

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Riskesdas (2018), menyebut 7,8% penduduk indonesia mengkonsumsi mie instan/makanan lainnya setiap harinya, 58,8% penduduk indonesia mengkonsumsi sebanyak 1 sampai 6 bungkus per minggu dan 33,8% mengkonsumsi mie instan kurang dari tiga bulan. Pada provinsi jawa timur menyebut 4,6% penduduk indonesia mengkonsumsi mie instan/makanan lainnya setiap harinya, 52,7% penduduk indonesia mengkonsumsi mie sebanyak 1 sampai 6 bungkus per minggu dan 42,7% mengkonsumsi mie instan kurang dari tiga bulan.

Hemoglobin adalah protein kaya zat besi dalam sel darah merah yang memiliki fungsi utama yaitu mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh. Protein ini juga sebagai pemberi warna merah pada darah (Ahmed et al., 2020). Salah satu pemeriksaan darah lengkap yaitu kadar hemoglobin. Kekurangan kadar hemoglobin dalam darah menimbulkan gejala tubuh mudah lelah, pucat, lesu, mata berkunang-kunang, sesak nafas, pusing, jantung berdetak cepat dan keringat dingin. Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada individu yaitu makanan, usia, merokok dan jenis kelamin. (Zahrulianingdyah, 2016)

Pembentukan hemoglobin memerlukan zat besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Zat besi adalah bagian utama dalam pembentukan heme pada hemoglobin. Sumber zat besi terdapat pada heme bersumber dari hewani seperti, daging, ikan dan unggas dan zat besi nonheme bersumber dari tumbuhan seperti

sayuran, buah-buahan dan biji-bijian (Callister et al., 2020). Salah satu makanan yang beredar luas di lingkungan masyarakat adalah mie instan. Mie instan telah menjadi makanan pokok dunia yang memiliki banyak varian rasa, harga terjangkau dan memiliki waktu simpan jangka panjang (Sikander et al., 2017).

*World Instant Noodles Association* (WINA) (2021) menyebut konsumsi mie instan di Indonesia cenderung menurun. Pada tahun 2016 sebanyak 13,010 dalam satuan juta porsi. Pada tahun 2017 sebanyak 12,620 dalam satuan juta porsi, kemudian kembali turun pada tahun 2018 sebanyak 12,540 dalam satuan juta porsi dan pada tahun 2019 sebanyak 12,520 dalam satuan juta porsi. Pada tahun 2020 mengalami kenaikan sebanyak 12,640 dalam satuan juta porsi. Meskipun permintaan konsumsi mie instan cenderung menurun, Indonesia menempati posisi kedua dalam permintaan konsumsi mie instan.

Perkembangan teknologi yang semakin berkembang memberikan dampak gaya hidup, salah satunya makanan yang dikonsumsi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Alasan utama mengonsumsi mie instan adalah karena dalam penyajian yang mudah, tidak membutuhkan waktu yang lama, harga yang terjangkau dan memiliki varian rasa (Hardiyanti et al., 2022). Satu bungkus mie instan mengandung karbohidrat, lemak dan natrium tinggi, namun rendah vitamin, serat, mineral dan protein (Sikander et al., 2017). MSG telah menjadi salah satu penyedap makanan yang banyak digunakan di dunia. Penggunaan MSG sebagai bahan tambahan dalam makanan telah diatur oleh WHO. WHO pada tahun 2011 menetapkan bahwa konsumsi MSG harian per orang tidak boleh melebihi batas aman 120 mg/kg/hari. Sebagian besar masyarakat Indonesia rata-rata

mengonsumsi MSG 0,6 mg/kg/hari (Rachma & Saptawati, 2021). Konsumsi mie instan berlebihan tanpa menambahkan sumber protein akan mengganggu proses pembentukan hemoglobin yang membutuhkan makanan kaya zat besi. Konsumsi mie instan yang berlebihan juga meningkatkan resiko penyakit metabolik. Mie instan menjadi pilihan dalam memenuhi asupan kebutuhan, salah satunya aktivitas mahasiswa yang padat. Penanaman perilaku gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa sangat penting untuk promosi kesehatan dan pencegahan penyakit (Huh et al., 2017).

Penelitian Kim dan Yang (2016) perbandingan asupan gizi dan indeks kesehatan berdasarkan asupan mie menunjukkan bahwa nilai hemoglobin lebih tinggi kelompok mie dari kelompok non mie menunjukkan bahwa konsumsi mie berdampak pada prevalensi penyakit kronis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Welkriana (2021), tentang gambaran kadar hemoglobin pada mahasiswa dengan kebiasaan mengonsumsi mie instan berdasarkan karakteristik (jenis kelamin, minum teh, merokok dan tidur malam) menunjukkan bahwa kadar hemoglobin normal dimana dalam mengonsumsi mie instan juga mengonsumsi sayur dan telur yang kaya akan vitamin dan protein.

Survey 93 orang mahasiswa jurusan TLM, sebanyak 33 orang mahasiswa mengonsumsi mie instan dalam dua kali seminggu, sebanyak 7 orang mahasiswa mengonsumsi mie instan dalam tiga kali dalam satu minggu, sebanyak 3 orang mahasiswa mengonsumsi mie instan empat kali dalam satu minggu, sebanyak 1 orang mahasiswa mengonsumsi mie instan lebih dari empat kali dalam satu minggu dan sisanya mengonsumsi mie instan satu kali dalam satu minggu, satu

kali dalam sebulan dan atau tidak mengkonsumsi mie instan sama sekali. Survey pendukung lainnya yaitu mengenai tingkat kesehatan mahasiswa diperoleh hasil kuesioner responden mahasiswa didapatkan sebanyak 20 orang responden (67%) tidak pernah mengalami keluhan dan sebanyak 10 orang responden (33%) mengalami keluhan. Keluhan yang dirasakan responden seperti pusing dan mual. Hal tersebut mendasari dilakukan penelitian mengenai gambaran kadar hemoglobin pada mahasiswa sebelum dan sesudah mengkonsumsi mie instan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan “Bagaimanakah Gambaran Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Mie Instan di Jurusan TLM?”

## **1.3 Batasan Masalah**

1. Penelitian ini fokus kepada Mahasiswa di Jurusan TLM.
2. Penelitian ini untuk Memeriksa Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Mie Instan.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Gambaran Kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah Mengkonsumsi Mie Instan pada mahasiswa Jurusan TLM.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisa Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Sebelum Mengkonsumsi Mie Instan.

2. Menganalisa Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Sesudah Mengonsumsi Mie Instan.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai Kadar Hemoglobin yang baik untuk tubuh, khususnya pemeriksaan kadar hemoglobin pada mahasiswa sebelum dan sesudah mengonsumsi mie instan.

### **1.5.2 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan setelah Mengetahui Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Mie Instan agar dapat meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi dalam Mengonsumsi Mie Instan.

### **1.5.3 Bagi Instansi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai Kadar Hemoglobin yang baik untuk tubuh dan memberikan informasi tentang bagaimana Gambaran Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Mie Instan agar dapat digunakan untuk meningkatkan pemeriksaan yang baik untuk menunjang diagnosa yang tepat.