

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Lokasi Penelitian

4.1.1. Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 8 Tanjung balai yang beralamat di Jalan Sipori-pori Kelurahan Kapias Pulau Buaya Kecamatan Teluk Nibung Kota Tanjungbalai merupakan sekolah yang memperoleh jenjang akreditasi B, sekolah ini berdiri sejak tahun 1986 dan beroperasi juga pada tahun yang sama dengan jumlah siswa baru sebanyak 20 orang, dibawah pimpinan seorang kepala sekolah Bapak Harmin Lubis., A.Md. Adapun status kepemilikan dari sekolah ini yaitu milik pemerintah setempat dengan luas tanah 10.329 m² dan luas bangunan 3.000 m².

Pada awal masa mulai beroperasi, SMP Negeri 8 Tanjungbalai banyak mengalami kesulitan-kesulitan yang dihadapi terutama dalam hal keuangan yang tidak memadai, namun setiap kesulitan-kesulitan tersebut dapat diatasi dengan baik sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan yang berarti, dan pada tahun-tahun berikutnya SMP Negeri 8 Tanjungbalai banyak mengalami kemajuan yang sangat pesat terutama setelah pengangkatan Pegawai Negeri Sipil guru dan Pegawai tenaga Administrasi di lingkungan Kanwil Departemen Pendidikan Provinsi Sumatera Utara dimana sebanyak 12 orang guru, 1 orang pegawai tenaga administrasi dan 1 orang penjaga sekolah ditempatkan pada SMP Negeri 8 Tanjungbalai.

SMP Negeri 8 Tanjungbalai pada saat ini di pimpin oleh seorang kepala sekolah yang berinisial N.P dengan jumlah tenaga pengajar dan tata usaha di sekolah ini sebanyak 31 orang.

Dibawah kepemimpinan Ibu N.P SMP Negeri 8 Tanjungbalai kembali melanjutkan program yang telah dicanangkan oleh Kepala Sekolah sebelumnya, dan kemudian juga melakukan terobosan-terobosan baru antara lain dengan memasukkan jaringan internet, pembuatan ruang gudang, penataan administrasi, peningkatan disiplin pendidik dan tenaga kependidikan dan siswa dan lain sebagainya yang bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional secara umum dan khususnya di lingkungan SMP Negeri 8 Tanjungbalai. Diharapkan kedepannya SMP Negeri 8 Tanjungbalai dapat lebih maju lagi baik dibidang akademik maupun non akademik.

Sekolah ini dilengkapi dengan sarana prasarana yang mendukung untuk proses pembelajaran siswa/i yaitu berupa laboratorium media/komputer, perpustakaan, dan laboratorium IPA serta ruang kelas yang berjumlah 14 ruangan. Di sekolah SMP Negeri 8 ini terdapat juga kantin tempat siswa dan pegawai sekolah jajan dan sekedar duduk-duduk yaitu sebanyak 2 kantin. Di kantin inilah siswa sering jajan dan nongkrong pada jam-jam istirahat mata pelajaran selama berada di sekolah, di kantin ini juga siswa singgah untuk mengisi tenaga untuk mengikuti pelajaran berikutnya. Kantin ini menyediakan berbagai jenis makanan baik instan maupun tidak yang akan di suguhkan kepada siswa/siswi selama istirahat jam pelajaran berlangsung.



Gambar 4.1.
Peta Denah SMP Negeri 8 Tanjungbalai

4.1.2. Visi dan Misi SMP Negeri 8 Tanjungbalai

1. Visi

Adapun Visi dari SMP Negeri 8 Tanjungbalai yaitu:

“Beriman, Berilmu, Berbudaya, Kreatif, Dalam Cipta, Karya & Karsa Serta Cinta Lingkungan”. Sebagai alat ukur ketercapaian visi tersebut maka ditetapkan indikator visi sebagai berikut:

1. Berprestasi dalam mencapai Nilai Ujian Akhir Nasional
2. Berprestasi dalam Kesenian dan Kebudayaan Daerah
3. Berprestasi dalam Kegiatan Keagamaan
4. Berprestasi dalam kegiatan Olah raga
5. Unggul dalam Kegiatan Keterampilan .

6. Memiliki Lingkungan Sekolah nyaman dan asri

2. Misi

1. Melaksanakan kegiatan pembelajaran secara efektif dan efisien sehingga siswa dapat memiliki pengetahuan yang luas.
2. Mengaktifkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan bimbingan belajar sehingga siswa dapat memperoleh prestasi yang baik.
3. Menggiatkan penghayatan dan pengamalan ajaran agama yang di anut dalam kehidupan sehari-hari di tengah-tengah masyarakat sehingga menjadi sumber panutan dalam berbuat.
4. Mengaktifkan kegiatan ekstra kurikuler untuk mendorong bakat dirinya.
5. Menanamkan rasa cinta kesenian dan kebudayaan daerah sehingga siswa dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal.
6. Meningkatkan dan mewujudkan rasa cinta terhadap lingkungan hidup.

Tujuan SMP Negeri 8 Tanjungbalai

1. Sekolah menyusun kurikulum sekolah sesuai dengan pedoman perundang-undangan yang berlaku;
2. Sekolah menyusun program untuk pencapaian standar kompetensi lulusan;
3. Sekolah senantiasa melakukan upaya peningkatan kinerja guru dan tenaga kependidikan;
4. Sekolah melaksanakan program kerja yang mendorong terlaksananya proses pembelajaran yang efektif, efisien, bermakna dan menyenangkan;
5. Sekolah mengadakan upaya peningkatan fasilitas pendidikan agar secara bertahap memenuhi standar yang ditetapkan pemerintah;

6. Sekolah melaksanakan upaya peningkatan kualitas layanan pendidikan dengan penerapan fungsi-fungsi manajemen yang handal;
7. Sekolah melaksanakan upaya peningkatan kualitas penilaian menuju penilaian yang terstandar;
8. Sekolah melaksanakan upaya peningkatan pendapatan sekolah dalam (*income generating activities*);
9. Sekolah melaksanakan kegiatan pembinaan prestasi siswa dalam bidang akademik, keagamaan, seni dan olah raga.

4.1.3. Data Siswa Dan Pegawai SMP Negeri 8 Tanjungbalai

Data mengenai jumlah calon siswa/i dan jumlah siswa/i per tingkatan serta ruang belajar masing-masing tingkatan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai selama 5 Tahun terakhir dapat di lihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.1
Data Siswa SMP Negeri 8 Tanjungbalai

Tahun Ajaran	Jmlh Pendaftar (Calon Siswa Baru)	Kelas VII		Kelas VIII		Kelas IX		Jmlh (Kls.VII+VIII+IX)	
		Jmlh Siswa	Jmlh Rumbe	Jmlh Siswa	Jmlh Rumbe	Jmlh Siswa	Jmlh Rumbe		
2013/2014	190	191	5	168	4	135	4	494	13
2014/2015	200	208	5	190	4	138	4	536	13
2015/2016	160	146	4	197	5	177	4	520	13
2016/2017	169	169	4	144	4	175	5	487	13
2017/2018	131	136	4	160	4	124	4	420	12

Adapun data jumlah tenaga pengajar dan staff lainnya baik yang PNS maupun yang honorer di SMP Negeri 8 Tanjungbalai dapat dilihat di dalam tabel berikut:

Tabel 4.2
Data Tenaga Pengajar SMP Negeri 8 Tanjungbalai

Jumlah Guru/Staf	Bagi SMP Negeri	Bagi SMP Swasta	Keterangan
Guru Tetap PNS	21		
Guru tidak tetap/guru bantu	3		
Guru PNS dipekerjakan	21		
Staf tata usaha PNS	3		
Pegawai tidak tetap	4		

4.2. Hasil dan Pembahasan

4.2.1. Pola Konsumsi Mie Instan pada Remaja Putri di SMP Negeri 8 Tanjungbalai Tahun 2018

Dalam penelitian yang telah dilakukan peneliti ditemukan bahwa menurut informan utama siswa berinisial Y menyatakan bahwa pengertian dari makanan instan itu sendiri merupakan makan yang enak, praktis dan murah serta mengenyangkan. Makanan instan khususnya mie instan memang suatu makanan yang praktis secara pengolahan, murah secara harga, mengenyangkan karena mengandung karbohidrat dan juga enak. Hal ini menjadi pengertian mengenai makanan instan menurut responden.

