

**RESPON KONSUMEN TERHADAP PRODUK  
MAKANAN INSTAN**  
(Studi Kasus di Pasar Raya Kota Salatiga)

Oleh  
**Tri Widodo**  
Dosen Tetap STIE AMA Salatiga

***Abstract***

*Fast food is the food is packaged , easy to prepare , practical , or treated in a simple way . The food is generally produced by the food processing industry with high technology and provide a variety of additives to preserve and provide flavor to the product . Fast food is usually in the form of side dishes in packs , instant noodles, nuggets, or even corn flakes as food for breakfast.*

*World Health Organization ( WHO ) and the Food and Agricultural Organization ( FAO ) states that the potential threat of food residues on human health are divided into 3 categories , namely : 1) toxicological aspects, 2) microbiological aspects, 3) imunopatologis aspects.*

*Some of the negative effects of fast food are as follows : Increase the Risk of Heart Attack, Making Addicted, Enhance Weight Loss, Increases Cancer Risk, Trigger Diabetes, High Blood Pressure Triggering. Based on survey results, consumers generally a little more knowing that instant food or fast food often called the impact on health is not good , but for various reasons and considerations so forced and also must consume the fast food. It required the cooperation of all parties to avoid or at least minimize the impact of fast food or instant food on the health of consumers.*

*Cooperation is required on the part of the consumer, the consumer must be selective and carefully selecting and sorting , where healthy food is consumed and where to eat less healthy or even harmful to health . Parties participating manufacturers must keep maintaining the health of the consumer , be careful in producing processed foods , should choose materials that are not harmful to health , must comply with the rules in force , not only concerned with their interests so that consumer interests are ignored . Goods sold are not worthy to be discarded or removed and not sold.*

*Salatiga government should also play an active role in this regard . Taking into account the interests of consumers and also the interests of producers . Always keep an eye on the circulation of goods in the market , especially Pasar Raya I, always keep an eye on the manufacturer , control products are sold .*

**Keywords :** Consumer Response , instant food products

## A. PENDAHULUAN

Teknologi merambah semua aspek kehidupan manusia, karena teknologi diciptakan untuk membuat aktivitas dan hidup manusia lebih mudah, nyaman, menyenangkan dan manusiawi. Salah satu bidang yang dirambah teknologi adalah produk pangan yaitu dari mulai pembibitan (rekayasa genetika), budidaya, pengolahan, pengepakan dan penyimpanan. Teknologi pangan memungkinkan mengonsumsi makanan sesuai selera, dimana dan kapan saja, dalam bentuk segar, awetan maupun olahan yang siap saji. Dampak teknologi pangan yang memanjakan konsumen adalah munculnya sikap pragmatisme yang ingin serba cepat, efisien dan praktis dalam penyimpanan, penyiapan dan konsumsi.

Kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi produk pangan ini dipengaruhi oleh gaya hidup masyarakat yang sudah semakin dinamis dikarenakan tuntutan pekerjaan atau *customer* yang semakin tinggi. Kebutuhan hidup yang semakin tinggi menyebabkan masyarakat melakukan upaya-upaya yang lebih keras untuk menutupi kebutuhannya tersebut. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya ibu rumah tangga yang ikut bekerja untuk membantu suami dalam mencari nafkah.

Pola kehidupan masa kini dicirikan dengan tingginya biaya hidup, emansipasi atau karena alasan lain menyebabkan wanita bekerja diluar rumah. Data statistik tahun 2011 menunjukkan bahwa wanita yang bekerja pada angkatan kerja berjumlah 33,06 juta atau 44,23% dari jumlah total usia wanita antara 15-60 tahun (BPS, 2011). Wanita sebagai ibu rumah tangga dan sebagian lain berprofesi bekerja di luar rumah, karena keterbatasan waktu dan kesibukan, serta sulitnya mencari pramuwisma menyebabkan makanan instan (siap saji) menjadi menu utama sehari-hari di rumah.

Selain itu mahalnya bahan pangan saat ini membuat masyarakat beralih ke makanan – makanan cepat saji atau *Instan*. Banyak sekali makanan *Instan* yang beredar, baik dalam bentuk cair maupun padat. Bahkan sebagian masyarakat menjadikan makanan cepat saji sebagai makanan pokok sehari – hari. Masalah lain yang jadi fenomena dimasyarakat adalah tersedianya berbagai jajanan yang dikemas dapat dipastikan “kaya” zat aditif. Tercatat 13 jenis snack mengandung bahan aditif dalam kandungan yang cukup tinggi (Republika, 2009). Pertanyaan yang muncul

adalah sejauh manakah bahan-bahan aditif tersebut dikonsumsi dan terakumulasi dalam tubuh, bagaimana dampaknya bagi kesehatan? Dan bagaimana tindakan konsumen terutama ibu-ibu rumah tangga dalam memilih, mengolah makanan yang aman, higienis, cukup gizi dan menyehatkan anggota keluarganya?

