i

**LAPORAN AKHIR**

**PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA**

**EDUKASI BAHAYA KANKER DALAM MENGKONSUMSI 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**

ii

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA**

1.   Judul Kegiatan :  Edukasi Bahaya Kanker dalam Mengkonsumsi

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

a.  Nama Lengkap :  Thia Devi Novianti

b.  NIM :  H24080073

c.  Departemen :  Manajemen

d.  Institut :  Institut Pertanian Bogor

e.  Alamat Rumah :  Kost Pondok Harum, gang Rahibi 2 RT 1/03

Cibanteng

f.  Alamat email :  thia.charming@gmail.com

5.   Anggota Pelaksana Kegiatan :  4 orang

6.   Dosen Pendamping

a.  Nama Lengkap dan Gelar : Dr. Muhammad Findi A, M.E.

b.  NIP :  19730124 200710 1 001

c. Alamat Rumah : Taman Cimanggu. Jl. Boulevard blok D II No.

12- Bogor, 08129965280

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) (Thia Devi Novianti)

NIP. 19610123 198601 1 002 NIM. H24080073

Wakil Rektor Bidang Akademik Dosen Pendamping

dan Kemahasiswaan

(Prof. Dr. Ir. Yonny Koesmaryono, MS) (Dr. Muhammad Findi A, M.E.)

NIP.19581228 198503 1 003 NIP. 19730124 200710 1 001

iii

**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 pengembangnnya.

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**

iv

**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  besifat  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

v

**DAFTAR ISI**

[LEMBAR](#2) [PENGESAHAN](#2) [....................................................................................](#2)  [ii](#2)

[PROGRAM](#2) [KREATIVITAS](#2) [MAHASISWA](#2) [........................................................](#2)  [ii](#2)

[ABSTRAK](#3) [.............................................................................................................](#3)  [iii](#3)

[KATA](#4) [PENGANTAR](#4) [...........................................................................................](#4)  [iv](#4)

[DAFTAR](#5) [ISI...........................................................................................................](#5)  [v](#5)

[I.](#6)  [PENDAHULUAN](#6) [..............................................................................................](#6)  [1](#6)

[1.1](#6)  [Latar](#6) [Belakang](#6) [Masalah](#6) [...........................................................................](#6)  [1](#6)

[1.2](#7)  [Perumusan](#7) [Masalah](#7) [..................................................................................](#7)  [2](#7)

[1.3](#7)  [Tujuan](#7) [Program](#7) [........................................................................................](#7)  [2](#7)

[1.4](#7)  [Luaran](#7) [yang](#7) [Diharapkan...........................................................................](#7)  [2](#7)

[1.5](#7)  [Kegunaan](#7) Program...................................................................................   [2](#7)

[II.](#7) [GAMBARAN](#7) [UMUM](#7) [MASYARAKAT..........................................................](#7)  [2](#7)

[III.](#8) [METODE](#8) [PENDEKATAN](#8) [..............................................................................](#8)  [3](#8)

[IV.](#8) [PELAKSANAAN](#8) [PROGRAM](#8) [........................................................................](#8)  [3](#8)

[4.1](#8) [Waktu](#8) [dan](#8) [Tempat](#8) [Pelaksanaan](#8) [................................................................](#8)  [3](#8)

[4.2](#9) [Jadwal](#9) [Faktual](#9) [Pelaksanaan.......................................................................](#9)  [4](#9)

[4.3](#9) [Instrumen](#9) [Pelaksana](#9) [..................................................................................](#9)  [4](#9)

[4.4](#9) [Realisasi](#9) [Biaya](#9) [...........................................................................................](#9)  [4](#9)

[V.](#11) [HASIL](#11) [DAN](#11) [PEMBAHASAN](#11) [..........................................................................](#11)  [6](#11)

[5.1](#11)  [Sosialisasi](#11) [dan](#11) [penyuluhan](#11) [mengenai](#11) [bahaya](#11) [kanker](#11) [dalam](#11)

[mengkonsumsi](#11) [air](#11) [rebusan](#11) [mie](#11) [instan](#11) [......................................................](#11)  [6](#11)

[5.2](#12) [Monitoring](#12) [.................................................................................................](#12)  [7](#12)