Berikut cuplikan hasil wawancara dengan responden.

Kutipan Langsung oleh informan utama:

“mie instan itu menurut saya ibu, enak, mengenyangkan, praktis, murah,,,,,”

Hal ini juga didukung oleh teman-teman dari informan utama yang menyatakan bahwa makanan instan khususnya mie instan itu merupakan makanan yang enak, sedap, praktis, gurih, bisa mengganjal perut, dan mudah di dapat.

Kutipan Langsung:

Teman Informan Utama 1 & 2

P : jadi, apa lah pengertian adek menurut adek tentang mie instan ini ?

M : sodap bu

P : lain lagi, selain sodap ? Apa lagi ?

M : gurih, bisa mengganjal perut, menggonipur

Pernyataan di atas yang dilakukan oleh teman 1 dan 2 dari informan utama juga di dukung oleh teman 3 dari informan utama. Responden ini juga menyatakan bahwa makanan instan khususnya mie instan itu merupakan suatu makanan yang enak, praktis, dan mudah di dapat.

Kutipan Langsung:

Teman Informan Utama 3

M : mie instan itu enak, praktis,

P : iya

M : pokoknya enak lah bu, mudah di dapat

Hal yang sama juga disampaikan oleh ibu kantin yang ada di sekolah itu selaku orang yang menyediakan jajanan di sekolah yaitu makanan instan khususnya mie instan itu merupakan suatu makanan yang mengenyangkan.

Kutipan Langsung oleh ibu kantin:

“kalo menurut ibu ya nak ya, mie instan itu,,, selain dari,, untuk sarapan orang itu dan mengenyangkan, timbang jajanan yang lain bagusan itu orang itu mie instan”.

Begitu juga menurut guru yang peneliti wawancarai menyatakan bahwa makanan instan itu merupakan makanan yang cocok untuk murid-murid di SMP Negeri 8 Tanjungbalai dikarenakan makanan tersebut merupakan makanan yang

mengenyangkan karena mengandung karbohidrat, praktis, cepat, tidak terlalu mahal, dan terkadang mengandung sayuran dan juga enak.

Kutipan Langsung oleh ibu guru:

“,,di sekolah ini memang banyak, banyak juga ya siswa yang beli mie instan di kantin, karena kantin juga banyak membe aa, mie instan sama indomie, karena bu, pagi pagi mereka ke sekolah itu cepat, jadi mau tidak mau ada yang sarapan ada yang tidak dan bahkan yang sarapan pun ada juga yang mau makan indomie, karena kita tau kan indomie itu praktis, cepat, hemat, dan tidak terlalu mahal, cocok di kantin murid murid saya di sini lah ibu,, trus indomie juga mengenyangkan ibu karena ka nada juga karbohidrat nya, kadang ada juga sayur sayuran di dalamnya dan rasanya juga enak, makanya murid murid di sini banyak yang mau membelinya. Dan intinya pasti mengenyangkan lah ibu karena ada karbohidratnya ibu, memang, sewajarnya memang itu, aa, sering sering di makan memang tidak baik untuk kesehatan, cuman itu lah makanya yang cepat mengenyangkan dan pertama di beli murid murid di sini ibu”.

Dari hasil penelitian melalui wawancara yang dilakukan terhadap siswi, guru dan kantin mengenai pengertian makanan instan tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa menurut responden penelitian bahwa makanan instan merupakan makanan yang enak, murah, praktis, gurih dan mengenyangkan sehingga banyak siswi yang mengkonsumsi makanan instan tersebut. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan siswi yang sering kali tidak sarapan ke sekolah karena terlalu pagi berangkat sehingga tidak sempat ke sarapan dan juga karena siswi sudah merasa ketagihan dengan makanan instan dan juga kebiasaan siswi yang mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan ini sudah merupakan hal yang wajar dan tentu akan menjadi makanan yang pertama di cari oleh siswi apabila lapar ketika berada di sekitaran sekolah. Hal ini juga di dukung oleh pernyataan dari guru piket dan ibu kantin di SMP Negeri 8 Tanjungbalai.

Dalam penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai juga menyatakan hal yang sama, bahwa makanan instan atau *fast food* khususnya mie

instan merupakan makanan yang praktis secara penyajiannya, berdasarkan rasa yaitu memiliki rasa yang enak dan gurih, serta pelayanan yang cepat. Hal ini tentu mempengaruhi peminat dari makanan instan khususnya mie instan.

Pola konsumsi makanan siswa merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan utama, bahwa pola konsumsi makanan instan oleh responden sering kali mengkonsumsi makanan instan baik itu di sekolah maupun di rumah, hal ini tentu merupakan suatu masalah dan akan mempengaruhi status gizi dari responden. Pernyataan responden tersebut tentu merupakan sebuah pengakuan akan kebiasaan mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan di kalangan siswa di SMP Negeri 8 Tanjungbalai. Pendapat ini merupakan pernyataan dari siswa itu sendiri.

Kutipan Langsung Informan Utama:

P : dalam 1 hari berapa kali atau dalam 1 minggu berapa kali ke kantin beli mie instannya?

Y : kalo di sekolah 1 kali ibu, tapi di rumah makan lagi bu, kadang kadang kan di rumah kalo tak ada ikan, itu yang awak masak.

P : oh, gitu, berarti selain di dalam sekolah di luar sekolah masi mau makan mie juga ?

Y : iya bu, kalo di rumah pake sayur awak buat, kalo ada lagi lapar awak kan kepingin memang mau sehari dua kali

Adapun menurut teman-teman dekat informan, bahwa, mereka juga mengkonsumsi makanan instan itu sering kali khususnya mie instan, mereka mengkonsumsinya itu hampir tiap hari.