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi respon konsumen terhadap produk makanan instan.
2. Bagaimana respon konsumen terhadap produk makanan instan di Pasar Raya Salatiga.

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan persoalan penelitian yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi respon konsumen terhadap produk makanan instan, dan untuk mengetahui respon konsumen terhadap produk makanan instan di Pasar Raya Salatiga.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perusahaan yang memproduksi berbagai jenis makanan instan sebagai bahan informasi dan referensi, sehingga bias sebagai bahan pertimbangan dalam merancang strategi untuk pengembangan produk yang sehat dan aman dikonsumsi oleh masyarakat. Bagi penulis merupakan sarana pengembangan wawasan serta pengalaman dalam menganalisis permasalahan khususnya di bidang manajemen, dan bagi kalangan akademisi dapat dijadikan bahan penyusunan penelitian yang serupa dan lebih mendalam.

## **D. TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Respon**

**Respon** adalah istilah yang digunakan oleh psikologi untuk menamakan reaksi terhadap rangsang yang diterima oleh panca indera. Respons biasanya diwujudkan dalam bentuk perilaku yang dimunculkan setelah dilakukan perangsangan.

Teori Behaviorisme menggunakan istilah respon yang dipasangkan dengan rangsang dalam menjelaskan proses terbentuknya perilaku. Respons adalah perilaku yang muncul dikarenakan adanya rangsang dari lingkungan. Jika rangsang dan respons dipasangkan atau dikondisikan maka akan membentuk tingkah laku baru terhadap rangsang yang dikondisikan.

### **2. Respon Konsumen**

Setiap konsumen melakukan pembelian terhadap produk-produk tertentu dengan harapan tertentu mengenai apa yang akan dilakukan oleh produk atau jasa bersangkutan ketika digunakan dan kepuasan merupakan hasil yang diharapkan. Respon atau tanggapan dari konsumen setelah mengkonsumsi produk barang atau jasa, banyak dipengaruhi oleh karakteristik dari tiap konsumen yang bersangkutan. Konsumen yang memiliki karakteristik berpendapatan tinggi, usia muda, dan berpendidikan tinggi akan mempunyai respon yang berbeda dengan konsumen yang karakteristiknya berpendapatan rendah, usia tua, dan berpendidikan rendah, walaupun menilai suatu benda yang sama.

Setiap perusahaan menginginkan produk yang dihasilkan dapat diterima oleh konsumen. Bahkan jika ada pesaing, produknya ingin lebih unggul dari pada produk yang diterima oleh konsumennya. Perusahaan perlu mengetahui respon konsumen terhadap produk yang dia pasarkan. Banyak perusahaan yang melakukan riset pemasaran berkala untuk melihat kondisi pasar dan kinerjanya termasuk melihat respon yang diberikan oleh konsumen, apakah konsumen telah

puas dengan segala strategi pemasaran yang perusahaan tawarkan atau masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki.

Faktor-faktor yang mempengaruhi respon konsumen terhadap makanan instan terdiri dari rasa, harga, promosi, ketersediaan produk, proses psikologis, pengaruh lingkungan dan perbedaan individu. Faktor-faktor tersebut dianggap penting oleh konsumen dalam mempengaruhi respon mereka terhadap produk makanan instan.

Kepuasan dan tindakan konsumen harus mendapat tanggapan dari produsen untuk tetap menjalankan kelangsungan hidup perusahaan. Loyalitas dari seorang konsumen yang puas akan hasil dari suatu produk berupa barang atau jasa merupakan salah satu aset terbesar yang mungkin didapat oleh perusahaan, oleh karena itu, puas tidaknya konsumen terhadap suatu produk harus terus dipantau dan diukur oleh perusahaan.

### **3. Deskripsi Makanan Instan**

Makanan instan adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut. Makanan instan biasanya berupa lauk pauk dalam kemasan, mie instan, nugget, atau juga *corn flakes* sebagai makanan untuk sarapan.

Makanan instan adalah makanan lezat yang menggoda. Keuntungan pada makanan instan, yaitu ;

1. Cepat saji.
2. Mudah dicari, didapat dan dikonsumsi.
3. Letak yang strategis dikalangan masyarakat.
4. Harga dan bentuk yang bervariasi, mulai dari yang termurah hingga termahal.
5. Tidak pernah ada bosannya untuk menikmati ciptaan makanan yang jauh lebih instan.