[5.3](#14) [Evaluasi](#14) [Akhir](#14) [...........................................................................................](#14)  [9](#14)

[VI.](#15) [KESIMPULAN](#15) [DAN](#15) [SARAN](#15) [......................................................................](#15)  [10](#15)

[6.1](#15) [Kesimpulan](#15) [..............................................................................................](#15)  [10](#15)

[6.2](#15) [Saran](#15) [........................................................................................................](#15)  [10](#15)

[Lampiran](#16) [1](#16) [............................................................................................................](#16)  [11](#16)

[Lampiran](#17) [2](#17) [............................................................................................................](#17)  [12](#17)

1

**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 lilin

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 mi

instan   lebih   berbahaya   bagi   kesehatan.   Pewarna   tersebut   bisa   membuat

kekambuhan pada penderita penyakit asthma 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 belebihan.

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 lapang 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 intan 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  stastistik,  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).

2

m . Warung ini merupakan tempat yang strategis untuk dijadikan tempat usaha

**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  mengkonsumsi  mie,  menggunakan  bumbu  mie  maksimal  ¾  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 dijalan babakan raya no. 157 memiliki luas lahan 4  4

2

karena warung tersebut berada di sekitar pemukiman penduduk, terutama kamar

sewa bagi para mahasiswa serta dekat dengan pangkalan angkutan umum. Warung

3

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 mengkonsumsi 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

|  |  |
| --- | --- |
| 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 Kemahasiwaan |
| 10 Februari 2010 | Konsultasi dengan Direktorat Kemahasiwaan |
| 19 Februari 2010 | Pemberitahuan dana yang telah digunakan dan penentuankegiatan 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 melaksanakankegiatan 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 sekitarkampus |
| 20 April 2010 | Pembuatan Laporan Kemajuan PKMM untuk DirektoratKemahasiswaan |
| 25 April 2010 | Monitoring dan Evaluasi yang dilaksanakan oleh IPB danpelaksanaan 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 penyerahanlaporan kemajuan kepada Direktorat Kemahasiswaan |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |

**4.2 Jadwal Faktual Pelaksanaan**

**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 :

5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tanggal | Transaksi | Unit | Satuan (Rp) | Jumlah (Rp) |
| 13 Oktober2009 | Mencetak surat perjanjiankerjasama | 3 lembar | 1.000 | 3.000 |
| 14 Oktober2009 | Materai | 3 lembar | 7.000 | 21.000 |
| 18 Oktober2009 | Pembuatan Proposal | 5rangkap | 15.000 | 75.000 |
| 20 Februari2010 | Pembelian Camera digital | 1 | 900.000 | 900.000 |
| 20 Februari2010 | Pembuatan Leaflet | 500lembar | 500 | 250.000 |
| 20 Februari2010 | Pembuatan Pamflet | 200lembar | 2.000 | 400.000 |
| 25 Februari2010 | Pembuatan Spanduk | 3 lembar | 100.000 | 300.000 |
| 25 Februari2010 | Pembuatan Poster | 25lembar | 90.000 | 2.250.000 |
| 02 Maret2010 | Pembuatan Pretest | 200lembar | 100 | 20.000 |
| 02 Maret2010 | Pembuatan Postest | 100lembar | 100 | 10.000 |
| 12 Maret2010 | Konsumsi saat breafingbersama pemilik warungkopi untuk talk show sesi 1 | 5 orang | 7.000 | 35.000 |
| 12 Maret2010 | Pembelian cendramata bagipemilik warung kopi | 1 | 52.000 | 52.000 |
| 12 Maret2010 | Pembelian bensin | 6 liter | 4.500 | 27.000 |
| 12 Maret2010 | Pembelian Mie | 3 dus | 50.000 | 150.000 |
| 13 Maret2010 | Pembayaran  talkshow sesi1 kepada pemilik warungkopi | 1 | 300.000 | 300.000 |
| 14 Maret2010 | Pembuatan Pretest | 200lembar | 100 | 20.000 |
| 14 Maret2010 | Pembuatan Postest | 100lembar | 100 | 10.000 |
| 20 Maret2010 | Mencetak laporandokumentasi talkshow sesi 1 | 3 lembar | 3.000 | 9.000 |
| 21 Maret2010 | Pembelian cendramata bagipemilik warung kopi | 1 | 52.000 | 52.000 |
| 21 Maret2010 | Pembelian bensin | 6 liter | 4.500 | 27.000 |
| 21 Maret2010 | Pembelian Mie | 3 dus | 50.000 | 150.000 |
| 22 Maret | Pembayaran talkshow sesi 2 | 1 | 300.000 | 300.000 |