Kutipan Langsung:**Teman Informan Utama 1 & 2**

P : tadi beli gorengan, dalam seminggu berapa kali ya makan mie goreng ?
M : hampir tiap hari ibu
P : ohh gitu, jadi kalo mau pulang sekolah gini ada juga makan mie goreng ?
M : tidak, makan bakso bu
P : makan bakso ?
M : hmm
P : tapi indomie nya ? Indomie atau mie putih ? Baksonya ini, makan bakso nya ?
M : bakso aja bu,
P : ohh gitu,,

P : berapa satu,, satu minggu berapa kali jajan ? Beli mie gorengnya ?
M : kadang 2 kali,
P : dalam seminggu berapa kali lah dk ?
M : gak tau ya bu
P : hitung lah dulu, dalam seminggu ada 7, si adek berapa kali beli makan mie,, mie itu nya ?
M : 1 kali
P : 1 minggu berapa kali ?
M : limo
P : ohh gitu, kalo makannya setiap jam berapa ?
M : jam 1
P : ini belinya, beli jajanan begini ?
M : jam istirahat

P : Seminggu brapa kali tadi dek ?
M : limo
P : limo kali,, yang ini dua ?, si adek ?
M : limo

P : jadi, makannya jam-jam berapa ?
M : jam,, selama sekolah
P : ohh, sering jajan gini ?
M : sering,

Dari cuplikan hasil wawancara di atas dapat dilihat bahwa siswi khususnya responden kerap kali mengkonsumsi makanan instan, hampir setiap hari siswi mengkonsumsi makanan instan yang berarti bahwa setiap kali siswi berada di lingkungan sekolah maka besar kemungkinan siswi akan mengkonsumsi makanan

instan khususnya mie instan. Namun hal itu tidak hanya terjadi di sekolah, siswi juga terkadang mau mengonsumsi makanan instan di luar jam sekolah. Tentu hal itu mempengaruhi pola konsumsi makanan instan khususnya mie instan di kalangan siswi umumnya kalangan remaja masa kini.

Pendapat yang dikemukakan responden sebelumnya juga di dukung oleh pernyataan responden yang lainnya. Responden yang lainnya juga menyatakan hal yang sama mengenai pola konsumsi mereka mengenai makanan instan khususnya mie instan.

Berikut cuplikan responden siswi lainnya mendukung pernyataan di atas.

Kutipan Langsung:

Temuan Informan Utama 3

- | | |
|-----------------|---|
| <i>P</i> | <i>: oh gitu ya, jadi kalo rata-rata si adek makan mie instan itu jam berapa kalo di sekolah ?</i> |
| <i>M</i> | <i>: jam segini lah bu, kalo istirahat pertama,. Karena kan kadang gak sempat sarapan di rumah,</i> |
| <i>P</i> | <i>: trus ini ibu nanya ya kan, rata-rata klen kalo di sekolah ini kan makan mie instan apa di luar gedung sekolah kalian yang bekawan kawan ini masi mau juga makan yang sejenis mie instan tapi cara pengolahannya yang lain?</i> |
| <i>M</i> | <i>: ya, kadang-kadang iya juga bu, tapi pake bakso, indomie bakso,</i> |
| <i>P</i> | <i>: ohh berarti di luar sekolah pun memang hobby juga ya</i> |
| <i>M</i> | <i>: karena saya suka mie instan</i> |
| <i>P</i> | <i>: jadi dalam 1 minggu berapa kali lah makannya tuh, misalnya makannya yang mie instan bakso tadi ?</i> |
| <i>M</i> | <i>: kalo mie instan bakso paling 1 minggu cuma sekali aja bu,,</i> |

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai diketahui bahwa mereka mengonsumsi makanan instan hampir setiap hari di sekolah dan juga di luar sekolah seperti di rumah.

Menurut pedagang atau ibu kantin itu sendiri bahwa siswi yang ada di SMP Negeri 8 Tanjungbalai umumnya mengonsumsi mie instan setiap harinya, dan

makanan yang paling laris di kantin itu sendiri adalah mie instan dengan pengolahan yang mereka sebut sebagai *mie goyang*. Selama berdagang mie instan diketahui bahwa penjaga kantin menghabiskan stok 1 kardus setiap harinya. Hal tersebut dapat dilihat dalam cuplikan wawancara dengan ibu kantin di bawah.

Kutipan Langsung oleh ibu kantin:

<p><i>K</i> : tapi ni kan, mie instan ini yang terlalu laris <i>P</i> : aa, dalam 1 hari ibu, mau berapa bungkus ibu habis jualan mie instan, 1 kotak mie indomie itu berapa isi nya ibu ?? <i>K</i> : berapa ya ?? 40, kadang 1 hari itu mau habis nak. <i>P</i> : ohh <i>K</i> : kalo dulu sebelum ada yang jualan lagi, ya habis habis lah, 2 kotak mau habis. <i>P</i> : dalam 1 hari yan bu <i>K</i> : tapi, kalo sekarang ya,, karena ekonomi ya kan, smua mau cari rejeki ada juga yang jualan yang di, kawan lah gitu kan di samping ya, ya berkurang lah <i>P</i> : ohh gitu ya bu ya <i>K</i> : ada yang 1 kotak gitu kan per hari, berkurang lah <i>P</i> : berarti, mie yang paling laris di kantin ini mie apa ibu yang paling laris ? <i>K</i> : mie intern mie lah <i>P</i> : ohh,, mie goyang tadi ya ibu ya ?? <i>K</i> : aaa, mie sekarang <i>P</i> : itu lah menjadi mie favorite anak anak sini ya ibu ya,, <i>K</i> : misop ini, apa lha it yaa</p>

Dilihat dari cuplikan hasil wawancara dengan penjaga kantin di atas, dapat kita lihat bahwa frekuensi konsumsi mie instan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai sangatlah besar, hal ini merupakan sebuah fenomena di kalangan remaja sekarang ini, bahwa mengkonsumsi makanan instan sudah merupakan sebuah kebiasaan yang kemungkinan telah mendarahdaging dan juga hal yang sudah sulit untuk dielakkan lagi.

Hal itu juga didukung oleh pernyataan dari guru mereka, bahwa murid-murid itu sering mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan di jam

istiahat pertama. Hal ini menurut beliau berdasarkan cerita siswi dipengaruhi oleh tidak sempatnya siswi sarapan dari rumah, sehingga ke sekolah dalam keadaan lapar, maka siswi mengkonsumsi makanan instan atau mie instan.

Kutipan Langsung oleh ibu guru:

P : yang ibu ketahui, berarti anak anak di sekolah sini makan mie instan nya itu ibu pada waktu kapan ibu istirahat yang ke berapa?
G : kebanyakan istirahat yang pertama ibu karena kan, itu kan pagi pagi itu mungkin pada saat lapar, mereka makan itu karena kan jam setengah dua belas jam mau pulang, jadi kebanyakan mereka di jam pertama ibu istirahat pertama karena waktunya juga banyak 20 menit.

Dari hasil penelitian mengenai pola konsumsi siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai, maka peneliti melihat bahwa mayoritas siswi di SMP negeri 8 Tanjungbalai mengkonsumsi makanan instan atau mie instan setiap harinya, dengan frekuensi yang berbeda beda. Hal itu juga di dukung dengan pernyataan siswi itu sendiri juga teman-teman dekat siswi, penjaga kantin dan bahkan guru piket yang diwawancarai.