Dibalik keuntungan terdapat kerugian dari makanan instan, antara lain ;

1. Mengganggu kesehatan bagi tubuh, khususnya bagi tubuh yang sedang mengalami proses pertumbuhan.
2. Ketergantungan produk-produk instan.
3. Menjadikan diri malas atau tidak aktif.
4. Sempitnya dalam menciptakan kreatifitas makanan sehat.
5. Efek dalam jangka panjang bagi tubuh yang mengkonsumsi makanan dan terdapat kandungan pengawet atau bahan kimia yang berlebihan.

#### **4. Pengambilan Keputusan Konsumen**

Dalam pengambilan keputusan konsumen sangat erat kaitannya dengan perilaku konsumen, perlu diperhatikan determinan yang menjadi dasar perilaku konsumen itu sendiri. Determinan ini dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu pengaruh lingkungan, perbedaan dan pengaruh individual, dan proses psikologis.

### **E. METODE PENELITIAN**

#### **1. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah untuk mengkaji lebih dalam mengenai berbagai variabel dan faktor yang mempengaruhi respon konsumen makanan instan, di dalam penelitian ini adalah desain kualitatif. Desain penelitian kualitatif ini adalah untuk memperoleh suatu informasi secara mendalam tetapi tidak meluas, dan pada akhirnya untuk memperoleh pengetahuan ilmiah yang bersifat spesifik, konkrit dan fokus. (Rusidi, 2006). Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Menurut Rusidi (1993) penelitian studi kasus ini merupakan salah satu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari latar belakang, keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan dari suatu unit sosial secara lebih mendalam.

#### **2. Subjek dan Obyek Penelitian**

Penelitian ini mengambil tempat di kota Salatiga. Pemilihan lokasi dilakukan secara sengaja/purposif dengan mempertimbangkan lokasi tersebut sebagai daerah pemukiman dan perkotaan yang menjadi pusat mobilisasi penduduk perkotaan. Lokasi tersebut mempunyai tingkat penduduk yang padat, sehingga dapat mewakili perilaku konsumen untuk produk-produk instan dan penduduk tersebut diasumsikan dapat mewakili preferensi beberapa budaya yang

berbeda. Karena kota Salatiga memiliki beraneka ragam budaya, dan penduduk Salatiga sangat heterogen, baik dilihat dari sisi, budaya, pendidikan, latar belakang ekonomi. Hal ini dikarenakan Salatiga memiliki iklim yang cukup sejuk, sehingga memungkinkan banyak pendatang yang hidup dan menetap di kota Salatiga. Pasar Raya Kota Salatiga juga merupakan salah satu pasar besar di kota Salatiga dan letaknya berada di tengah-tengah Kota Salatiga.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penjual dan pembeli yang berada pasar tradisional di kota Salatiga. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dimana pengambilan sampel berdasarkan tujuan. Pedoman yang digunakan antara lain pengambilan sampel berdasarkan tujuan penelitian, jumlah atau ukuran sampel tidak dipermasalahkan, dan unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian (Sukandar rumidi :2002).

### **3. Data dan Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi terhadap situasi yang terjadi pada waktu penelitian, dan dengan wawancara mendalam terhadap informan. Menurut Spradley (1997:61) dalam memilih informan dibutuhkan beberapa persyaratan, yakni:

1. dapat memberikan informasi mengenai suasana budaya yang tidak diketahui dan dikenal oleh peneliti;
2. mengenal kebudayaan mereka sendiri dengan baik;
3. memiliki waktu yang cukup untuk berpartisipasi dalam penelitian atau memberikan informasi;
4. menjawab pertanyaan tanpa melakukan analisis terlebih dahulu terhadap jawaban yang akan diberikan (bersifat apa adanya);
5. terlibat secara langsung dengan suatu suasana budaya

Berdasarkan kriteria tersebut dipilih 25 informan sebagai sumber data, yakni:

1. Pedagang/penjual makanan instan sebanyak 5 orang

2. Konsumen yang kebetulan ditemui sedang membeli atau mengonsumsi makanan instan sebanyak 13 orang
3. Konsumen yang ditemui di lokasi pasar 7 orang;

Mereka dipilih selain berdasarkan kriteria dari Spradley juga karena jumlah pedagang makanan instan di Pasar Raya Salatiga banyak, sedangkan sampel untuk konsumen yang kebetulan ditemukan sedang membeli atau mengonsumsi dianggap sudah bisa mewakili.

