

PENYULUHAN PENGARUH MAKANAN INSTAN TERHADAP POLA MAKAN DAN KESEHATAN REMAJA DI DESA MANUNGGAL

Yuana Delvika, Kamil Mustafa

*Dosen Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Medan Area
Jl. Kolam No. 1 Medan
yuana_delvika@yahoo.com*

Abstract

Busyness in various activities such as school and work often make teenagers number two basic needs, such as food. More business entities increasingly competing to produce instant food. Teenage thinking patterns change as well. "If there is an easy, why choose a difficult one?" In a day a teenager can consume some type of instant food from snacks until the staple food is replaced in the form of instant. As a result of excessive consumption of instant foods can make teenagers ignore a healthy diet. To provide knowledge to adolescents related to the dangers of consuming instant noodles, the lecturers of the Medan Medan Area (UMA) University are doing the service to the youth in Desa Manunggal. The purpose of this PpM activity is to provide knowledge to teenagers about the dangers of consuming instant foods and the importance of healthy lifestyle for the human body. The method used in the implementation of this activity is by doing counseling. This activity was attended by approximately 20 teenagers residing in Desa Manunggal. Outcome of this activity is the mindset and consumption patterns of teenagers are expected to change and can implement a healthy living culture.

Abstrak

Kesibukan-kesibukan dalam berbagai aktivitas seperti sekolah dan pekerjaan seringkali membuat para remaja menomor duakan kebutuhan-kebutuhan pokok, seperti makanan. Semakin hari badan usaha semakin berlomba-lomba untuk memproduksi bahan makanan instan. Pola berpikir remaja seakan ikut berubah. "Kalau ada yang mudah, kenapa harus memilih yang susah?" Dalam sehari seorang remaja mampu mengonsumsi beberapa jenis makanan instan dari makanan ringan sampai makanan pokok yang digantikan dalam bentuk instan. Akibat dari pengonsumsi makanan instan yang berlebihan dapat membuat remaja mengabaikan pola makan yang sehat. Untuk memberikan pengetahuan kepada remaja terkait dengan bahaya mengonsumsi mie instan, maka kelompok dosen Universitas Medan Area (UMA) Medan melakukan pengabdian kepada para remaja di Desa Manunggal. Tujuan kegiatan PpM ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada para remaja tentang bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya pola hidup sehat bagi tubuh manusia. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan melakukan penyuluhan. Kegiatan ini diikuti oleh lebih kurang 20 orang remaja yang berada di Desa Manunggal. Luaran dari kegiatan ini adalah pola pikir dan pola konsumsi remaja diharapkan dapat berubah dan bisa menerapkan budaya hidup sehat.

Kata Kunci— *Makanan instan, Pola makan, Kesehatan remaja*

I. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan hidup manusia semakin meningkat. Hal ini terjadi pada seluruh kalangan. Di sisi lain, kesibukan-kesibukan dalam berbagai aktivitas seperti pekerjaan seringkali membuat kita menomor duakan 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.

Terlebih lagi, 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. Pola berpikir mereka seakan ikut berubah. “*Kalau ada yang mudah, kenapa harus memilih yang susah?*” 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.

Akibat dari pengonsumsian makanan instan yang berlebihan dapat membuat remaja mengabaikan pola makan yang sehat. Padahal pengonsumsian 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 maag, radang, dan berbagai penyakit yang menyerang alat pencernaan. Hal ini tentu tidak lepas dari kebiasaan mereka mengonsumsi makanan instan. Lalu apakah remaja saat ini telah memahami apa yang sebenarnya terkandung dalam makanan instan. Apakah remaja saat ini telah memahami pengaruhnya terhadap pola makan dan kesehatan remaja.

Perumusan Masalah

Masalah yang akan diselesaikan dalam Pengabdian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah remaja memahami zat yang terkandung dalam makanan instan
2. Apakah remaja memahami bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan
3. Apakah remaja memahami mengapa makanan instan dapat mempengaruhi pola makan

4. Apakah remaja memahami bagaimana solusi untuk menggunakan makanan instan secara sehat

Target Luaran

Target luaran yang hendak dicapai dari kegiatan ini adalah :

1. Menyampaikan kepada remaja tentang kandungan makanan instan.
2. Menyampaikan kepada remaja pengaruh makanan instan terhadap pola makan dan kesehatan.
3. Menyampaikan kepada remaja solusi dan tips untuk mengatasi pengaruh makanan instan.
4. Menyampaikan kepada remaja menemukan cara untuk mengkonsumsi makanan instan dengan sehat.