Pola konsumsi yang keliru akan merugikan kesehatan apabila tidak diarahkan pada pola konsumsi makanan yang sehat. Kecenderungan masyarakat kota yang menyukai makanan mie *instan* karena anggapan mereka bahwa makanan ini lebih modern, dibandingkan makanan tradisional Indonesia. Mereka menganggap bahwa makanan tradisional Indonesia adalah makanan yang ketinggalan jaman dan kurang mempunyai nilai komersil. Makanan mie *instan* pada umumnya mengandung tinggi protein, tinggi kalori (terutama lemak dan gula sederhana), tinggi garam, bumbu masak, zat pengawet dan pewarna serta rendah serat. Jika hal ini dibiasakan akan mengawali terjadinya penyakit degeneratif.³

Pola konsumsi makanan instan khususnya mie instan yang terlalu sering akan berdampak buruk bagi kesehatan, pengolahan yang kurang baik dan kebersihan penjamah makanan itu juga akan mempengaruhi kualitas mie instan itu sendiri dan menambah catatan buruk mengenai dampak dari makanan instan khususnya mie instan. Dampak yang akan kita peroleh tentu tidak secara langsung, tidak dimana saat kita mengkonsumsinya namun akan kita rasakan di lain waktu.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai pola konsumsi siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai diketahui bahwa frekuensi siswi dalam mengkonsumsi mie instan di sekolah yaitu 1 kali dalam 1 hari selama di sekolah serta 5 kali dalam seminggu di sekolah. Biasanya siswi mengkonsumsi mie instan yaitu pada istirahat pertama sekitar jam 09.00 selama di sekolah. Namun, siswi juga terkadang mengkonsumsi makanan instan di luar jam sekolah.

Jenis makanan instan yang biasa dikonsumsi oleh remaja putri di SMP Negeri 8 Tanjungbalai yaitu mie instan, bakso, dan mie sop. Namun, siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai lebih sering mengkonsumsi mie instan dikarenakan rasa yang gurih dan enak, penyajian yang praktis, harga yang murah, serta kuantitas atau jumlah yang disediakan oleh penjaga kantin.

4.2.2. Penyebab Mengkonsumsi Mie Instan pada Remaja Putri di SMP Negeri 8 Tanjungbalai Tahun 2018

Hasil wawancara dengan responden mengenai penyebab responden sering mengkonsumsi makanan instan yaitu bahwa makanan instan tersebut jelas enak, mengenyangkan, praktis dan murah yang tentunya bersahabat dengan uang saku

siswi. Hal ini tentu mempengaruhi frekuensi atau pola makanan siswa terhadap mie instan.

Menurut informan utama, bahwa harga makanan instan khususnya mie instan yang hanya 2.000 rupiah saja merupakan makanan yang tergolong murah, dengan berbagai kelebihan yang menurut siswi itu sendiri, sehingga frekuensi makannya pun tentu akan bertambah. Adapun cuplikan hasil wawancara dengan informan utama yang menyatakan bahwa mie instan tersebut termasuk ke kategori murah yaitu:

Kutipan Langsung Informan Utama:

*Y : mie instan itu menurut saya ibu, enak, mengenyangkan, praktis, murah,
P : berapa seporsi koq di bilang murah ?
Y : Cuma 2000 ibu,*

Teman dari informan utama juga menyatakan hal senada mengenai penyebab sering mengonsumsi makanan instan. Cuplikan wawancaranya dapat dilihat dibawah:

Kutipan Langsung:

Teman Informan Utama 1 & 2

*P : berarti bisa mengganjal lapar gak ? Menurut si adek beli keg gitu
M : gak
P : jadi kenapa di beli kalo gak mengganjal lapar ?
M : biar gak lapar

P : menurut adek gimana, sehat gak makanan itu ?
M : elek-elek apa saki sudah di larang omak kan tapi awak ni, apa lah, namanya udah,, udah,,
P : udah ketagihan ya ?, ohh, berarti makan mie nya ketagihan gitu ya dek ya ?
M : iya bu,, sama gurih bu
P : jam istirahat kan, jadi intinya ketagihan lah ya ?
M : iya bu*

Dari cuplikan wawancara di atas dapat dilihat bahwa siswi itu sendiri tahu kalau makanan instan khususnya mie instan itu tidak bagus dan tidak sehat, tapi karena konsumsi makanan instan khususnya mie instan sudah menjadi suatu kebiasaan dan akhirnya ketagihan maka merekapun tetap mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan tersebut walaupun dilarang orangtuanya, mereka mengabaikan peringatan yang diberikan orangtuanya dan tetap mengkonsumsi mie instan tanpa sepengetahuan orangtua mereka.

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain.¹⁵

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Pertumbuhan remaja, meningkatkan partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas remaja sehingga dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut. Remaja mulai dapat membeli dan mempersiapkan makanan untuk mereka sendiri, dan biasanya remaja lebih suka makanan serba instan yang berasal dari luar rumah seperti *fast food*.

Pernyataan yang sejalan juga di paparkan oleh teman informan utama yang lainnya, yaitu bahwa makanan instan khususnya mie instan merupakan makanan yang murah. Informan ini menyatakan bahwa bukan hanya karena murah namun juga karena tidak sempat sarapan di rumah maka mie instan pun menjadi alternative sarapan yang dipilih. Berikut merupakan hasil cuplikan wawancara peneliti dengan teman informan utama yang lain.

Kutipan Langsung:***Teman Informan Utama 3***

M : mie instan itu enak, praktis,
P : iya
M : pokoknya enak lah bu, mudah di dapat

P : oh gitu, kenapa lebih memilih mie goyang ini ?
M : karena mie goyang itu murah, harganya cuma 2000
M : jam segini lah bu, kalo istirahat pertama,. Karena kan kadang gak sempat sarapan di rumah,

Sedangkan menurut penjaga kantin itu sendiri, bahwa penyebab siswi sering mengkonsumsi makanan instan yaitu lebih ke selera dan harga yang sesuai dengan uang jajan siswi, siswi akan membeli makanan instan khususnya mie instan itu tergantung dengan pengolahan yang mereka sukai, kadang di goreng, kadang di rendam, dan cara pengolahan makanan yang di pesan siswa pun mempengaruhi harga yang harus dibayarkan siswi itu sendiri. Berikut cuplikan hasil wawancara dengan ibu kantin di SMP Negeri 8 Tanjungbalai:

Kutipan Langsung oleh ibu kantin:

K : ya menurut mereka, yang suka, kadang mau di goreng, kadang di celup, di celup aja di apa itu kan, di goyang itu, di goyang, kalo intern mie itu kan itu yang banyak laku karena terjangkau sama jajan orang itu ya kan
P : aa berapa ibu?
K : Hanya 2000 lah nak kalo di goyang itu tapi kalo minta tumis orang itu mau lah 5000 3000 lah kalo pake telur 5000

Lain halnya dengan pernyataan guru di SMP Negeri 8 Tanjungbalai, yang menyatakan bahwa penyebab dari siswi sering mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan yaitu karena tidak sempat sarapan dari rumah namun tetap juga ada siswi yang sudah sarapan dari rumah pun tetap mengkonsumsi mie instan di sekolah faktor lain yang mempengaruhi siswi mengkonsumsi makanan instan

khususnya mie instan yaitu harga yang bersahabat dengan kantong siswi, praktis, enak, dan mengenyangkan.

Berikut cuplikan hasil dari wawancara dengan ibu guru di SMP Negeri 8 Tanjungbalai mengenai penyebab siswi rajin mengkonsumsi makanan instan.