#### 4. **Teknik Pengumpulan Data**

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder, dimana data primer diperoleh langsung dari objek penelitian melalui observasi (pengamatan), pendengaran dan juga wawancara mendalam (*indepth interview*), sedangkan data sekunder diperoleh dengan mempelajari literatur dan pustaka-pustaka yang berhubungan dengan objek dan permasalahan penelitian.

##### **a. Observasi**

Observasi atau pengamatan adalah kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Observasi dilakukan pada pagi, siang dan sore hari. Observasi meliputi kegiatan transaksi jual beli antara pedagang dan pembeli.

##### **b. Wawancara**

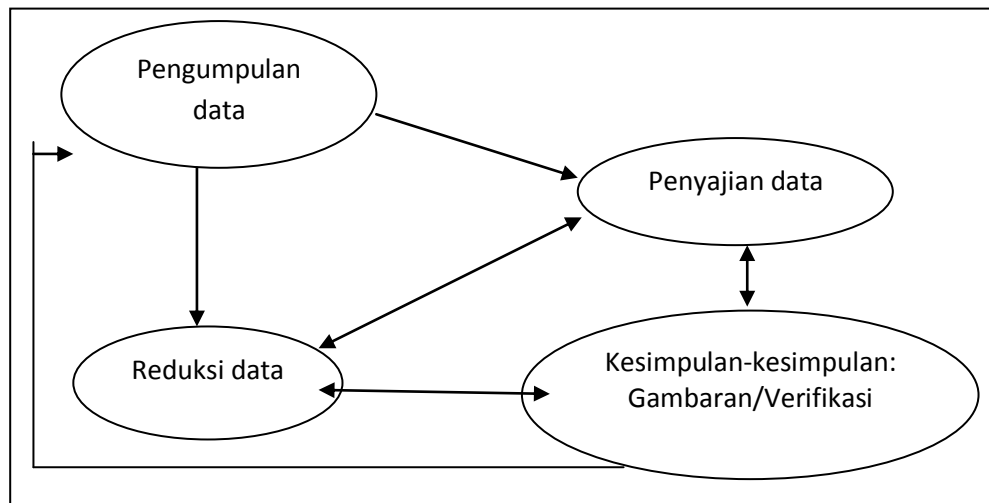
Wawancara adalah bentuk percakapan yang dilakukan oleh dua pihak dengan tujuan tertentu (Moleong, 2006: 186). Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara sebagai petunjuk atau garis besar wawancara, agar peneliti tidak keluar dari jalur atau fokus penelitiannya. Wawancara merupakan bagian paling penting dari seluruh proses pengumpulan data. Untuk mendapatkan data yang baik maka peneliti perlu melakukan pendekatan pada informan secara baik atau dalam bahasa antropologi dikenal dengan istilah *rapport*. Cara yang dilakukan untuk



membina rapor dengan informan adalah melalui kunjungan yang berulang kali hingga dikenal secara baik oleh pedagang serta menjelaskan maksud dan tujuan wawancara tersebut.

## 5. Metode Analisa Data

Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analisis interaktif*. Dalam model ini ada empat komponen analisis yaitu : pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.



Gambar : Langkah penyusunan usulan penelitian kualitatif

Ada empat jalur kegiatan untuk melakukan analisis yang terjadi secara bersama untuk memperoleh data, empat komponen pokok tersebut adalah : a. pengumpulan data; data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua bagian yaitu deskriptif dan reflektif. Catatan deskriptif adalah catatan alami, (catatan tentang apa yang dilihat, didengar, disaksikan dan dialami sendiri oleh peneliti tanpa adanya pendapat dan penafsiran dari peneliti terhadap fenomena yang dialami).

## F. HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

### 1. Obyek Penelitian

Pasar Raya adalah pasar tradisional terbesar yang ada di Kota Salatiga, berlokasi di pusat Kota Salatiga, yaitu di Jalan Jenderal Sudirman Salatiga. Berdasarkan data yang terhimpun oleh Dinas Pasar dan PKL, jumlah orang yang berdagang di 15 pasar tradisional di Salatiga berjumlah 3.453 orang. Dan jumlah

PKL yang tersebar di ruas-ruas jalan di Salatiga sebesar 2.535 orang. Sebagian besar dari mereka adalah pengusaha kecil yang riil hidup dan menghidupi Salatiga. Oleh Dinas Pasar dan PKL dan sesuai dengan regulasi yang ada, keberadaan para pedagang ini terus diberdayakan agar perekonomian Kota Salatiga dapat ikut berkembang. Keberadaan pasar tradisional sebagai penampung mereka juga harus tetap dilindungi untuk tetap menggerakkan roda perekonomian. Hal ini penting untuk meningkatkan kesejahteraan warga Kota Salatiga. Selain pasar tradisional Kota Salatiga juga memiliki 20 pasar modern serta satu buah mall. Ini menunjukkan bahwa pola hidup masyarakat di Salatiga dan gaya hidup cukup tergantung dari keberadaan pasar atau penjual makanan instan atau siap saji.

