



**LAPORAN AKHIR
PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA**

**EDUKASI BAHAYA KANKER DALAM MENGGUNAKAN AIR SISA
REBUSAN MIE INSTAN MELALUI TALK SHOW KELILING
DI WARUNG KOPI SEKITAR KAMPUS**

**BIDANG KEGIATAN :
PKM Pengabdian Masyarakat**

Diusulkan oleh :

Ketua	: Thia Devi Novianti	H24080073 (2008)
Anggota	: Aulia Eka Anindhita	H24080031 (2008)
	Hany Fitri Susiyanti	G44080082 (2008)
	Annisa Bunga Kharisma	H24080075 (2008)
	Derry Permana	G44070093 (2007)

**INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR, JAWA BARAT
2010**

**LEMBAR PENGESAHAN
PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA**

1. Judul Kegiatan : Edukasi Bahaya Kanker dalam Mengonsumsi Air Sisa Rebusan Mie Instan Melalui Talk Show Keliling di Warung Kopi Sekitar Kampus
2. Bidang Kegiatan : PKM-M
3. Bidang ilmu : Kesehatan
4. Ketua Pelaksana Kegiatan

5. Anggota Pelaksana Kegiatan: 4 orang
6. Dosen Pendamping

7. Biaya Kegiatan Total
 - a. Dikti : Rp7.000.000,00
 - b. Sumber lain : Rp0
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : 4 bulan

Bogor, 03 Juni 2010

Menyetujui
Ketua Departemen Manajemen

Ketua Pelaksana Kegiatan

(Dr. Jono M. Munandar, M. Sc)
NIP. 19610123 198601 1 002

(Thia Devi Novianti)
NIM. H24080073

Wakil Rektor Bidang Akademik
dan Kemahasiswaan

Dosen Pendamping

(Prof. Dr. Ir. Yonny Koesmaryono, MS)
NIP.19581228 198503 1 003

(Dr. Muhammad Findi A, M.E.)
NIP. 19730124 200710 1 001

ABSTRAK

Banyak produsen yang bergerak pada bidang makanan instan menyebabkan kebiasaan buruk pada masyarakat. Konsumen yang mengonsumsi mi instan hampir setiap hari menjadikan mi instan sebagai makanan pokok terus meningkat. Konsumen kurang memahami bahwa dampak jangka panjang dari mengonsumsi mi instan adalah bahaya kanker getah bening akibat kandungan MSG dan natrium tripolifosfat sebagai bahan pengembangannya.

Tujuan program edukasi ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai kandungan zat-zat kimia dalam mi instan dan penyajian mi yang lebih sehat guna mengurangi asupan zat-zat yang tidak berguna untuk tubuh yang akan merugikan bila dikonsumsi dalam jangka panjang. Kebiasaan mengonsumsi terlalu sering harus dikurangi seminimum mungkin. Tahapan metode pelaksanaan dari program ini adalah pemetaan masalah dan survey awal, kegiatan penyuluhan, sosialisasi dan demonstrasi kepada pemilik warung kopi dan konsumen di warung tersebut melalui diskusi dengan para mahasiswa dan supir angkot serta beberapa ibu rumah tangga.

Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan adanya perubahan perilaku dari pemilik maupun konsumen untuk mengganti air sisa rebusan mi instan serta mengurangi penggunaan bumbu mi. Informasi tersebut didapat dari data pretest dan post test serta kuisioner yang dilakukan, bahwa 96% peserta bersedia mengganti air rebusan dan mengurangi bumbu yang digunakan. Informasi yang telah didapat oleh peserta dapat disampaikan melalui *word of mouth* di sekitar lingkungan ruamhnya. Pada akhirnya masyarakat juga berusaha untuk mengurangi konsumsi mi instan jika kesibukan sedang tidak menghampiri mereka. Manfaat jangka panjang dari kegiatan tersebut yaitu peningkatan kesehatan masyarakat dan penekanan biaya kesehatan bagi masyarakat kalangan menengah kebawah yang sering mengonsumsi mi instan sebagai pengganti makanan pokok yang lebih terjangkau dari segi harga. Informasi yang dikemas secara sederhana tersebut mampu diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Keywords : bahaya mengonsumsi air sisa rebusan mi instan

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kami panjatkan kehadirat Allah swt, atas segala nikmatnya sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa dalam bidang pengabdian masyarakat yang berjudul edukasi kepada pelajar dan warung kopi untuk tidak mengkonsumsi air rebusan mie instant guna menghindari berbagai penyakit.