II. METODE PENELITIAN

Kerangka Pemecahan Masalah

Metode pelaksanaan pengabdian akan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan. Narasumber akan memberikan sosialisasi kepada remaja yang diundang di Desa yang menjadi sampel.

Prosedur Kerja

Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan pelatihan ini adalah

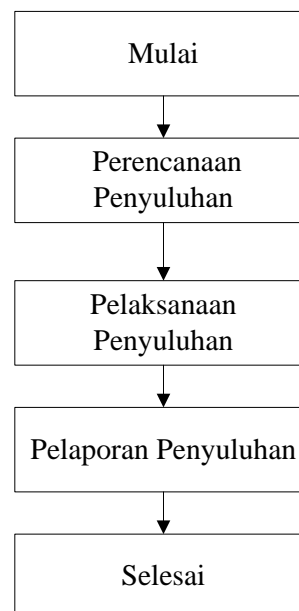
1. Penyuluhan, dimana penyuluhan merupakan cara yang tepat dalam memberikan pengetahuan pengetahuan

kepada para remaja berkaitan dengan efek buruk mengkonsumsi mie instan.

2. Diskusi dan konsultasi, pada saat penyuluhan akan diadakan diskusi dan konsultasi untuk lebih memaksimalkan pengetahuan remaja terkait bahaya mengkonsumsi mie instan.

Rencana Kegiatan

Berikut merupakan bagan alir kegiatan yang akan dilakukan :



Partisipasi Mitra

Mitra berpartisipasi aktif dalam setiap rencana kegiatan. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan surbey awal melalui obeservasi dan wawancara untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya terjadi. Mitra juga dilibatkan dalam mengevaluasi kegiatan untuk menilai sejauh mana pemahaman remaja terkait bahaya mengkonsumsi mie

instan. Rangkaian kegiatan ini ini diharapkan dapat membantu para remaja untuk bisa memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi dan mengurangi untuk mengkonsumsi makanan yang tidak baik bagi tubuh.

III. HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

1. Peserta penyuluhan berjumlah sekitar 20 orang remaja, jumlah peserta dibatasi mengingat kondisi waktu dan dana yang terbatas.
2. Peserta penyuluhan diutamakan para remaja yang berada disekitaran Desa Manunggal.
3. Penyuluhan diberikan oleh dua orang narasumber, 1 narasumber untuk kegiatan di hari pertama dan satu narasumber untuk kegiatan di hari berikutnya.

Evaluasi Kegiatan Penyuluhan

Setelah penyuluhan berlangsung, Narasumber membagikan formulir pernyataan komitmen yang ditandatangani oleh peserta yang berisi bahwa :

1. Peserta memahami dampak negatif mengkonsumsi makanan instan dalam jangka panjang

2. Peserta berjanji tidak akan mengkonsumsi makanan instan untuk kedepannya
3. Peserta berjanji akan menyampaikan hasil sosialisasi ini kepada orang tua dirumah, kepada teman-teman yang tidak menghadiri kegiatan sosialisasi ini dan kepada saudara-saudara yang lain

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Dari seluruh peserta yang hadir diambil kesimpulan bahwa semua remaja tidak memahami komposisi dari makanan instan yang dikonsumsi
2. Semua remaja tidak memahami dampak negatif dari mengkonsumsi makanan instan
3. Remaja diberikan kebebasan untuk mengelola uang jajan yang diberikan orang tua
4. Tidak ada pengendalian dari orang tua terhadap penggunaan uang jajan
5. Orang tua tidak menyiapkan bekal untuk dibawa remaja dikarenakan kesibukan aktivitas orang tua sebagai ibu pekerja
6. Peran orang tua sangat besar didalam rumah tangga untuk mencegah remaja mengkonsumsi makanan instan

DAFTAR PUSTAKA

1. Dermana, (Kompas, 2003). Kemasan plastic mengandung PVC yang menghambat *testosterone* (Flack, 1992) dan kemasan kaleng mengandung (Pb) timbale dan VCM (vinyl chloride monomer).
2. <http://dianjuweni.blogspot.com>
3. <http://dr-Suparyanto.blogspot.com>
4. http://ernimuanis.blogspot.com/2011/11/makalah_junk/food.html
5. <http://raihanblogs.blogspot.com/2013/02/sejarah-dan-maraknyamakanan-cepat-saji-.html>.
6. <http://www.psychologymania.com/2012/10/dampak-negatif-makanan-cepat-saji.html>