## **2. Pola Hidup dan Perilaku Masyarakat**

Gaya hidup modern yang banyak dijalani masyarakat tanpa sadar telah mengganggu aspek-aspek kesehatan. Pola makan yang seimbang seharusnya mengonsumsi 80% makanan ber-alkali (buah, sayur, putih telur, susu) dan cukup 20% saja makanan ber-acid (nasi, roti, ikan, daging). Tetapi kebanyakan kita justru lebih banyak mengonsumsi makanan ber-asid, dan itu tidak bagus bagi kesehatan. Lebih memilih makanan instan dan siap saji membuat tubuh kita terlalu banyak mengonsumsi lemak, kolesterol, zat pengawet, zat pewarna, makan makanan yang terpolusi, bahkan alkohol. Pola makan yang seperti itu menyebabkan penumpukan kolesterol, penyumbatan pembuluh darah, pengentalan darah, gangguan liver, ginjal, pancreas, dan banyak gangguan lainnya.

Pola kehidupan masa kini dicirikan dengan tingginya biaya hidup, emansipasi atau karena alasan lain menyebabkan wanita bekerja diluar rumah. Wanita sebagai ibu rumah tangga dan sebagian lain berprofesi bekerja di luar rumah, karena keterbatasan waktu dan kesibukan, serta sulitnya mencari pramuwisma menyebabkan makanan siap saji menjadi menu utama sehari-hari di rumah. Fakta demikian pula yang mendorong kaum wanita memberikan makanan siap saji bagi keluarganya sehari-hari. Seperti halnya 2 informan yang saya wawancarai. Ia bernama Yahya dan ibu Yuli, ibu Yahya adalah ibu muda

yang berusia 29 tahun dengan 2 orang anak dan kesibukan sehari – harinya adalah sebagai guru SMP dan menjadi guru bimbingan belajar (Les privat),serta disisi lain yaitu kewajibannya sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT).

Setelah dilakukan wawancara mendalam (*indept interview*) kepada informan maka hasil yang dapat di kedepankan yaitu: Ibu yahya melakukan perilaku mengkonsumsi makanan siap saji hampir setiap hari, hal ini di lakukan olehnya karena sebagai wujud tugasnya sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), yang mengharuskan dirinya untuk melakukan semua tugasnya yaitu mengurus rumah yang salah satunya yaitu pemenuhan makanan untuk seluruh anggota keluarga. Alternative yang diambil yaitu dengan cara pemberian makanan siap saji. 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 muda ini mulai menyiapkan masakan mie yang di racik dengan telur atau kornet sebagai bahan makanan sarapan. Perilaku seperti ini kerap dilakukan karena menurutnya “ lumayan untuk sarapan”.

Lain halnya dengan pernyataan ibu Yuli, seorang ibu rumah tangga yang tidak ada pekerjaan sampingan, ibu Yuli mempunyai 3 orang anak, setiap bulan dia harus menyediakan 1 dos makanan instan yang berisi 50 bungkus makanan dari bahan mie, hal ini dikarenakan hampir setiap hari minimal salah satu dari anaknya harus makan makanan tersebut, ibu Yuli Apabila anaknya yang terakhir sudah merasa bosan dengan hal tersebut, maka ia mengubah menu untuk sarapan seperti dengan sosis atau dengan menggunakan nugget. Kemudian mereka melakukan aktifitas sehari – harinya.

Menjelang makan siang, apabila sang ibu belum sampai di rumah, kerap kali sang ayah memasakkan makanan untuk makan siang anak-anak, yang tentu saja makanan siap saji yang sudah di sediakan dalam almari makanan. Kadang – kadang juga untuk makan siang ini mereka membeli makanan di luar. Namun sangat disayangkan mereka trauma dimana pada saat itu, sang suami membeli makanan dari rumah makan, namun beberapa saat kemudian setelah mereka

makan, langsung mulas – mulas. Dengan hal itu pula maka mereka sangat jarang untuk membeli makanan luar, mereka memilih mengkonsumsi makanan siap saji ketimbang makanan rumah makan.