Kami menyadari sepenuhnya bahwa kegiatan kami masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun atau memperbaiki tulisan ini sangat kami harapkan.

Terima kasih untuk semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan dalam bentuk pengabdian masyarakat ini akan memberikan manfaat kepada masyarakat.

Bogor, 03 Mei 2010

Tim Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Program	2
1.4 Luaran yang Diharapkan.....	2
1.5 Kegunaan Program.....	2
II. GAMBARAN UMUM MASYARAKAT.....	2
III. METODE PENDEKATAN	3
IV. PELAKSANAAN PROGRAM	3
4.1 Waktu dan Tempat Pelaksanaan	3
4.2 Jadwal Faktual Pelaksanaan.....	4
4.3 Instrumen Pelaksana	4
4.4 Realisasi Biaya.....	4
V. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	6
5.1 Sosialisasi dan penyuluhan mengenai bahaya kanker dalam mengkonsumsi air rebusan mie instan	6
5.2 Monitoring	7
5.3 Evaluasi Akhir	9
VI. KESIMPULAN DAN SARAN	10
6.1 Kesimpulan	10
6.2 Saran	10
Lampiran 1	11
Lampiran 2	12

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mie instan merupakan contoh makanan yang perlu diketahui kandungan gizi dan penyajian yang sehat. Masak mie yang baik dapat meluruhkan zat lalin maupun zat-zat kimia yang lain yang merugikan yang dapat meningkatkan risiko kanker getah bening pada tubuh manusia. Kelemahan dari konsumsi mie instan adalah kandungan natriumnya yang tinggi. Natrium yang terkandung dalam mie instan berasal dari garam (NaCl) dan bahan pengembangnya. Bahan pengembang yang umum digunakan adalah natrium tripolifosfat, mencapai 1% dari bobot total mie instan per takaran saji. Natrium memiliki efek yang kurang menguntungkan bagi penderita maag dan hipertensi. Bagi penderita maag, kandungan natrium yang tinggi akan menetralkan lambung, sehingga lambung akan mensekresi asam yang lebih banyak untuk mencerna makanan. Keadaan asam lambung yang tinggi akan berakibat pada pengikisan dinding lambung dan menyebabkan rasa perih.

Kandungan yang berbahaya lainnya yang terdapat dalam mie instan adalah sodium glutamat yang mendominasi juga dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Kandungan pewarna kuning (tartrazin) yang terdapat dalam mie instan lebih berbahaya bagi kesehatan. Pewarna tersebut bisa membuat kekambuhan pada penderita penyakit asma dan efek-efek negatif lainnya pada kesehatan seperti kanker dan penyakit lambung lainnya..Selain itu dalam mie instan terdapat juga bahan pengawet dan MSG yang dapat memicu timbulnya penyakit kanker getah bening jika dikonsumsi secara berlebihan.

Konsumsi mie instan di Indonesia sangat tinggi. Data Susenas menunjukkan Kegiatan survei dilakukan di Wilayah Jakarta Selatan yang mewakili daerah perkotaan, dan Kabupaten Bogor yang mewakili daerah pedesaan yang ditentukan secara purposif. Pengumpulan data lapangan dilaksanakan selama 5 (lima) bulan mulai bulan April Agustus 2006. Jumlah total sampel adalah 664 orang pada dua wilayah yaitu perkotaan dan pedesaan, dan tiga kelompok umur yaitu: 1) usia sekolah 6 – 12 tahun (222 anak); 2) usia remaja 13 – 18 tahun (220 orang); dan 3) usia dewasa di atas 19 tahun (222 orang). Data primer dikumpulkan dengan cara wawancara, meliputi identitas keluarga dan individu sampel, keadaan sosial ekonomi (jumlah anggota rumah tangga, jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan, pendapatan dan uang saku). Konsumsi mie dikumpulkan dengan metode Food Frequency Questionnaire (FFQ) selama satu bulan yang lalu. Jenis mie instan yang dikumpulkan dikelompokkan kedalam jenis mie kuah dan mie goreng. Secara umum rata-rata konsumsi mie instan kuah pada ketiga kelompok sampel di Bogor lebih tinggi (84.93 g/kap/hari) dibanding dengan sampel yang berasal dari Jakarta (57.01 g/kap/hari).