Kutipan Langsung oleh ibu guru

G : *di sekolah ini memang banyak, banyak juga ya siswa yang beli mie instan di kantin, karena kantin juga banyak membe aa, mie instan sama indomie, karena bu, pagi pagi mereka ke sekolah itu cepat, jadi mau tidak mau ada yang sarapan ada yang tidak dan bahkan yang sarapan pun ada juga yang mau makan indomie, karena kita tau kan indomie itu praktis, cepat, hemat, dan tidak terlalu mahal, cocok di kantin murid murid saya di sini lah ibu,, trus indomie juga mengenyangkan ibu karena kan ada juga karbohidratnya, kadang ada juga sayur sayuran di dalamnya dan rasanya juga enak, makanya murid murid di sini banyak yang mau membelinya. Dan intinya pasti mengenyangkan lah ibu karena ada karbohidratnya ibu, memang, sewajarnya memang itu, aa, sering sering di makan memang tidak baik untuk kesehatan, cuman itu lah makanya yang cepat mengenyangkan dan pertama di beli murid murid di sini ibu.*

Dari seluruh hasil wawancara mengenai penyebab siswi rajin mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai yaitu dipengaruhi oleh harga yang murah dan terjangkau, rasa yang enak dan gurih, dan praktis juga cara memasaknya cepat serta karena tidak sarapan dari rumah sebelum berangkat ke sekolah maka mereka mengkonsumsi mie instan yang juga mengenyangkan bagi mereka.

Menurut hasil observasi peneliti sendiri selama melakukan penelitian di SMP Negeri 8 Tanjungbalai bahwa faktor penyebab lainnya siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai sering mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan yaitu banyaknya sponsor atau iklan mengenai makanan instan yang di tempel di kantin sekolah. Hal ini tentu menambah minat siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai untuk lebih sering mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan.

Cara pengolahan atau penyajian makanan instan khususnya mie instan memang gampang mie instan diproduksi dengan varian rasa yang bermacam-macam ada yang disajikan dengan telur dan daun sawi, ada yang dimakan oleh remaja tanpa dicelur air panas, ada yang disajikan seperti pop mie dalam gelas disiram air panas. Dengan begitu remaja sangat menyukai makanan instan khususnya mie instan karena cara penyajiannya yang tidak begitu rumit.

Hasil wawancara mengenai cara pengolahan makanan instan khususnya mie instan di sekolah SMP Negeri 8 Tanjungbalai bahwa mie tersebut hanya di rendam, kemudian membuang air sisa rendaman tersebut, memasukkan bumbu dan memasukkan saos dan terakhir menggoyang-goyangkan mie tersebut, dengan demikian makanan instan khususnya mie instan siap untuk di konsumsi. Berikut cuplikan hasil wawancara dengan informan utama.

Kutipan Langsung Informan Utama:

<p><i>Y</i> : mie instan,yang hmm, mie goyang bu, <i>P</i> : keg mana itu ? <i>Y</i> : caranya gini bu, aa, mie nya di celup di tiriskan di masukkan ke mangkok masukkan bumbu lalu di goyang goyang, masukkan juga saos nya ibu biar enak</p>
--

Pernyataan informan utama tersebut juga di dukung oleh teman-teman dekat responden yang menyatakan hal yang sama mengenai pengolahan makanan instan khususnya mie goyang tersebut. Bahwa mie instan tersebut hanya perlu di celur kemudian airnya di buang, maka mie nya pun siap untuk dinikmati. Berikut cuplikan wawancaranya.

Kutipan Langsung:

Teman Informan Utama 1 &2

<p><i>P</i> : kenapa di sebut mie goyang dek? <i>M</i> : karena mienya di goyang bu mau campur bumbu</p>

P : ohh, di celur dulu, baru airnya di buang ya ?

M : iya bu

Sedangkan menurut penjaga kantin itu sendiri menyatakan bahwa pengolahan makanan instan itu tergantung dari kesukaan si pembeli itu yaitu siswanya. Terkadang mie instan itu di goreng, terkadang mau di rendam begitu saja, setiap pengolahan yang dilakukan akan mempengaruhi harga dari mie instan tersebut. Semua pengolahan mie instan itu tergantung kepada selera si pembeli. Berikut cuplikan langsung hasil wawancara peneliti dengan responden.

Kutipan Langsung oleh ibu kantin:

P : jadi, aaa, mie instan yang ibu jual ini mie instan yang keg mana, cara pengolahannya keg mana ?

K : ya menurut mereka, yang suka, kadang mau di goreng, kadang di celup, di celup aja di apa itu kan, di goyang itu, di goyang, kalo intern mie itu kan itu yang banyak laku karena terjangkau sama jajan orang itu ya kan

P : aa berapa ibu?

K : Hanya 2000 lah nak kalo di goyang itu tapi kalo minta tumis orang itu mau lah 5000 3000 lah kalo pake telur 5000

P : berarti cara jualan ibu tentang pengolahan mie instan itu tadi divariasasi, ada sayur lah ibu ya

K : tergantung permintaan orang itu lah nak ya,

P : ohh gitu

K : karena kalo pake sayur ini ya tambah juga lah uang nya (tertawa,,,,)

Hal yang sama juga disampaikan oleh guru di SMP Negeri 8 Tanjungbalai yang menjadi responden dalam penelitian ini, yaitu bahwa pengolahan tergantung dari selera si pembeli dan kemampuan untuk membayarnya.

Kutipan Langsung oleh ibu guru

P : ohh, itu pengolahannya berupa mie sop atau keg mana ?

G : ada yang berupa mie sop pake ayam di suir suir, ada yang seperti indomie dya bu, di celup di celup, kalo di sini anak anak murid kami di sini, kalo di sini mie goyang namanya ibu, karena harga nya juga murah, harga nya cuma 2000, kalo mie sop harga nya 3000 bu, kalo indomie harganya 2000 mungkin lebih hemat dan lebih praktis murah itu ibu kalo indomie

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden mengenai pengolahan makanan instan khususnya mie instan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai dapat peneliti simpulkan bahwa mayoritas mie instan hanya akan di celur kemudian airnya di buang, di campur bumbu dan saos. Namun, sistem pengolahan itu sendiri tergantung dari selera si pembeli dan kemampuan membayar si pembeli. Pengolahan yang sangat sederhana tersebut menjadi suatu daya tarik tersendiri bagi siswi karena prosesnya yang cepat tapi tetap mengenyangkan.

4.2.3. Kontrol Orangtua dan Guru Mengenai Pola Konsumsi Mie Instan Pada Remaja Putri di SMP Negeri 8 Tanjungbalai Tahun 2018

Menurut pengakuan siswi, bahwa orangtua mereka juga akan melarang/marah jika mengetahui bahwa mereka sering mengkonsumsi makanan instan, namun orangtua juga berperan dalam hal itu karena orangtua juga menyediakan makanan instan atau mie instan di rumah, hal itu tentu mempengaruhi siswa, karena mereka terbiasa mengkonsumsi mie instan, maka mereka akan selalu mengkonsumsi mie instan tanpa sepengetahuan orangtua mereka. Berikut cuplikan wawancara dengan responden utama:

Kutipan Langsung Informan Utama:

P : oh, si Mela ya,, gak kena marah sama ibu gurunya kalo makan mie instan ?

Y : enggak, gak kena marah koq bu

P : ohhhh, berarti menurut adek itu bersih lah yaaa

Y : lumayan lah bu awak tengok, cuci piringnya pun pake sabun,

P : berarti disediakan mama itu di rumah ya ?