Setelah itu, informan memberi penjelasan bahwa mengkonsumsi makanan siap saji ini tidak baik, ia menjelaskan karena nilai gizi yang terkandung sudah di patok, berbeda dengan yang asli jika mengkonsumsi makanan segar. Mereka kerap mengatasinya dengan konsumsi buah-buahan dan diolah menjadi jus atau sup buah.

Selain 2 informan tersebut diatas, lain tanggapan yang diberikan ibu Ratna, ibu ratna dengan 1 anak memiliki kebiasaan yang berbeda, berawal dari kebiasaan memberikan iming-iming kepada anaknya ketika bisa atau mau melakukan sesuatu anak akan diberi hadiah makan di resto, dampaknya sampai sekarang anak tersebut menjadi ketagihan, dan setiap hari harus makan di resto tersebut, apabila permintaannya tidak dipenuhi anak tersebut tidak mau makan sama sekali.

#### **a. Dampak Makanan Instan bagi kesehatan**

##### **1. Manfaat makanan siap saji**

Makanan siap saji yang beredar saat ini tercatat 500 – 600 jenis (Media Indonesia, 2013). Jenis tersebut terdiri dari minuman dan makanan yang diproduksi dalam skala kecil dan besar. Ketersediaan makanan siap saji ini akan memberikan kemudahan pemilihan jenis makanan, keragaman makanan, kualitas makanan dan praktis.

##### **2. Bahaya makanan siap saji**

*World Health Organization* (WHO) dan *Food and Agricultural Organization* (FAO) menyatakan bahwa ancaman potensial dari residu bahan makanan terhadap kesehatan manusia dibagi dalam 3 katagori yaitu :

- 1) aspek toksikologis, katagori residu bahan makanan yang dapat bersifat racun terhadap organ-organ tubuh,

- 2) aspek mikrobiologis, mikroba dalam bahan makanan yang dapat mengganggu keseimbangan mikroba dalam saluran pencernaan,
- 3) aspek imunopatologis, keberadaan residu yang dapat menurunkan kekebalan tubuh.

Dampak negatif zat aditif terhadap kesehatan dapat secara langsung maupun tidak langsung, dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Dampak negatif zat aditif berlebihan

Zat Aditif	Dampak terhadap kesehatan
Sulfit	· Menyebabkan sesak napas, gatal-gatal dan bengkak. (Intisari, 2001)
Zat Warna	· Menimbulkan alergi · Menimbulkan kanker hati · Menyebabkan hypertrophy, hyperplasia, carcinomas kelenjar tiroid. (Arbor, 1997)
MSG	· Kerusakan otak · Kelainan hati, trauma, hipertensi, stress, demam tinggi, mempercepat proses penuaan, alergi kulit, mual, muntah, migren, asma, ketidakmampuan belajar, dan depresi. (Republika, 2003)
BHT&BHA	· Menyebabkan kelainan kromosom pada orang yang alergi terhadap aspirin. (Intisari, 2001)
Pemanis	· Menyebabkan kanker kantong kemih (saccarin). · Gangguan saraf dan tumor otak (aspartan). · Mutagenik.

Disamping bahaya dari zat aditif makanan siap saji diatas, bahaya lain yang dihadapi oleh konsumen/pengguna makanan siap saji adalah efek samping bahan pengemas. Unsur-unsur bahan pengemas yang berbahaya bagi kesehatan konsumen karena terdapatnya zat plastik berbahaya seperti PVC yang dapat menghambat produksi hormon testosteron (Atterwill dan Flack, 1992) kemasan kaleng disinyalir mengandung timbal (Pb) dan VCM (Vinyl Chlorid Monomer) yang bersifat karsinogenik yaitu memacu sel kanker (Media Indonesia, 2003), dan styrofoam bersifat mutagenik (mengubah gen) dan karsinogenik (Kompas, 2013).

Dampak negatif makanan cepat saji yang lain terhadap kesehatan sangat besar. Makanan cepat saji dapat memicu pertumbuhan sel tubuh yang tidak normal, seperti kanker dan lain-lain. Makanan cepat saji dapat membuat pertumbuhan tubuh yang abnormal. Beberapa dampak negatif makanan cepat saji adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan Risiko Serangan Jantung**
- 2) Membuat Ketagihan**
- 3) Meningkatkan Berat Badan**
- 4) Meningkatkan Risiko Kanker**
- 5) Memicu Diabetes**
- 6) Memicu Tekanan Darah Tinggi**

#### **b. Upaya-Upaya Pemerintah Kota Salatiga**

Terkait dengan barang dan jasa yang diperjualbelikan di pasar, Dinas Pasar sebagai bagian dari pemerintah memiliki tugas memberikan rasa aman kepada masyarakat mengenai barang dan jasa yang diperjualbelikan di pasar. Rasa aman tersebut diperoleh oleh masyarakat dengan cara mengetahui kondisi barang dan jasa yang ada di pasar. Karena itu, Dinas pasar melakukan pengawasan terhadap peredaran barang yang diperjualbelikan di pasar raya. Pengawasan ini meliputi sumber pembelian, tempat penyimpanan, proses penyiapan, dan cara penyajian.