Pengeluaran :

6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2010 | kepada pemilik warung kopi |  |  |  |
| 22 Maret2010 | Pembelian lakban hitam | 1 buah | 11.000 | 11.000 |
| 23 Maret2010 | Mencetak laporandokumentasi talkshow sesi 2 | 3 lembar | 3.000 | 9.000 |
| 18 April2010 | Pembuatan Pretest | 200lembar | 100 | 20.000 |
| 18 April2010 | Pembuatan Postest | 100lembar | 100 | 10.000 |
| 18 April2010 | Monitoring ke warung kopi1 | 1 | 300.000 | 300.000 |
| 20 April2010 | Pembuatan laporankemajuan PKM | 3rangkap | 10.000 | 30.000 |
| 24 April2010 | Pembelian cendramata bagipemilik warung kopi | 1 | 52.000 | 52.000 |
| 24 April2010 | Pembelian hadiah | 4 | 52.500 | 210.000 |
| 24 April2010 | Pembelian bensin | 2 liter | 4.500 | 9.000 |
| 24 April2010 | Pembelian Mie | 3 dus | 50.000 | 150.000 |
| 25 April2010 | Penyewaan LCD | 3 jam | 35.000 | 105.000 |
| 25 April2010 | Pembayaran talkshow sesi 3kepada pemilik warung kopi | 1 | 300.000 | 300.000 |
| 2 Mei 2010 | Pembuatan LaporanKemajuan PKMM | 3rangkap | 11.000 | 33.000 |
| 2 Mei 2010 | Pembuatan laporan akhirPKMM | 5rangkap | 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

7

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 postest 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  dpat  dilihat  dari  perbandingan  pretest  dan  posttest  dimana  masyarakat

belum mengetahui bahaya mengkonsumsi air rebusan mie instan.

59%

**Persentase Jawaban A**

41%

ya

tidak

50%

**Persentase Jawaban B**

50%

ya

tidak

8

**Persentase Jawaban C**

9%

**Persentase Jawaban D**

15%

91%

ya

85%

ya

tidak

**Persentase Jawaban E**

tidak

**Persentase Jawaban F**

12%

18%

82%

ya

tidak

88%

ya

tidak

Diagram 1. Hasil Pretest selama 3 kali talkshow

**Persentase Jawaban A**

3%

ya

**Persentase Jawaban B**

0%

ya

97%

tidak

100%

tidak

**Persentase Jawaban C**

0%

ya

**Persentase Jawaban D**

0%

ya

100%

tidak

100%

tidak

9

**Persentase Jawaban E**

0%

ya

tidak

**Persentase Jawaban F**

0%

ya

tidak

100%

100%

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**

belum mengerti sangat mengerti

belum mengerti     sangat mengerti

4%

14%

86%

Diagram 3. Pemahaman responden

berdasarkan pretest

Jumlah responden: 130 orang

96%

Diagram 4. Pemahaman responden

berdasarkan postest

10

**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   dapar   membagi   informasi   mengenai   bahaya   mengkonsumsi   air

rebusan mie instan kepada orang-orang yang ada disekitarnya.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kode | Pertanyaan | Ya | Tidak |
| A | Apakah anda akan mengkonsumsimie lebih dari 2x dalam seminggu? | 0 | 1 |
| B | Apakah anda mengganti air rebusanketika memasak mie instant? | 1 | 0 |
| C | Apakah anda mengetahui bahaya airrebusan mie? | 1 | 0 |
| D | Apakah anda merasa rugi ketikamengganti air rebusan mie? | 0 | 1 |
| E | Apakah anda tahu bagaimana carapenyajian mie yang benar? | 1 | 0 |
| F | Menurut anda perlukah menggantiair rebusan mie ketika mie sudahmatang? | 1 | 0 |

11

**Lampiran 1**

Pertanyaan pre test dan post test

12

**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  (khusunya  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

13

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