Berdasarkan uji statistik, terdapat perbedaan rata-rata konsumsi mie instan kuah yang sangat signifikan ($p < 0.000$) pada kedua wilayah. Sebaliknya rata-rata konsumsi mie instan goreng sampel di Bogor lebih rendah (33.29 g/kapita/hari) dibanding dengan sampel di Jakarta (36.02 g/kap/hari). Pada anak usia sekolah, rata-rata konsumsi mie instan kuah dan mie goreng di Bogor lebih tinggi dibandingkan dengan wilayah Jakarta. Rata-rata konsumsi mie instan kuah di Bogor sebanyak 84.68 g/kap/hari sedangkan di Jakarta sebanyak 53.40 g/kap/hari. Secara uji statistik, rata-rata konsumsi mie instan kuah di kedua wilayah menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0.005$).

1.2 Perumusan Masalah

Konsumsi mie instan yang terjadi sekarang memerlukan perhatian yang khusus. Dewasa ini kian banyak orang yang mempercayakan urusan perutnya pada sebuah sajian yang bernama 'mie instan.' Konsumsi Mie Instan setiap hari akan meningkatkan kemungkinan seseorang terjangkit kanker.

Saat ini masih banyak masyarakat yang belum terpapar informasi mengenai cara memasak dan pengonsumsian mie instan yang aman dan baik untuk kesehatan. Hanya sebagian kecil masyarakat yang telah mengetahui informasi ini. Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan tersebut sangat besar, sudah saatnya masyarakat diberikan pengetahuan dan sosialisasi yang mendalam mengenai dampak negatif dari kebiasaan ini melalui sebuah diskusi terbuka dan simulasi.

1.3 Tujuan Program

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan model edukasi melalui talk show tentang bahaya mengonsumsi air rebusan mie instan.

1.4 Luaran yang Diharapkan

Adanya perubahan perilaku yang awalnya konsumsi mie instan lebih dari satu kali sehari, penggunaan bumbu secara penuh, dan penggunaan air sisa rebusan mie instan menjadi konsumsi mie yang dilakukan dalam jangka waktu 3 hari setelah mengonsumsi mie, menggunakan bumbu mie maksimal $\frac{3}{4}$ dari bumbu penuh, dan yang terakhir mengganti air sisa rebusan mie instan.

1.5 Kegunaan Program

Kegiatan ini mempunyai manfaat:

Bagi Tim Penyelenggara :

1. Menjadi pioner dalam pengolahan makanan cepat saji yang sesuai dengan anjuran kesehatan.
2. Mengaplikasikan ilmu yang dimiliki oleh mahasiswa sehingga dapat dimanfaatkan bagi kepentingan bangsa dan Negara.
3. Meningkatkan kepedulian mahasiswa terhadap dunia kesehatan.
4. Meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk berpikir cermat dalam mengolah makanan.
5. Meningkatkan *softskill* mahasiswa melalui dinamika kerja kelompok.

Bagi Masyarakat :

1. Memberikan sarana kepada masyarakat untuk berdiskusi tentang bahaya mengonsumsi air rebusan mie instan.
2. Mengetahui simulasi penyajian mie instan yang benar.

II. GAMBARAN UMUM MASYARAKAT

Warung kopi Baraya di jalan babakan raya no. 157 memiliki luas lahan 4 4 × m². Warung ini merupakan tempat yang strategis untuk dijadikan tempat usaha karena warung tersebut berada di sekitar pemukiman penduduk, terutama kamar sewa bagi para mahasiswa serta dekat dengan pangkalan angkutan umum. Warung

kopi menjadi salah satu tempat favorit mahasiswa dan masyarakat sekitar untuk melepas lelah dan rasa lapar.

Tempat ini menyediakan berbagai macam jenis makanan terutama mie instan untuk dikonsumsi. Tetapi sangat disayangkan, penyajian mie instan tidak sesuai petunjuk penyajian. Alhasil, mahasiswa dan masyarakat menjadi konsumen yang dirugikan. Hal serupa juga terjadi pada warung kopi – warung kopi yang kami jadikan tempat sosialisasi. Tempat tersebut yaitu warung kopi Barokah di jalan Babakan Tengah no 40 dan warung kopi Nusa sari di Pangkalan angkot.

III. METODE PENDEKATAN

Metode pendekatan yang dilaksanakan adalah simulasi cara penyajian mie instan dengan membagikan brosur yang memuat bahaya mengonsumsi air rebusan mie instan pada konsumen pejalan kaki di sekitar warung kopi dan membuat acara Talk Show. Selain itu juga menampilkan materi tentang kandungan air rebusan mie instan serta kandungan lainnya yang merugikan konsumen ketika mie tersebut dimasak dengan cara yang tidak sehat. Tayangan slide juga menjadi media penyampaian informasi mengenai bahaya mengonsumsi air sisa rebusan mie.

