



## Health Belief Mahasiswa yang Mengkonsumsi Mie Instan

Marliyana<sup>1\*</sup>, Sri Suharti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> STIKES Baitul Hikmah Bandar Lampung

\* Corresponding author email: [marliyanadifa@gmail.com](mailto:marliyanadifa@gmail.com)

Received 25 September 2023; Received in revised 23 Oktober 2023; Accepted 18 November 2022

**Abstrak:** Makanan adalah salah satu bagian penting untuk kesehatan manusia karena dari makanan yang dikonsumsi tubuh manusia mendapatkan asupan-asupan yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari seperti karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Makanan yang sebenarnya tidak dibutuhkan oleh tubuh tetapi tetap dikonsumsi oleh manusia diantaranya mie instan. Mie instan sering dikonsumsi oleh mahasiswa dikarenakan cara masak yang mudah dan harga yang terjangkau. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran Health Belief pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jumlah sampel 91 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Penelitian ini dilakukan di kampus Akademi Keperawatan Baitul Hikmah Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan pada mahasiswa cenderung memiliki health belief kategori positif 60 (65,4%). Maka disimpulkan bahwa, sebagian besar mahasiswa cenderung memiliki Health Belief yang memilih setuju. Mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan memahami akan pentingnya kesehatan serta mengetahui bahaya dampak resiko yang akan dihadapi tentang mengkonsumsi mie instan. Dan mahasiswa yang memilih tidak setuju dengan kategori negatif yaitu 31 (34,6%). Dari kelima dimensi yang memiliki health belief yang paling dominan adalah perceived barriers yang artinya mahasiswa memiliki pemahaman akan perilaku mengenai menurunnya kenyamanan saat meninggalkan perilaku tidak sehat.

**Kata kunci:** Health belief, Mahasiswa, Mie instan,

**Abstract:** Food is an important part of human health because from the food consumed, the human body gets the intakes needed for daily activities such as carbohydrates, proteins, fats and vitamins. Foods that are not really needed by the body but are still consumed by humans include instant noodles. Instant noodles are often consumed by students, including students because of how easy it is to cook and affordable prices. The purpose of this study was to determine the description of Health Belief in students. This research is a descriptive study with a sample size of 91 people. The measuring instrument used is a questionnaire. This research was conducted at the Baitul Hikmah Nursing Academy campus in Bandar Lampung. The results showed that students who consumed instant noodles in college students tended to have a positive category of health belief 60 (65.4%). It is concluded that, most students tend to have Health Belief who choose to agree. Students who consume instant noodles understand the importance of health and know the dangers and risks that will be faced about consuming instant noodles. And students who chose not to agree with the negative category were 31 (34.6%). Of the five dimensions, the most dominant health belief is perceived barriers, which means that students have an understanding of behavior regarding decreased comfort when leaving unhealthy behavior.

**Keyword:** Health Belief, Instant Noodle, College Student

### PENDAHULUAN

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 berkembang biaknya 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 (Santrock 2013). 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 <sup>1</sup>.

Menurut Riska (2013) Makanan yang tidak sehat atau makanan yang sebenarnya tidak dibutuhkan oleh tubuh tetapi tetap dikonsumsi oleh manusia diantaranya mie instan. Jenis makanan cepat saji ini 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 (Jus'at 2013) menjelaskan mie instan sering dianggap sebagai makanan tidak sehat atau sebagai jenis junk food (makanan cepat saji) <sup>2</sup>.

Mie instan merupakan makanan yang terbuat dari tepung dan perkembangan produk mie di mana dalam proses pembuatannya mie sudah dimasak terlebih dahulu dengan menggunakan minyak, kemudian disajikan dengan sangat praktis untuk dikonsumsi hanya dengan memasaknya dengan air panas dan menambahkan bumbu yang telah disediakan. Mie instan yang sering kali kita santap, memang sangat terlihat lezat dan cepat untuk disajikan serta harganya yang tidak mahal. Mie instan ini sangat kaya akan karbohidrat, namun kadar vitamin dan mineral sangat rendah sekali. Bentuknya yang keringpun merupakan hasil penggorengan yang kaya akan transfat yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner karena transfat ini berperan meningkatkan kolesterol jahat. Makanan tersebut lebih banyak mengandung Mono Sodium Glutamat (MSG) dan sodium yang sangat tidak baik untuk kesehatan anda. Zat-zat berbahaya yang terkandung dalam kemasan bisa berpindah dengan mudah ke makanan karena suhu tinggi <sup>3</sup>.