Y : iya bu

Bahkan menurut teman dari responden utama menyatakan bahwa gurunya juga mengontrol pola konsumsi mereka mengenai makanan instan khususnya mie instan, terkhusus mengenai kebersihan kantin itu sendiri. Namun, ada juga orangtua siswa yang tidak menyediakan makanan instan atau mie instan di rumah dan akan tetap memarahi anaknya jika ketahuan mengkonsumsi mie instan. Serta perlu adanya kontrol orangtua dilakukan melalui anjuran membiasakan sarapan pagi serta nasihat mengurangi jajan.

Kutipan Langsung:

Teman Informan Utama 1 &2

P : *bersih ya,, tetap di kontrol kebersihannya sama dirinya ya, kepala sekolahnya aktif mengontrol ?*

M : *aktif bu*

P : *jadi jajanan di sini rata-rata di kontrol gak sama gurunya ?*

M : *di kontrol juga bu*

P : *di kontrol ya, tetap tau itu gurunya ya*

M : *iya tetap tau bu*

P : *ohh gitu, banyak ya jajannya ya, di kasi omak kalo makan mie goreng ?*

M : *omak gak tau bu*

P : *ohh, taunya beli apa ?*

M : *beli goreng*

P : *kalo mamak tau, gak di kasi lah yak an, jadi dalam seminggu 3 kali lah ke kantin bei mie goyang gini ?*

M : *iyahh*

P : *kalo di rumah di sediakan mamak enggak ?*

M : *enggak, tak pernah kasi mamak*

P : *orang mamak gak pernah masak indomie ?*

M : *pernah, tapi tak pernah kasi kalo makan ini*

P : *jadi di rumah di sediakan mamak juga nya kan*

M : *enggak*

P : *ohh,*

M : *gak di kasi pun*

P : *ohh, tak di kasi,*

M : *berbahaya, gak boleh di makan*

Dalam cuplikan hasil wawancara diatas dapat kita lihat bahwa siswa itu sendiri tahu jikalau makanan instan khususnya mie instan itu berbahaya jika di konsumsi apalagi secara terus-menerus.

Ketidakeimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terjadi jika *fast food* dijadikan sebagai pola makan setiap hari. Kelebihan kalori, lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga akan dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif (tekanan darah tinggi, aterosklerosis, jantung koroner, dan diabetes melitus) serta obesitas. Namun, konsumsi pangan tersebut tidak akan merugikan jika disertai dengan menu seimbang, frekuensi yang rendah dan disertai dengan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan disesuaikan dengan usia.

Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup remaja.

Namun, walaupun pola konsumsi remaja tetap di kontrol oleh guru di sekolah dan orangtua di rumah, dan juga mengetahui bahwa makanan instan itu berbahaya, tapi siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai tetap saja mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan, pernyataan teman-temannya yang ada diatas juga di dukung oleh responden lainnya. Berikut kutipan langsung responden lainnya:

Kutipan Langsung

Teman Informan Utama 3:

P	: itu tau mamak nya di rumah ? Di rumah ada juga di sediakan ?
M	: di rumah ada juga disediakan bu tapi kalo di sekolah makannya di sekolah ya mamak gak tau lah bu, kalo setiap hari makan ya kena marah juga
P	: ohh gitu yaaa, jadi kalo di kantin sekolah ini, di kontrol gak sama ibu gurunya lihat kebersihan kantinnya sam abu guru ?
M	: di kontrol bu,

P : hm, hmhm, berarti apakah ada peng,,, guru yang ngasih pendapat atau ngasih masukan gitu kan, a a jangan sering kamu makan mie instan, ada juga ?

M : ada bu

Berdasarkan pengakuan penjaga kantin itu sendiri menyatakan bahwa guru juga kerap kali mengontrol hal-hal yang dijual beliau di SMP Negeri 8 Tanjungbalai dan guru-guru juga kerap kali membeli makanan di kantin.

Kutipan Langsung oleh ibu kantin:

P : ohh, iya lah ibu,,,,,, oke lah ibu, berarti guru guru ny tetap mengontrol jualan ibu ya

K : ohh iya,, kadang guru itu pun mau nya beli sama ibu, kadang mau nasi goreng orang itu kan

Pengakuan dari guru itu sendiri juga menyatakan bahwa beliau selalu datang ke kantin untuk melihat siswa-siswinya dan yang selalu makan mie instan, setiap jam istirahat, guru gurunya akan melihat siswanya di kantin dan bahkan kantinnya juga tetap di kontrol oleh guru di SMP Negeri 8 Tanjungbalai.

Kutipan Langsung oleh ibu guru

P : ohh, gitu ya ibu ya, jadi, oh,, jadi bu, kalo di kantin di kontrol juga itu ya bu.

G : oh, iya bu, saya selalu apa bu, ke kantin melihat murid murid saya, ada yang makan indomie ada yang makan gorengan cuman kebanyakan siswa murid sini memang makan indomie, saya selalu kontrol itu ibu, jam istirahat pertama jam 10 kita ada waktu 20 menit untuk istirahat, jam tengah 12 kita ada waktu 15 menit untuk istirahat.

P : dan di kelola orang ibu kantinnya dan dikontrol sama ibu guru nya ya bu ya ?

G : iya, tetap kami kontrol ibu,

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa Guru sering mengontrol pola konsumsi siswa di SMP Negeri 8 Tanjungbalai, bahkan orangtua siswa itu sendiri mengontrolnya. Kontrol yang dilakukan secara terus menerus oleh berbagai pihak yang ada di sekitar siswi tentu akan mempengaruhi siswi dalam

memilih makanan untuk di konsumsi. Namun, jika kontrol yang dilakukan hanya berupa kata-kata peringatan tentu saja siswi/remaja putri akan sulit untuk mengubah perilakunya, tetapi jika kontrol yang dilakukan berupa memberikan hukuman atau sanksi juga serta mengontrol frekuensi makanan yang dijual tentu akan mempengaruhi siswi untuk mengkonsumsinya. Seharusnya orangtua dapat mengontrol pola konsumsi siswi terhadap mie instan melalui pembiasaan sarapan dari rumah, memberikan nasihat, dan pengurangan uang jajan siswi serta menyediakan bekal siswi untuk di bawa ke sekolah sehingga siswi tidak lagi mengkonsumsi mie instan.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti selama penelitian juga menunjukkan bahwa siswa-siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai sering kali mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan, di kantin sekolah tersebut banyak menyediakan mie instan, hal ini tentu karena daya beli dan frekuensi beli siswa yang sering sehingga meningkatkan minat penjaga kantin untuk lebih banyak menjual makanan instan khususnya mie instan.

Hal ini perlu diatasi karena akan mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Makanan instan khususnya mie instan memiliki kandungan garam natrium yang cukup tinggi, asupan garam yang tinggi pada usia dini dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi pada saat dewasa nanti. Sumber natrium yang utama di dalam mie instan yaitu sodium carbonat dan Monosodium Glutamat (MSG) yaitu penyedap sintesis dan merupakan senyawa kimia untuk memperkuat rasa makanan dimana dalam hal ini yaitu memberi rasa gurih dan nikmat pada mie instan. Monosodium Glutamat (MSG) yang terkandung di dalam mie instan akan

berbahaya bagi kesehatan khususnya bagi remaja putri karena remaja masih dalam masa perkembangan dan pertumbuhan.