Konsumen yang datang dapat bertanya langsung seputar mie instan dan kandungan makanan siap saji lainnya sehingga konsumen percaya dan yakin akan bahaya yang timbul dalam mengonsumsi makanan siap saji. Disela-sela kegiatan Talk Show, ada pembagian mie gratis yang terbuka untuk semua kalangan. Mie tersebut telah dimasak dengan cara penyajian yang baik sehingga konsumen dapat membedakan dan merasakan secara langsung mie instan yang lebih sehat untuk dikonsumsi. Pada akhir acara, diadakan pula demonstrasi memasak mie yang benar.

IV. PELAKSANAAN PROGRAM

4.1 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Talkshow sesi 1

Hari/Tanggal : Sabtu/13 Maret 2010

Waktu : 12.00-13.30 WIB

Tempat : Warung Kopi “Nusa Sari” di Pangkalan Angkot

Talkshow sesi 2

Hari/Tanggal : Senin/23 Maret 2010

Waktu : 12.00-13.30 WIB

Tempat : Warung Kopi “Baraya” di Babakan Raya

Talkshow sesi 3

Hari/Tanggal : Minggu/25 April 2010

Waktu : 12.00-13.30 WIB

Tempat : Warung Kopi “Barokah” di Babakan Tengah

4.2 Jadwal Faktual Pelaksanaan

Tanggal	Deskripsi
10 Oktober 2009	Survey tempat
14 Oktober 2009	Membuat perjanjian dengan Warung Kopi
15 Oktober 2009	Menyusun Proposal
16 Oktober 2009	Perbaikan Proposal oleh dosen pembimbing
18 Oktober 2009	Penyerahan Proposal kepada Direktorat Kemahasiswaan
24 Januari 2010	Penyusunan Metode Kegiatan yang akan dilaksanakan
1 Februari 2010	Konsultasi dengan Direktorat Kemahasiswaan
10 Februari 2010	Konsultasi dengan Direktorat Kemahasiswaan
19 Februari 2010	Pemberitahuan dana yang telah digunakan dan penentuan kegiatan sesi pertama bersama dosen pembimbing
26 Februari 2010	Pembagian Pamflet dan Leaflet
27 Februari 2010	Penempelan Poster di berbagai tempat di sekitar kampus
12 Maret 2010	Pertemuan bersama pemilik Warung Kopi untuk melaksanakan kegiatan sesi 1
13 Maret 2010	Pelaksanaan kegiatan sesi 1 di warung kopi pangkalan angkot
20 Maret 2010	Mencetak laporan dokumentasi sesi 1
21 Maret 2010	Pertemuan bersama pemilik warung kopi untuk kegiatan sesi 2
22 Maret 2010	Laporan kegiatan sesi 1
23 Maret 2010	Pelaksanaan kegiatan sesi 2
28 Maret 2010	Melaporkan kegiatan kedua dan menentukan kegiatan sesi ketiga
19 April 2010	Pembagian Pamflet dan leaflet kepada masyarakat sekitar kampus
20 April 2010	Pembuatan Laporan Kemajuan PKMM untuk Direktorat Kemahasiswaan
25 April 2010	Monitoring dan Evaluasi yang dilaksanakan oleh IPB dan pelaksanaan kegiatan sesi ketiga
26 April 2010	Laporan Kegiatan akhir dan evaluasi dari dosen pembimbing
2 Mei 2010	Pembuatan laporan kemajuan PKMM untuk DIKTI
2 Mei 2010	Pembuatan laporan akhir PKMM
5 Mei 2010	Evaluasi laporan oleh dosen pembimbing dan penyerahan laporan kemajuan kepada Direktorat Kemahasiswaan

4.3 Instrumen Pelaksana

- Poster → untuk menerangkan cara memasak mie yang benar
- Laptop dan LCD → untuk menerangkan bahaya mengkonsumsi air sisa rebusan mie
- Alat masak → demonstasi cara memasak mie yang benar

4.4 Realisasi Biaya

Pemasukan :

Tanggal	Keterangan	Jumlah (Rp)
22 Januari 2010	Pencairan dana tahap 1	1.000.000
22 Februari 2010	Pencairan dana tahap 2	3.900.000
05 Mei 2010	Pencairan dana tahap 3	1.800.000
Jumlah		6.700.000

