain. Health belief tinggi adalah mahasiswa yang lebih menjaga kesehatannya, mahasiswa pengkonsumsi mie instan dengan health belief tinggi menyadari atau memahami bahaya yang ditimbulkan dari mengkonsumsi mie instan akan memunculkan penyakit dan mereka dengan serius menanggapi informasi mengenai bahaya konsumsi mie instan. Mahasiswa yang mempunyai health belief tinggi lebih sedikit mengkonsumsi mie instan yaitu hanya mengkonsumsi 1 kali dalam seminggu.

Sebaliknya mahasiswa dengan *health belief* rendah, mereka cenderung untuk mengabaikan kesehatannya dan tidak memikirkan bahaya dari konsumsi mie instan secara serius, menganggap bahwa mengkonsumsi mie instan lebih bermanfaat dari kesehatannya dan juga belum memiliki kesiapan untuk mengambil suatu tindakan untuk berhenti mengkonsumsi mie instan. Mahasiswa dengan *health belief* rendah mereka lebih cenderung mengkonsumsi mie instan dalam 4 sampai 5 kali dalam seminggu.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