Pengawasan barang dan jasa di pasar dilakukan dengan cara terjun langsung di lapangan untuk melihat dan menguji jajanan yang ada di pasar raya apakah aman dikonsumsi. Apabila ditemukan makanan dengan kandungan bahan makanan berbahaya, maka Dinas Pasar akan memberikan peringatan dan pembinaan lanjutan dengan tujuan memberikan informasi bahwa jenis makanan seperti ini jangan dijual lagi karena berbahaya bagi kesehatan.

Tim Gabungan Pemkot Salatiga kembali merazia sejumlah toko untuk mengantisipasi peredaran makanan tak layak konsumsi menjelang bulan Puasa dan Hari raya Idul Fitri 2013, Rabu (26/6). Dari penyisiran tersebut, tim

gabungan yang dikoordinasi oleh Satpol PP berhasil menyita ratusan makanan kedaluarsa. Penyisiran diawali di toko-toko yang berada di sepanjang Jalan Taman Makam Pahlawan dilanjutkan ke Pasar Raya I lantai dasar. Di Toko Jitu milik Jitu di Jl Taman Makam Pahlawan, tim menemukan 81 kotak minuman, 75 bungkus mie instan, dan lima susu untuk ibu hamil yang sudah kedaluarsa.

### c. **Kiat-kiat Penyeimbang Pola Konsumsi dan dampak bagi Kesehatan**

#### **Upaya Meminimalisasi Dampak Negatif**

Untuk mengurangi dan meminimalisasi dampak negatif zat aditif makanan dapat diupayakan dengan beberapa cara antara lain :

##### 1. Secara Internal

Mengurangi konsumsi makanan siap saji, meningkatkan konsumsi sayur dan buah-buahan serta mengonsumsi vitamin. Beberapa vitamin diduga mengandung zat antikarsinogen diantaranya adalah Vitamin A, C, E banyak terdapat dalam sayur dan buah; asam folat terdapat dalam brokoli, bayam dan asparagus; Betakaroten, Vitamin B3 (niasin), vitamin D dalam bentuk aktif (1.25-hidroksi) terdapat pada mentega, susu, kuning telur, hati, beras dan ikan.

Memberi pengertian pada keluarga tentang bahaya zat aditif, mengawasi, mengontrol pemberian dan penggunaan uang jajan dan membiasakan membawa bekal makanan sehat dari rumah

##### 2. Secara eksternal

Produsen; diperlukan kesadaran dan tanggung jawab produsen terhadap penggunaan zat aditif pada bahan pangan yang diproduksi, memberikan informasi yang jelas komposisi makanan termasuk zat aditif yang ditambahkan

Pemerintah; melakukan pengawasan dan menindak tegas produsen yang melanggar aturan yang berlaku. Meneruskan kegiatan PMT-AS (Program Makanan Tambahan-Anak Sekolah) dengan memanfaatkan sumber makanan lokal.

## **Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari aspek makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang bisa jadi penyebab penyakit bagi tubuh kita. Seperti itulah kurang lebih pengertian pola hidup sehat. Kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya kita akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan gaya hidup sehat. Kekayaan lahir dan batin tidak akan ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit baik itu karena virus penyakit atau pun karena tingkah polah kita yang tidak memperhatikan kondisi badan.

Pola *hidup sehat* selalu berhubungan dengan faktor makanan yang menyehatkan serta menjauhi dari pola makanan tidak sehat yang kedepannya akan menyebabkan hari-hari kita menjadi sakit karena timbul penyakit. Selain dari aspek makanan yang sehat juga bergizi satu hal yang tidak boleh kita lupakan adalah menjaga kondisi tubuh kita supaya tetap bugar dengan menjalani olahraga yg teratur dan menjauhi terpersir nya tenaga dan pikiran sehingga tubuh kita kecapekan dan pikiran kita stress.

Dengan selalu memperhatikan pola hidup sehat semoga kita bisa selalu dalam keadaan sehat. Bisa menjalani kehidupan ini dengan penuh makna bersama keluarga atau lingkungan sekitar kita.