Pengeluaran :

Tanggal	Transaksi	Unit	Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
13 Oktober 2009	Mencetak surat perjanjian kerjasama	3 lembar	1.000	3.000
14 Oktober 2009	Materai	3 lembar	7.000	21.000
18 Oktober 2009	Pembuatan Proposal	5 rangkap	15.000	75.000
20 Februari 2010	Pembelian Camera digital	1	900.000	900.000
20 Februari 2010	Pembuatan Leaflet	500 lembar	500	250.000
20 Februari 2010	Pembuatan Pamflet	200 lembar	2.000	400.000
25 Februari 2010	Pembuatan Spanduk	3 lembar	100.000	300.000
25 Februari 2010	Pembuatan Poster	25 lembar	90.000	2.250.000
02 Maret 2010	Pembuatan Pretest	200 lembar	100	20.000
02 Maret 2010	Pembuatan Postest	100 lembar	100	10.000
12 Maret 2010	Konsumsi saat breafing bersama pemilik warung kopi untuk talk show sesi 1	5 orang	7.000	35.000
12 Maret 2010	Pembelian cendramata bagi pemilik warung kopi	1	52.000	52.000
12 Maret 2010	Pembelian bensin	6 liter	4.500	27.000
12 Maret 2010	Pembelian Mie	3 dus	50.000	150.000
13 Maret 2010	Pembayaran talkshow sesi 1 kepada pemilik warung kopi	1	300.000	300.000
14 Maret 2010	Pembuatan Pretest	200 lembar	100	20.000
14 Maret 2010	Pembuatan Postest	100 lembar	100	10.000
20 Maret 2010	Mencetak laporan dokumentasi talkshow sesi 1	3 lembar	3.000	9.000
21 Maret 2010	Pembelian cendramata bagi pemilik warung kopi	1	52.000	52.000
21 Maret 2010	Pembelian bensin	6 liter	4.500	27.000
21 Maret 2010	Pembelian Mie	3 dus	50.000	150.000
22 Maret	Pembayaran talkshow sesi 2	1	300.000	300.000

2010	kepada pemilik warung kopi			
22 Maret 2010	Pembelian lakban hitam	1 buah	11.000	11.000
23 Maret 2010	Mencetak laporan dokumentasi talkshow sesi 2	3 lembar	3.000	9.000
18 April 2010	Pembuatan Pretest	200 lembar	100	20.000
18 April 2010	Pembuatan Postest	100 lembar	100	10.000
18 April 2010	Monitoring ke warung kopi 1	1	300.000	300.000
20 April 2010	Pembuatan laporan kemajuan PKM	3 rangkap	10.000	30.000
24 April 2010	Pembelian cendramata bagi pemilik warung kopi	1	52.000	52.000
24 April 2010	Pembelian hadiah	4	52.500	210.000
24 April 2010	Pembelian bensin	2 liter	4.500	9.000
24 April 2010	Pembelian Mie	3 dus	50.000	150.000
25 April 2010	Penyewaan LCD	3 jam	35.000	105.000
25 April 2010	Pembayaran talkshow sesi 3 kepada pemilik warung kopi	1	300.000	300.000
2 Mei 2010	Pembuatan Laporan Kemajuan PKMM	3 rangkap	11.000	33.000
2 Mei 2010	Pembuatan laporan akhir PKMM	5 rangkap	20.000	100.000

V. HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Sosialisasi dan penyuluhan mengenai bahaya kanker dalam mengkonsumsi air rebusan mie instan

Pelaksanaan program mengubah perilaku konsumen mie instan tidak cukup dengan adanya penyuluhan saja tanpa adanya perbaikan dalam kebiasaan yang kurang baik. Penyebaran leaflet dimaksudkan untuk mengajak masyarakat untuk mengonsumsi mie instan dengan cara yang baik dan sehat berjumlah 500 lembar yang dilakukan tiga hari sebelum kegiatan penyuluhan di warung kopi dilaksanakan. Satu hari sebelum kegiatan, pamflet dibagikan disekitar warung kopi pangkalan angkot, babakan tengah dan babakan raya sebanyak 200 lembar.

