

GAMBARAN PENGETAHUAN SISWA KELAS X DAN XI MENGENAI MAKANAN INSTAN

The Description of Students' Knowledge of Class X and XI about Instant Food

Rizka Amelia ^{1*)}, Supriadi ², Sugianto ³, Ruslaeni ⁴

^{1*)}Program Studi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: rizkaamelia26@gmail.com, supriadiyadi74@yahoo.co.id, jayasugiyanto@gmail.com, Ruslainiherman@gmail.com.

ABSTRACT

This research is motivated by a wrong understanding of instant food in adolescents starting from what is instant food, types of instant food, to the impact of consuming instant food excessively. So that makes them too often consume instant food without realizing the nutritional content and harmful substances that are in instant food. This shows how important an understanding of instant food. This study aims to determine the description of class X and XI students' knowledge of instant food. This type of research is a quantitative descriptive using random sampling techniques with simple random sampling techniques. The number of samples of this study was 88 students. Analysis of the data used in univariate analysis with percentages. The results showed that of the 88 students there were the majority of respondents (47.7%) had good knowledge of 42 people, while those with sufficient knowledge were (45.5%) or 40 people, and those with less knowledge were (6.8%) or as many as 6 people. Recommendations to schools to make effective promotive actions. One way is to educate about healthy and nutritious food for students from an early age. That way teens will start paying attention to the good nutritional content that their bodies need.

Key words: *instant food, knowledge, teenagers.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pemahaman yang keliru mengenai makanan instan pada remaja dimulai dari apa itu makanan instan, jenis-jenis makanan instan, hingga dampak mengkonsumsi makanan instan secara berlebihan. Sehingga menjadikan mereka terlalu sering mengkonsumsi makanan instan tanpa menyadari kandungan gizi dan zat-zat berbahaya yang ada didalam makanan instan tersebut. Hal ini menunjukkan betapa penting pemahaman mengenai makanan instan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswa kelas X dan XI mengenai makanan instan. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif Kuantitatif dengan menggunakan teknik *Random Sampling* dengan teknik *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 88 siswa. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 siswa terdapat sebagian besar responden (47,7 %) memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 42 orang, sedangkan yang memiliki pengetahuan cukup yaitu sebesar (45,5 %) atau sebanyak 40 orang dan yang memiliki pengetahuan kurang yaitu sebesar (6,8 %) atau sebanyak 6 orang. Rekomendasi pada sekolah untuk mengefektifkan tindakan promotif. Salah satu caranya yaitu melakukan penyuluhan seputar makanan sehat dan bergizi pada siswa dan siswi sejak dini. Dengan begitu para remaja akan mulai memperhatikan kandungan gizi baik yang diperlukan tubuhnya.

Kata kunci: makanan instan, pengetahuan, remaja.

PENDAHULUAN

Pendahuluan Remaja berasal dari kata latin adolenscence yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolenscence mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1992)¹.

Populasi remaja saat ini mengalami peningkatan. Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 1995 sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Sekitar 900 juta berada dinegara sedang berkembang. Data demografi di Amerika Serikat (1990) menunjukkan jumlah remaja berumur 10-19 tahun sekitar 15% populasi. Jumlah penduduk di Asia Pasifik merupakan 60% dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja umur 10-19 tahun. Menurut Biro Pusat Statistik (1999) di Indonesia kelompok umur 10-19 tahun adalah sekitar 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan¹.

Masa remaja adalah fase individu yang mengalami perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Pada masa ini remaja cenderung labil dan mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Pengaruh tren ini membuat remaja mempunyai ragam makanan apa yang dikonsumsi. Pilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan remaja². Pola hidup remaja yang beragam membuat kebutuhan hidup remaja semakin meningkat. Di sisi lain, kesibukan-kesibukan dalam berbagai aktivitas seringkali membuat remaja menomorduakan kebutuhan-kebutuhan pokok, seperti makanan. Hal tersebut rupanya disadari oleh berbagai pengelola badan usaha sebagai

peluang untuk mencari keuntungan. Semakin hari badan usaha semakin berlomba-lomba untuk memproduksi bahan makanan instan. Banyaknya produk makanan instan yang beredar di pasaran semakin memanjakan konsumen apalagi untuk kalangan remaja.