Pemasarannya mie instan di negara Tiongkok menduduki tempat teratas dengan 44,3 milyar bungkus, disusul dengan Indonesia dengan 12,4 milyar bungkus dan Jepang dengan 5,4 milyar bungkus. Namun Korea Selatan yang mengkonsumsi mie instan terbanyak per kapita, dengan rata-rata 69 bungkus per tahun, diikuti oleh Indonesia dengan 55 bungkus dan Jepang 42 bungkus. Mie instan merupakan salah satu makanan terfavorit warga Indonesia bisa dipastikan hampir setiap orang telah mencicipi mie instan atau mempunyai persediaan mie instan di rumah. Bahkan tidak jarang orang membawa mie instan saat ke luar negeri sebagai persediaan makanan lokal jika makanan di luar negeri tidak sesuai selera <sup>4</sup>.

Menurut Sugiharti (2013) 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. Menurut (Becker & Janz 2013) 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. Terdapat lima dimensi Health Belief yaitu Perceived Susceptibility (kerentanan yang dirasakan), Perceived Severity (keparahan yang dirasakan), Perceived Benefits (manfaat yang dirasakan), Perceived Barriers (hambatan yang dirasakan), perceived cues to action (tindakan pencegahan) <sup>5</sup>.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tina, Hidayat (2016) tentang Health Belief pengonsumsi mie instan, dari 200 responden yang mengonsumsi mie instan lebih banyak

yang memiliki Health Belief yang tinggi yaitu 111 (55,5%) orang dan yang memiliki Health Belief rendah yaitu 89 (44,5%) orang. Health Belief tinggi pada mahasiswa pengonsumsi mie instan adalah mahasiswa yang memahami akan pentingnya kesehatan serta mengetahui tentang bahaya dan dampak resiko yang akan dihadapi tentang mengonsumsi mie instan. Sedangkan Health Belief rendah pada pengonsumsi mie instan adalah mahasiswa yang kurang memahami akan pentingnya kesehatan dan kurang memahami dampak yang akan ditimbulkan dari mengonsumsi mie instan <sup>6</sup>.

Berdasarkan study pendahuluan yang penelitian lakukan pada tanggal 07 Februari 2022 pada mahasiswa Akper Baitul Hikmah Bandar Lampung berjumlah 91 mahasiswa dan hampir 90% mahasiswa menyukai makanan mie instan. Study lebih lanjut peneliti melakukan wawancara kepada 3 orang mahasiswi yang biasa mengonsumsi mie instan didapatkan, 1 orang memiliki keyakinan bahwa mie instan itu sangat berbahaya bila di konsumsi dalam jangka panjang tetapi tetap dikonsumsi walaupun tidak tiap hari, dan 2 orang mengatakan karena mie lebih mudah, murah dan praktis. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran health belief mahasiswa yang mengonsumsi mie instan.

## METODE

Desain Penelitian ini adalah deskriptif, untuk mengetahui gambaran health belief mahasiswa yang mengonsumsi mie instan. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswi di Akademi Keperawatan Baitul Hikmah dengan jumlah 91 responden. Teknik pengambilan sampel dengan adalah Total sampling. Variabel pada penelitian ini adalah gambaran health belief yang mengonsumsi mie instan. Kemudian diukur dengan kuesioner dengan ketentuan pilihan jawaban setuju dan tidak setuju dan menggunakan skala ordinal. Kemudian hasil presentase dimasukan dalam kategori positif bila jumlah jawaban setuju mencapai 76-100% dan Negatif bila jumlah Jawaban tidak setuju mencapai < 76%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Jumlah responden berdasarkan 5 komponen dimensi health belief pada mahasiswa yang mengonsumsi mie instan