Dari informasi yang di dapat melalui *indepth interview* yang telah dilakukan terhadap siswi/remaja putri dan penjaga kantin serta guru piket bahwa rata-rata siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai sering mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan, siswi yang telah di wawancarai mengetahui bahwa lebih sering mengkonsumsi makanan instan tentu berbahaya bagi tubuh mereka. Mie instan yang dikonsumsi secara terus menerus membuat tubuh akan mengalami kekurangan beberapa zat gizi karena komposisi mie instan yang tinggi kalori namun rendah protein, vitamin, mineral serta serat. Namun, siswi di SMP Negeri 8 tetap saja mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan. Adapun beberapa bahaya yang akan terjadi jika terlalu sering mengkonsumsi makanan instan yaitu:

1. Meningkatkan Risiko Serangan Jantung

Kandungan kolesterol yang tinggi pada makanan cepat saji dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbat akan membuat aliran darah tidak lancar yang dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner.

2. Membuat Ketagihan

Makanan cepat saji mengandung zat aditif yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk ingin terus memakannya sesering mungkin.

3. Meningkatkan Berat Badan

Jika suka mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh akan mengalami penambahan berat badan yang tidak

sehat. Lemak yang di dapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh.

4. Meningkatkan Risiko Kanker

Kandungan lemak yang tinggi yang terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, terutama kanker payudara dan usus besar.

5. Memicu Diabetes

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan cepat saji akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes. Resistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.

6. Memicu Tekanan Darah Tinggi

Garam dapat membuat masakan menjadi jauh lebih nikmat. Hampir semua makanan makanan cepat saji mengandung garam yang tinggi. Garam mengandung natrium, ketika kadar natrium dalam darah tinggi dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

Selama peneliti berkeliling ke kelas-kelas dan lingkungan sekolah, kerap kali peneliti melihat siswa mengonsumsi makanan instan. Adapun beberapa bukti pendukung yang peneliti peroleh selama penelitian yaitu:



Gambar 4.2.
Siswi sedang menuju kelas dengan membawa sekaligus mengkonsumsi mie instan



Gambar 4.3.
Siswi nampak sedang berkumpul di depan kelas pada jam istirahat sedang mengkonsumsi mie instan



Gambar 4.4.
Siswa berada di kelas pada jam istirahat sedang mengkonsumsi mie instan



Gambar 4.5.
Siswi berada di samping kelas sedang mengkonsumsi mie instan

Dari hasil observasi dan dokumentasi yang ada di lingkungan sekolah selama peneliti melaksanakan penelitian terlihat bahwa siswa di SMP Negeri 8 Tanjungbalai memang sering mengonsumsi makanan instan khususnya mie instan dan mayoritas siswa SMP Negeri 8 Tanjungbalai mengonsumsi mie instan tersebut. Dokumentasi yang ada merupakan bukti bahwa siswa memang sering mengonsumsi makanan instan di SMP Negeri Tanjungbalai.

Pola makan atau kebiasaan remaja dalam mengonsumsi makanan instan tentu akan mempengaruhi status gizi dari siswa itu sendiri. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih.

Remaja sebaiknya mengetahui jenis makanan apa yang harus dikonsumsi. Banyak remaja lebih menyukai makanan mengandung tinggi kalori dan rendah vitamin dan mineral. Tentu saja jika hal ini berlanjut akan mengakibatkan kelebihan berat badan. Sulit bagi remaja untuk mengubah kebiasaan makan, cara yang bijak adalah bukan dengan diet, tetapi sikap untuk menyukai dan memilih makanan yang bergizi.

Berdasarkan kenyataan tersebut, dapat dilihat bahwa minat remaja putri untuk mengonsumsi mie instan sebagai pengganti sarapan sangat tinggi. Hal ini menjadi perlu mendapat perhatian serius dari pihak terkait di sekolah untuk dapat mengedukasi murid/remaja putri dengan dinas kesehatan (diwakili pihak puskesmas) agar mie instan dapat diolah dengan menambahkan sayuran dan sumber protein (telur, tempe, tahu) sehingga dapat menghindarkan remaja putri dari

masalah keadaan kekurangan serat, protein dan zat besi yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi remaja.

Adapun upaya pihak kesehatan untuk mengatasi masalah konsumsi makanan yang kurang baik pada remaja khususnya pada remaja putri di SMP Negeri 8 Tanjungbalai sudah dilakukan melalui Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) oleh puskesmas yang diampu oleh Dinas Kesehatan di tingkat Kabupaten atau kota, di koordinasikan Dinas kesehatan propinsi , untuk melayani kesehatan remaja. Program ini sudah berjalan sejak tahun 2003. Ditingkat lapangan, PKPR dijalankan oleh puskesmas.

Namun kondisi remaja di SMP Negeri 8 Tanjungbalai yang masih lebih memilih makanan instan khususnya mie instan dan kurang memahami dampak dari mie instan bila dikonsumsi secara terus menerus.

Pihak puskesmas sendiri telah melakukan konseling dan penyuluhan ke SMP Negeri 8 Tanjungbalai secara rutin setiap bulannya mengenai kesehatan remaja serta dampak dari mie instan. Namun masih banyak siswi yang mengkonsumsi mie instan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai.

Adapun program PKPR yang dilakukan puskesmas di SMP Negeri 8 Tanjungbalai yaitu pemberian informasi dan edukasi, pelayanan klinis medis (termasuk pemeriksaan penunjang & rujukan), konseling, Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) dan pelatihan Konselor sebaya.

Pihak puskesmas dan sekolah perlu meningkatkan upaya pemberian informasi dan edukasi di sekolah SMP Negeri 8 Tanjungbalai sehingga remaja lebih

memahami bahaya mengkonsumsi makanan instan khususnya mie instan secara terus menerus.

Hal lain yang mungkin dapat dilakukan pihak sekolah dan puskesmas dalam rangka mengurangi frekuensi konsumsi siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai mengenai makanan instan khususnya mie instan adalah dengan tidak memberikan tempat bagi sponsor atau iklan untuk di tempel di kantin sekolah serta menggantikannya dengan *leaflet* atau selebaran lainnya mengenai kesehatan, membatasi frekuensi makanan instan khususnya mie instan yang dijual di kantin sekolah SMP Negeri 8 Tanjungbalai serta menggantikannya dengan berbagai jenis makanan olahan yang lebih bergizi. Hal lain yang dapat dilakukan pihak sekolah yaitu penambahan pelajaran mengenai makanan bergizi pada pelajaran muatan lokal sehingga siswi lebih memahami makanan bergizi yang sehat dan baik untuk tumbuh kembang masa remaja awal.

4.3. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian, terdapat beberapa kesulitan yang ditemui, diantaranya yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Terbatasnya penelitian serupa dengan penelitian ini sehingga peneliti sulit untuk mendapatkan referensi dalam melakukan analisis, serta menggali dan mengembangkan informasi yang didapat dari penelitian.
2. Terbatasnya pengetahuan informan terhadap substansi penelitian sehingga peneliti sulit untuk menggali informasi yang lebih banyak dari informan.
3. Informasi yang diperoleh pada saat penelitian hasilnya sangat dipengaruhi oleh persepsi, pemahaman dan pengalaman informan terhadap substansi

pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, serta suasana pada saat wawancara berlangsung.