Remaja yang sedang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa kian sibuk dengan hal-hal yang baru mereka kenal sehingga timbul pola hidup konsumtif yang terkadang berlebihan. Dalam sehari seorang remaja mampu mengonsumsi beberapa jenis makanan instan dari makanan ringan sampai makanan pokok yang digantikan dalam bentuk instan. Makanan instan seakan telah mendarah daging dalam diri mereka. Bahkan ada yang menjadikannya sebagai makanan sehari-hari. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Nilssen tahun 2008, didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi fast food, sebanyak 33% menyatakan sebagai makan siang, 25% makan malam, 9% menyatakan makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi³. Didapatkan hasil tingkat konsumsi fast food tertinggi adalah golongan pelajar yaitu sebesar (83,3%)⁴. Pengonsumsi makanan instan yang berlebihan dapat membuat remaja mengabaikan pola makan yang sehat. Padahal pengonsumsi makanan instan dalam jumlah banyak dan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan penimbunan zat aditif yang terkandung dalam makanan instan pada tubuh mereka. Saat ini banyak remaja yang menderita penyakit gastritis, radang, dan berbagai penyakit yang menyerang alat pencernaan. Hal ini tentu tidak lepas dari kebiasaan mereka mengonsumsi makanan instan. Lalu kandungan apa saja yang ada di dalam makanan instan? apa dampak dari mengonsumsi makanan instan terlalu sering? Bagaimana pengetahuan remaja mengenai makanan instan?

Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai “Gambaran Pengetahuan Siswa kelas X dan XI Mengenai Makanan Instan di SMA Negeri 3 Cimahi” dengan letak dan keadaan sekolah yang strategis berpengaruh pada gaya hidup dan pola konsumsi yang lebih memilih makanan siap saji. Peneliti berharap apabila remaja mengetahui dampak mengkonsumsi makanan instan terlalu sering maka remaja tersebut dapat merubah pola makannya dan menjaga kesehatan tubuhnya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, subjek penelitian siswa kelas X dan XI, lokasi penelitian bertempat di SMA Negeri 3 Cimahi, alat ukur berupa kuesioner yang dibuat oleh peneliti dan telah diuji validasinya kepada pakar yang expert dibidangnya Dr. Riswani Tanjung, SKM.,M.Kep.,Sp.,Kom, dengan hasil instrument penelitian layak digunakan untuk penelitian sesuai revisi dan saran.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah data primer, yaitu data yang didapatkan langsung dari responden menggunakan kuesioner.

Jenis analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat (analisa deskriptif)⁵. Data yang didapat dari setiap responden, selanjutnya dihitung secara kuantitatif berdasarkan skor perolehan masing-masing responden, setelah didapatkan nilai dari seluruh responden kemudian data pengetahuan tersebut diolah dan dikategorikan Baik jika skor 76-100%, Cukup jika skor 56-75%, Kurang jika skor < 56%⁶.

Uraian dan analisis data-data yang diperoleh dari data penelitian dengan membahas hasil penelitian mengenai Gambaran Pengetahuan Siswa Kelas X dan XI Mengenai Makanan Instan di SMA Negeri 3 Cimahi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 April 2020. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cimahi berjumlah 88 orang.