No	Dimensi komponen	S	TS	jml
1.	Perceived susceptibility	197	76	273
2.	Perceived severity	132	50	182
3.	Perceived benefit	145	37	182
4.	Perceived barriers	215	58	273
5.	Perceived cues to action	153	29	182
	Jumlah	842	250	1092

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 91 responden hasil kuesioner berdasarkan dimensi komponen yaitu *perceived susceptibility* 197, *perceived severity* 132, *perceived benefit* 145, *perceived barriers* 215 dan *perceived cues to action* 153 (76,5%). Jika yang menjawab setuju semua untuk di 12 item soal tersebut sebanyak (1092) tetapi dimasing-masing setiap soal yang menjawab atau memilih setuju yaitu mencapai 842 (77,1%) dan untuk mahasiswa yang tidak memilih setuju (negatif) berdasarkan dimensi yaitu mencapai 250 (22,9%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kuesioner berdasarkan kategori health belief pada mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan

No	Hasil kuesioner	F	%
1.	Positif	60	65,4%
2.	Negatif	31	34,6%
Jumlah		91	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 91 responden hasil kuesioner health belief pada mahasiswa yang mengkonsumsi instan dikategorikan positif 60 (65,4%) dan negatif 31 (34,6%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kel	F	%
1.	Laki-laki	31	34,6%
2.	Perempuan	60	65,4%
Jumlah		91	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 91 orang responden berjenis kelamin laki-laki 31 (34,6%) dan perempuan 60 (65,4%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama

No	Agama	F	%
1.	Islam	91	100%
2.	Kristen protestan	0	0%
3.	Kristen katolik	0	0%
4.	Hindu	0	0%
5.	Budha	0	0%
6.	Konghucu	0	0%
Jumlah		91	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 91 responden beragama islam 91 (100%), Kristen protestan 0 (0%), Kristen katolik 0 (0%), hindu 0 (0%), budha 0 (0%) dan konghucu 0 (0%).

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No	Umur	F	%
1.	19 thn	10	10,9%
2.	20 thn	23	25,5%
3.	21 thn	20	21,8%
4.	22 thn	38	41,8%
Jumlah		91	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa dari 91 responden terdapat umur 19 tahun 10 (10,9%), 20 tahun 23 (25,5%), 21 tahun 20 (21,8%), 22 tahun 38 (41,8%).

## Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan gambaran health belief pada mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan di Akper Baitul Hikmah, responden yang menjawab setuju berdasarkan dimensi komponen di masing-masing 12 item di soal tersebut. Menurut Herdiana (2011) ada 5 komponen dimensi yang dilihat oleh peneliti yaitu, perceived susceptibility

(persepsi kerentanan penyakit), perceived severity (persepsi keseriusan), perceived benefit (persepsi manfaat dari upaya pencegahan yang dilakukan), perceived barriers (persepsi hambatan dalam hal yang dapat mengganggu tindakan pencegahan) dan perceived cues to action (persepsi kemampuan diri untuk melakukan tindakan pencegahan)<sup>5</sup>.

Penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa dimensi yang paling dominan adalah perceived barriers, yaitu sebanyak 215 yang memilih setuju di masing-masing soal tersebut artinya para mahasiswa memiliki pemahaman akan perilaku mengenai menurunnya kenyamanan saat meninggalkan perilaku tidak sehat atau dengan kata lain mahasiswa akan cenderung menjaga perilaku sehat. Mahasiswa akan memikirkan ulang atau mempertimbangkan kembali ketika akan mengkonsumsi mie instan karena perilaku itu tidak sehat. Seperti dalam kuesioner di nomor 11 yang membahas tentang cara mengatasi permasalahan yang akan diakibatkan jika mengkonsumsi mie instan tertentu <sup>2</sup>.