Setelah dilakukan wawancara mendalam (*indepth interview*) kepada informan maka hasil yang dapat yaitu: Ibu S selaku ibu kantin yang sehari-hari melihat perilaku remaja mengonsumsi makanan siap saji hampir setiap hari, sebagai pengganti sarapan pagi yang tidak dilakukan di rumahnya.

Ibu kantin yang sudah lama berjualan di kantin menyatakan bahwa siswi SMP sering mengonsumsi makanan siap saji, salah satunya mie instan yang sudah disiapkan oleh pihak kantin yang disebut dengan mie goyang.

Alternative yang diambil yaitu dengan cara pemberian makanan siap saji. Remaja mengaku tidak bingung untuk mencari makanan siap saji ini, karena jenis dan mereknya pun beraneka ragam, sehingga konsumsi makanan siap saji ini dirasakan tidak membosankan. Dimulai pada pagi hari, sang ibu kantin ini mulai menyiapkan masakan mie yang di racik dengan telur atau kornet sebagai bahan makanan sarapan. Perilaku seperti ini kerap dilakukan pada siswi SMP negeri 8 karena menurutnya “*lumayan untuk sarapan*”.

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Pada remaja laki-laki kegiatan jasmaniah sangat meningkat, karena pada masa inilah perhatian untuk olahraga sedang tinggi-tingginya seperti atletik, mendaki gunung, sepak bola, *hiking*, dan sebagainya. Bila konsumsi berbagai sumber zat gizi tidak ditingkatkan, mungkin terjadi defisiensi terutama defisiensi

vitamin-vitamin. Defisiensi sumber energi akan menyebabkan kelompok remaja langsing bahkan kurus.

Perilaku dipengaruhi oleh faktor *intern* dan faktor *ekstern*, bahwa “faktor *intern* yang berasal dari dalam individu sendiri untuk menerima, mengolah dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar serta menentukan mana yang akan diterima atau tidak diterima, faktor *ekstern* yang berasal dari luar diri individu berupa stimulus untuk mengubah dan membentuk perilaku”.

Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi, sedangkan perilaku dipengaruhi oleh dua faktor yaitu *intern* dan *ekstern* yang sama-sama memiliki pola pembentukan terhadap perilaku seseorang. Hal ini menguatkan hasil penelitian mengenai pola konsumsi remaja putri dalam memilih makanan instan di SMP Negeri 8 Tanjungbalai tahun 2018.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa ada perilaku konsumsi yang kurang baik ini disebabkan oleh adanya pengaruh-pengaruh *intern* yang berasal dari dalam diri siswa yaitu pengetahuan, persepsi, emosi serta motivasi mengenai mie instan. Kemudian pengaruh lainnya yaitu *ekstern* yang berasal dari lingkungan seperti keluarga, teman sebaya dan media massa. Hal ini sesuai dengan karakteristik sampel penelitian yang merupakan remaja berusia antara 15-17 tahun yang secara perkembangannya cepat menerima pengaruh dari lingkungan terutama teman sebaya.

Mie instan merupakan salah satu pilihan makanan bagi siswa karena selain untuk sarapan pagi, mie instan lebih cepat mengenyangkan dibandingkan jajanan lainnya.

Faktor- faktor yang memengaruhi pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja

1. Uang saku
2. Kebiasaan Sehari-hari
3. Pengaruh keluarga juga memengaruhi remaja dalam memilih makanan yang dikonsumsinya.
4. Tempat Nongkrong

Kehadiran mie instan dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja dari keluarga tingkat menengah ke atas, restoran merupakan tempat yang tepat untuk bersantai dan juga tempat berkumpul favorit dengan teman. Makanan di restoran ditawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, pelayanannya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena sedang masa pencarian identitas dari akibat periode transisi yang dilaluinya. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada perubahan pola konsumsi makanan.

Secara umum, banyak faktor yang mempengaruhi perilaku remaja lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji antara lain karena meniru orang lain, pergaulan, ajakan teman dan kesenangan. Selain itu terdapat juga faktor lain yaitu

adanya promosi media seperti iklan yang mempromosikan *mie instan*. Iklan dapat mempengaruhi pembelian makanan cepat saji bagi remaja. Semakin banyak iklan yang dilihat oleh remaja dapat mempengaruhi peningkatan pembelian makanan cepat saji. Perilaku remaja tersebut didukung oleh sikap yang merespon keinginan mereka untuk mencoba dan mengonsumsi makanan cepat saji.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Siswi di SMP Negeri 8 Tanjungbalai memiliki pola konsumsi yang terus-menerus terhadap makanan instan khususnya mie instan. Frekuensi siswi dalam mengonsumsi makanan instan yaitu 5 kali dalam seminggu di sekolah dan hal ini belum termasuk di luar sekolah.
2. Faktor penyebab siswi mengonsumsi makanan instan atau mie instan yaitu karena rasa yang enak dan gurih, penyajian yang praktis dan cepat, serta harga murah dan mengenyangkan. tidak sempat sarapan serta faktor iklan atau sponsor.
3. Kontrol orangtua dilakukan melalui anjuran membiasakan sarapan pagi serta nasihat mengurangi jajan dan guru piket harus mengontrol jajanan dan kebersihan kantin di SMP Negeri 8 Tanjungbalai Tahun 2018.

5.2. Saran

1. Kepada Siswi SMP Negeri 8 Tanjungbalai
Kepada siswi SMA Negeri 8 Tanjungbalai agar lebih selektif lagi dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat yang dapat menunjang kebutuhan remaja untuk masa pertumbuhan dan perkembangan serta mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Remaja juga dituntut untuk lebih kritis dalam mencari informasi mengenai makanan yang akan dikonsumsi. Siswa sebagai remaja sebaiknya dapat belajar lebih

menyukai dan mulai mencintai makanan tradisional agar keberadaannya tidak tergeser dengan menjamurnya restoran *fast food*.

2. Kepada Orangtua

Perlu adanya kontrol orangtua dilakukan melalui anjuran membiasakan sarapan pagi dan nasihat mengurangi jajan serta menyediakan bekal makanan ke sekolah.

3. Kepada Pihak Sekolah SMP Negeri 8 Tanjungbalai

Kepada pihak sekolah khususnya guru untuk dapat memberikan atau berbagi informasi dan pengetahuan kepada siswa mengenai makanan yang akan dikonsumsi serta bahaya dari zat sintesis bahan tambahan makanan melalui mata pelajaran yang terkait maupun diluar pelajaran.

4. Kepada Pihak Kantin SMP Negeri 8 Tanjungbalai

Kepada Pihak Kantin SMP Negeri 8 Tanjungbalai untuk dapat menyiapkan makanan yang lebih sehat kepada siswa siswi dan tetap mengenyangkan serta mengurangi porsi penjualan makanan instan khususnya mie instan dan juga tetap menjaga kebersihan penjamah makanan dan kebersihan makanan itu sendiri di SMP Negeri 8 Tanjungbalai serta makanan mie instan yang dijual menggunakan variasi sayur, telur, daging serta dimakan dengan menggunakan piring atau mangkuk dan tidak lagi menggunakan plastik mie instan.

5. Kepada Peneliti

Kepada peneliti lainnya untuk dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian melakukan penelitian yang relevan mengenai faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).