Penyajian hasil penelitian ini meliputi pengetahuan siswa mengenai makanan instan ditampilkan dalam bentuk tabel beserta interpretasinya. Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi

Peneliti sudah menerapkan etika penelitian dengan menekankan masalah etika yaitu *informed consent*⁷ sebelum melakukan penelitian, kemudian memenuhi hak responden.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Pada Siswa Kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cimahi

NO	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
	Baik	42	47,7 %
	Cukup	40	45,5 %
	Kurang	6	6,8 %
	Jumlah	88	100 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 88 responden, Sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang baik berjumlah 42 orang (47,7 %), 40 responden (45,5 %) dinyatakan berpengetahuan cukup dan 6 responden (6,8 %) dinyatakan memiliki pengetahuan yang kurang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari pengolahan data statistik mengenai gambaran pengetahuan siswa kelas X dan XI mengenai makanan instan di SMA Negeri 3 Cimahi yang memiliki pengetahuan baik yaitu lebih dari setengahnya dari responden sebanyak 42 siswa (47,7 %), yang memiliki pengetahuan cukup yaitu 40 siswa (45,5%), dan masih terdapat siswa yang memiliki pengetahuan kurang yaitu kurang dari setengahnya responden sebanyak 6 siswa (6,8 %).

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo⁶ yang mendasari penelitian ini, dimana pengetahuan adalah suatu kemampuan untuk memahami suatu objek dengan menggunakan alat-alat panca indera manusia yang diperoleh dari berbagai sumber diantaranya melalui membaca, pendidikan, penyuluhan, dan media massa. Menurut peneliti tingginya tingkat pengetahuan siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cimahi ini diperoleh dari mata ajaran tata boga yang menjelaskan sekilas ilmu mengenai gizi dan makanan sehat, yang mana di dalamnya mempelajari sekilas tentang protein, lemak, mineral, vitamin, dan karbohidrat. Selain itu juga mempelajari tentang makanan apa saja yang membahayakan bagi tubuh, hal ini tentunya menambah pengetahuan siswa tentang asupan gizi yang dibutuhkan tubuh. Dengan ilmu gizi yang telah diperoleh, siswa mendapatkan pengetahuan tentang makanan yang baik untuk dikonsumsi setiap hari termasuk pengetahuan mengenai makanan instan.

Siswa juga mendapat pengetahuan dan informasi dari media massa (internet). Hal ini dikarenakan adanya perkembangan teknologi informatika sehingga jangkauan informasi yang diterima siswa semakin meluas, sehingga siswa tidak kesulitan dalam memperoleh informasi. Selain itu adanya informasi dari media massa dapat menambah pengetahuan siswa

sehingga siswa mengetahui kejadian-kejadian teraktual dan penting untuk diketahui khususnya mengenai makanan instan.

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa rata-rata siswa telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai konsumsi makanan instan. Para siswa sudah mengetahui pengertian makanan instan, jenis-jenis makanan instan, dan dampak mengkonsumsi makanan instan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, pengetahuan siswa kelas X dan XI mengenai makanan instan di SMA Negeri 3 Cimahi menunjukkan pengetahuan baik yaitu sebanyak 42 siswa (47,7 %), sedangkan yang memiliki pengetahuan cukup yaitu 40 siswa (45,5%), dan yang memiliki pengetahuan kurang yaitu sebesar 6 siswa (6,8 %).

DAFTAR RUJUKAN

1. Soetjningsih. Tumbuh kembang remaja. Dalam: Soetjningsih, Ranuh IGNG, penyunting. Tumbuh kembang anak edisi 2. Jakarta: EGC, 2012. h.116-24.
2. Kristianti. (2009). "Hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas muhammadiyah Surakarta", <http://publikasiilmiah.um.s.ac.id/bitstream/handle/123456789/2064/5.pdf?sequence=>, diakses pada 16 Mei 2020.
3. Nilsen, A.C. (2008). Majalah Appetite Journey, http://repository.usu.ac.id./appetitejourney/docs/appetitejourney_39, diakses pada 16 Mei 2020.
4. Heryanti, Evi. (2009). "Hubungan Kebiasaan Makan Cepat Saji (Fast Food Modern), Aktivitas Fisik dan Faktor Lainnya Dengan Status Gizi

- Mahasiswa Penghuni Asrama UI".
Depok: Universitas Indonesia.
5. Notoadmodjo, S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
 6. Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
 7. Notoadmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.