Dimensi dominan perceived severity dan perceived benefit di soal tersebut juga memiliki cukup banyak yaitu 132 dan 145 yang artinya individu memahami dengan serius terhadap penyakit yang akan dihadapi serta memahami kerentanan dan keparahan suatu penyakit menjadi ancaman yang dirasakan. Responden memahami secara serius mengenai penyakit yang akan mereka hadapi jika mengkonsumsi mie instan. Hal tersebut terlihat dari jawaban responden pada nomor 1 dan 2 yang membahas tentang resiko yang ditimbulkan dari mengkonsumsi mie instan tersebut. Responden dengan memilih setuju dimensi dominan perceived susceptibility di soal tersebut yaitu sebanyak 197 yaitu artinya responden memiliki pemahaman mengenai resiko kerentanan tubuh terhadap penyakit yang akan dihadapi. Untuk dimensi cues to action yaitu sebanyak 153 yaitu memiliki kesiapan untuk mengambil kesiapan untuk mengambil tindakan berdasarkan informasi yang diperolehnya <sup>7</sup>.

Hasil penelitian yang dilakukan, pada 91 responden menunjukkan gambaran health belief pada mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan di Akper Baitul Hikmah responden yang menjawab setuju sebanyak 60 orang (65,4%) dengan dikategorikan positif dan responden yang menjawab tidak setuju sebanyak 31 (34,6%) dengan kategori negatif. Health belief dengan pilihan setuju atau positif pada mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan adalah mahasiswa yang memahami akan pentingnya kesehatan serta mengetahui tentang bahaya dan dampak resiko yang akan dihadapi tentang mengkonsumsi mie instan, dampaknya seperti menyebabkan kanker, kegemukan, menghambat metabolisme tubuh, dan merusak organ organ tubuh. Sedangkan health belief dengan pilihan tidak setuju atau dengan kategori negatif adalah mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan yang kurang memahami akan pentingnya kesehatan dan kurang memahami dampak yang akan ditimbulkan dari mengkonsumsi mie instan, dampaknya pun sama dapat menyebabkan kanker, kegemukan dan merusak organ organ tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada tahap operasional formal yang dimana mahasiswa dapat berpikir secara logis serta dapat menarik kesimpulan dari informasi yang diperolehnya dan juga mahasiswa sudah dapat mengambil keputusan yang tepat bagi hidupnya <sup>4</sup>

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian mengenai gambaran health belief pada mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan di Akademi Keperawatan Baitul, mahasiswa memiliki health belief yang memilih

setuju dengan kategori positif yaitu 60 (65,4%). mahasiswa yang memilih tidak setuju dengan kategori negatif yaitu 31 (34,6%). Dari kelima dimensi yang memiliki health belief, hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi yang paling dominan adalah perceived barriers. Yang artinya mahasiswa memiliki pemahaman akan perilaku mengenai menurunnya kenyamanan saat meninggalkan perilaku tidak sehat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- 1 Sulistiono KD (2019) Pengaruh Motivasi, Budaya, dan Sikap Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Produk Indomie.
- 2 Katmawanti S & Herya N (2016 ) Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Mie Instaan pada mahasiswa di Universitas Negeri Malang.
- 3 Cha SM, Kim SY. Analysis of the factors that influence preschool children eating behavior by applying the health belief model: Seoul and Gyeonggi Province. Vol. 17, Nutrition Research and Practice. Korean Nutrition Society; 2023. p. 541–52.
- 4 Hidayat Widiyaningsih T & Duriana Wijaya Y(2016) Gambaran Health Belief Pengkonsumsi Mie Instant Pada Mahasiswa.
- 5 Rochmawati & Marlenywati (2015 ) Perilaku Konsumsi Mie Instant Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Dan Jurusan Gizi POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK.
- 6 Mubarokah A, Sartono A, Isworo JT ( 2014 ). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak. Vol. 3.
- 7 Sopang FI (2021) Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumen Dalam Pengambilan Keputusan Pembelian Produk Mie Instan (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Dharmawangsa). Vol. 3, Journal Economy And Currency Study (JECS).