Kegiatan dilakukan sebanyak tiga kali dalam tiga minggu. Tanggal 13 Maret 2010 diadakan kegiatan penyuluhan di warung kopi pangkalan angkot dengan jumlah peserta 26 orang yang rata-rata berprofesi sebagai supir angkot jurusan kampus dalam. Supir angkot menjadi target kami karena merupakan masyarakat sekitar warung kopi yang sering mengonsumsi mie instan disela-sela waktu mereka bekerja. Pretest dibagikan kepada 26 orang, hal ini dimaksudkan

untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat bagi kesehatan diri mereka akan bahaya mengkonsumsi air sisa rebusan mie dan frekuensi mengkonsumsi mie dalam jangka waktu yang lebih sehat.

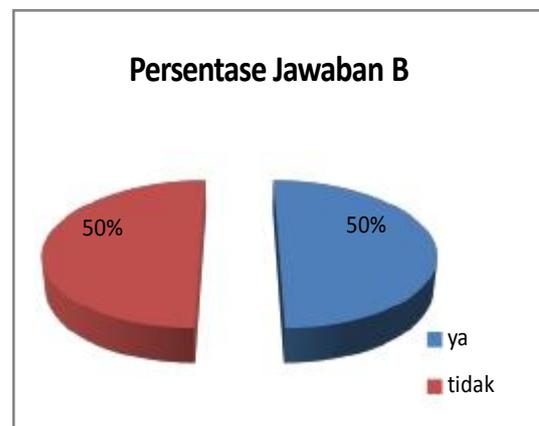
Pretest dibagikan kepada 32 orang pada saat talkshow yang kedua. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 Maret 2010 di warung kopi yang berbeda kepada 32 orang warga sebagai responden atau sample dari masyarakat di sekitar kampus. Dari hasil pretest diketahui hanya 7 orang dari total 32 responden yang mengetahui bahaya mengkonsumsi air rebusan mie instan. Setelah mengetahui, kondisi yang ada dari hasil pretest tersebut, maka dilakukan sosialisasi dan penyuluhan mengenai kandungan mie instan, bahaya mengkonsumsi air rebusan mie instan dan takaran bumbu yang digunakan, realita kasus yang pernah terjadi terkait mengkonsumsi mie instan setiap hari, dan penyajian mie instan yang lebih sehat. Kegiatan dilakukan secara non-formal dan santai sehingga tidak mendoktrin para peserta dan penjual warung kopi. Hal ini dimaksudkan agar masyarakat tidak mengklaim bahwa mie instan sebagai makanan yang mengerikan dan penjual warung kopi tidak merasa dirugikan. Dengan kondisi yang lebih nyaman dan santai, peserta antusias untuk berdiskusi mengenai informasi yang telah diberikan sehingga terjadi diskusi yang menghasilkan input positif dan bertukar informasi.

Pada sesi selanjutnya dilakukan demonstrasi mengenai cara penyajian mie instan yang lebih sehat. Terdapat tujuh tahap dalam demonstrasi tersebut. Hasil demonstrasi dibagikan kepada peserta agar mereka dapat membedakan mie instan dengan menggunakan cara penyajian mie instan yang lebih sehat. Setelah demonstrasi selesai, posttest dibagikan kepada para peserta. Pertanyaan yang terdapat pada posttest sama dengan pertanyaan pretest.

5.2 Monitoring

Pertemuan ini dikhususkan dalam rangka mengetahui kemajuan perkembangan dan hasil program PKMM ini. Monitoring dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada....

Secara umum penjual warung kopi sekitar kampus mau mengganti air sisa rebusan mie dan mengaplikasikan cara yang tertera pada poster yang dipajang. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan pretest dan posttest dimana masyarakat belum mengetahui bahaya mengkonsumsi air rebusan mie instan.