## **G. SIMPULAN DAN SARAN**

Makanan siap saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi



produk tersebut. Makanan siap saji biasanya berupa lauk pauk dalam kemasan, mie instan, nugget, atau juga corn flakes sebagai makanan untuk sarapan.

World Health Organization (WHO) dan Food and Agricultural Organization (FAO) menyatakan bahwa ancaman potensial dari residu bahan makanan terhadap kesehatan manusia dibagi dalam 3 katagori yaitu :

- 1) aspek toksikologis, katagori residu bahan makanan yang dapat bersifat racun terhadap organ-organ tubuh,
- 2) aspek mikrobiologis, mikroba dalam bahan makanan yang dapat mengganggu keseimbangan mikroba dalam saluran pencernaan,
- 3) aspek imunopatologis, keberadaan residu yang dapat menurunkan kekebalan tubuh.

Berdasarkan hasil survey, pada umumnya konsumen sedikit banyak mengetahui bahwa makanan instan atau sering disebut makanan siap saji tidak baik dampaknya terhadap kesehatan, namun dengan berbagai alasan dan pertimbangan sehingga terpaksa dan juga harus mengkonsumsi makanan siap saji tersebut. Untuk itu diperlukan kerja sama dari berbagai pihak untuk menghindari atau setidaknya meminimalisir dampak makanan siap saji atau makanan instan terhadap kesehatan konsumennya.

Kerjasama dibutuhkan dari pihak konsumen, konsumen harus selektif dan hati-hati memilih dan memilah, mana makanan yang sehat dikonsumsi dan mana makan yang kurang sehat atau bahkan berbahaya bagi kesehatan. Pihak produsen juga harus ikut serta menjaga kesehatan konsumen, berhati-hati dalam memproduksi makanan olahannya, harus memilih bahan-bahan yang tidak berbahaya bagi kesehatan, harus mematuhi aturan-aturan yang berlaku, jangan hanya mementingkan kepentingannya sehingga kepentingan konsumen diabaikan. Barang yang tidak layak dijual harus dibuang atau disingkirkan dan tidak dijual.

Pemerintah Kota Salatiga juga harus berperan aktif dalam hal ini. Memperhatikan kepentingan konsumen dan juga kepentingan produsen. Selalu mengawasi peredaran barang di Pasar khususnya Pasar Raya I, selalu mengawasi produsen, mengontrol produk-produk yang dijual.

Adapun saran yang bias disampaikan antara lain :

1. Perlu adanya kesadaran, tekad dan disiplin yang kuat baik dari individu itu sendiri dengan selalu mengkonsumsi makanan sehat.
2. Peranan keluarga, terutama ibu yang selalu menyediakan makanan sehat atau makanan tradisional.
3. Peranan pemerintah untuk terus mengawasi dan mengontrol para produsen melalui lembaga-lembaga terkait.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Engel, J. Blackweel and R. Miniard W P. 1992. Perilaku Konsumen. Binarupa Aksara. Jakarta.

<http://dinaspasar.sltg.go.id/peningkatan-pengawasan-peredaran-barang-dan-jasa-di-pasar/>

<http://www.boyolalipos.com/2010/ratusan-makanan-kedaluarsa-ditemukan-di-salatiga-80517>

[http://mam02paciran.sch.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=183:bahaya&catid=36:artikel&Itemid=104](http://mam02paciran.sch.id/index.php?option=com_content&view=article&id=183:bahaya&catid=36:artikel&Itemid=104)

<http://www.solopos.com/2012/08/18/mui-banyak-makanan-tak-layak-konsumsi-beredar-42147>

Jauch and Glueck. 1995. Manajemen Strategi dan Kebijakan Perusahaan, Erlangga. Jakarta.

Kotler, Philip, 2000. Manajemen Pemasaran. Edisi Millenium. Prenhalindo. Jakarta.

Miftah Toha, 1988. Perilaku Organisasi Konsep Dasar dan Aplikasinya, CV Rajawali. Jakarta.

Moleong, Lexy. J. 1995. Metodologi Penelitian Kualitatif. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.

Sarlito, W. 1987. Teori-teori Psikologi Sosial. CV. Rajawali. Jakarta.

Swastha, Basu, Sukotjo, Ibnu. 1993. Pengantar Bisnis Modern. Liberty. Jogjakarta.

Suparmoko, M. 1999. Metode Penelitian Praktis. Penerbit BPFY-Yogyakarta.  
Yogyakarta

Sumber <http://ichamor.blogspot.com/2009/08/mie-makanan-beracun.html>

Umar, Husein. 2000. Riset Pemasaran dan Perilaku Konsumen. PT Gramedia Pustaka  
Utama, Jakarta.