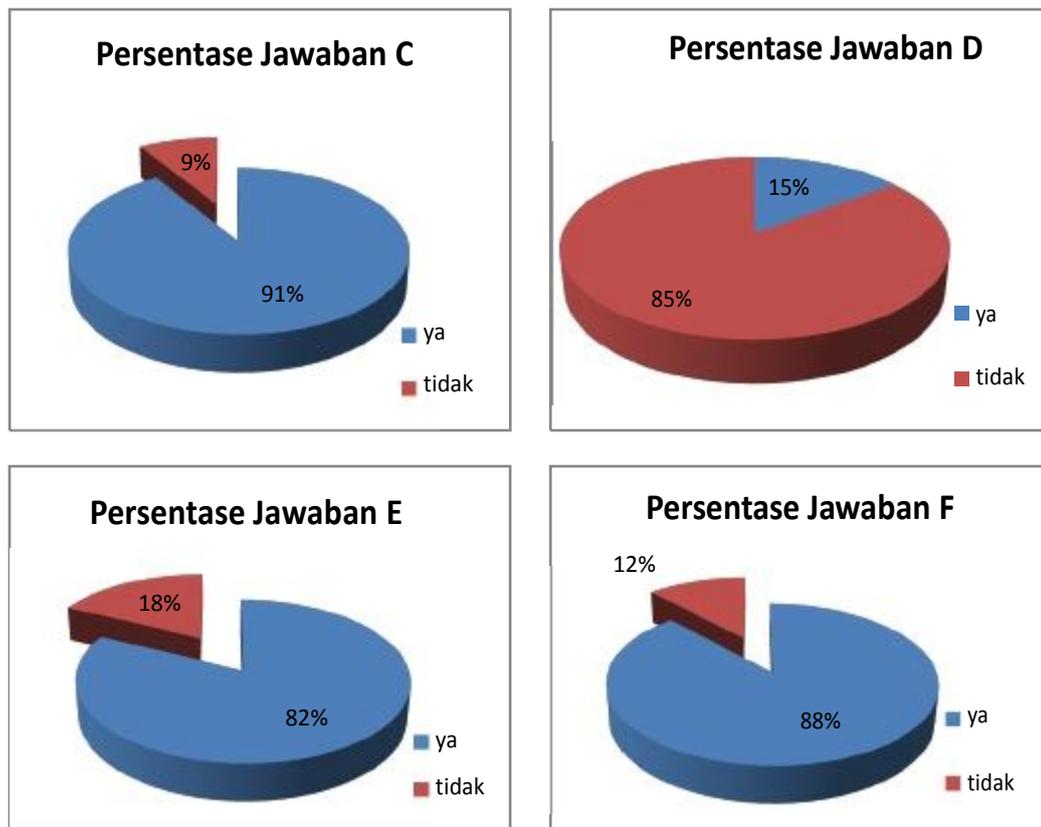


Diagram 1. Hasil Pretest selama 3 kali talkshow

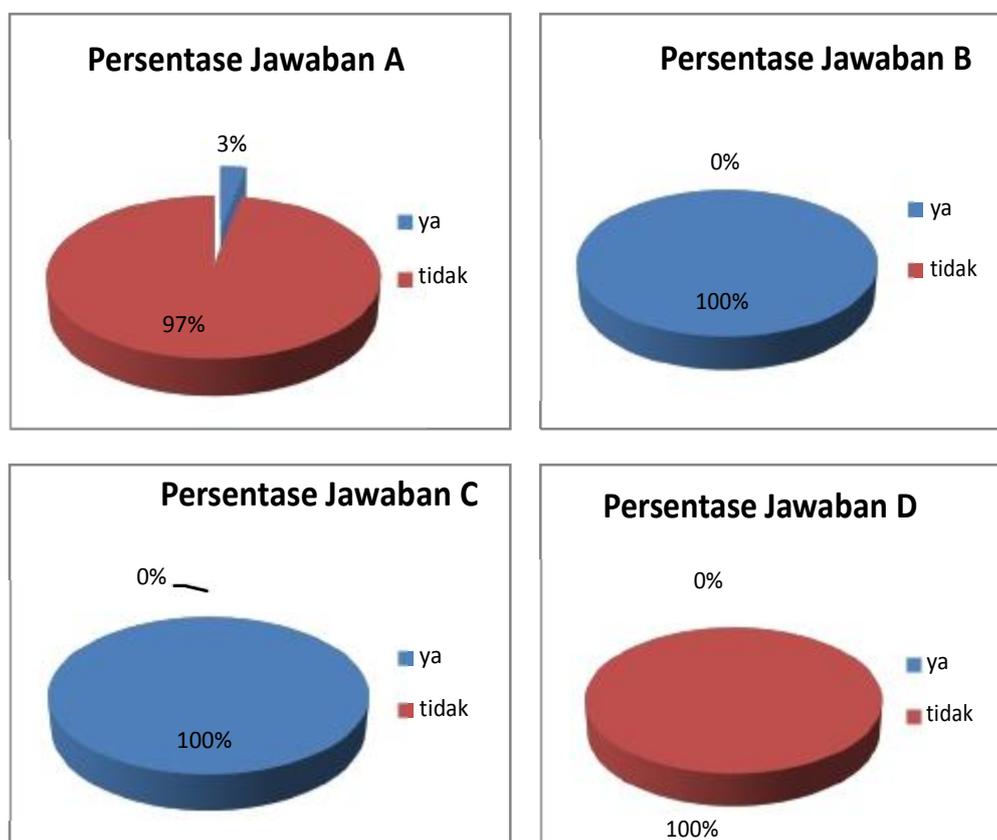




Diagram 2. Hasil Postest selama 3 kali talkshow

Berdasarkan persentase yang ada, maka dapat dilihat terjadinya perubahan yang cukup signifikan antara pre test dan post test. hal ini dapat dilihat dari perubahan persentase dari setiap pertanyaan yang diberikan.

5.3 Evaluasi Akhir

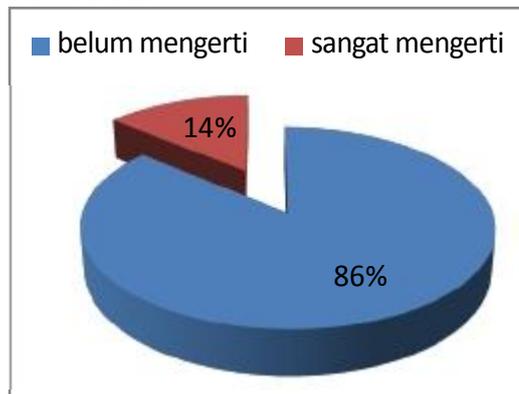


Diagram 3. Pemahaman responden berdasarkan pretest

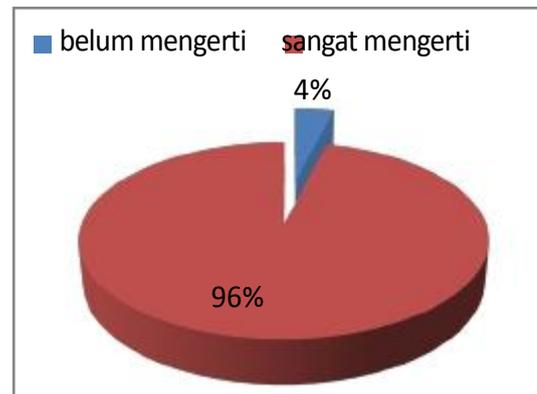


Diagram 4. Pemahaman responden berdasarkan posttest

Jumlah responden: 130 orang

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Masyarakat sadar untuk mengubah pola konsumsi mie instan seperti pengkonsumsian mie instan yang pada awalnya dikonsumsi setiap hari menjadi 3 hari sekali. Masyarakat disekitar kampus telah mendapat informasi mengenai bahaya mengkonsumsi air rebusan mie instan. Masyarakat mulai belajar membiasakan diri untuk tidak mengkonsumsi air rebusan mie dengan mempraktekan cara memasak mie yang baik dan benar.

6.2 Saran

Kami berharap diadakannya kembali penyuluhan dari talkshow keliling di warung kopi sekitar kampus. Masyarakat yang telah mendapatkan penyuluhan diharapkan dapat membagi informasi mengenai bahaya mengkonsumsi air rebusan mie instan kepada orang-orang yang ada disekitarnya.

Lampiran 1

Pertanyaan pre test dan post test

Kode	Pertanyaan	Ya	Tidak
A	Apakah anda akan mengkonsumsi mie lebih dari 2x dalam seminggu?	0	1
B	Apakah anda mengganti air rebusan ketika memasak mie instant?	1	0
C	Apakah anda mengetahui bahaya air rebusan mie?	1	0
D	Apakah anda merasa rugi ketika mengganti air rebusan mie?	0	1
E	Apakah anda tahu bagaimana cara penyajian mie yang benar?	1	0
F	Menurut anda perlukah mengganti air rebusan mie ketika mie sudah matang?	1	0

Lampiran 2

DOKUMENTASI KEGIATAN

a) Talk show sesi 1

- Kegiatan Talk Show kepada mahasiswa, dan warga sekitar warung kopi di pangkalan angkot dekat kampus ipb (khususnya supir angkot) diadakan dalam dua rotasi.



- Demonstrasi memasak mie instant yang baik dan benar (saat sedang talk show)



- Pemberian kenang-kenangan kepada pemilik warung kopi (saat selesai talk show)



b) Talk show sesi 2

- Pengisian pretest saat talkshow belum dimulai



- Kegiatan Talk Show kepada mahasiswa di Babakan tengah dekat kampus ipb (saat sedang talk show)



- Demonstrasi memasak mie instant yang baik dan benar (saat sedang talk show)



c) Talk show sesi 3

- Antusias konsumen untuk mengetahui cara masak mie yang benar



- Selama kegiatan berlangsung

