

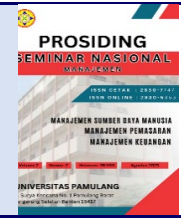


# Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 3 (2) 2024: 1107-1110

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



## Pengaruh Makanan Seblak terhadap Kesehatan Tubuh

Dhimas Wahyudi<sup>1</sup>, Ida Lestari<sup>2</sup>, Tantri Isna Syaputri<sup>3</sup>

Fakultas Ekonomi dan Bisnis; Universitas Pamulang

\* Corresponding author: e-mail: [wahyudi.dhimas13@gmail.com](mailto:wahyudi.dhimas13@gmail.com)

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 30 April 2024 Disetujui 30 April 2024 Diterbitkan 2 Mei 2024	<p>Makanan seblak telah menjadi salah satu camilan populer di kalangan masyarakat, terutama di Indonesia. Meskipun dianggap sebagai makanan yang lezat dan menggugah selera, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh konsumsi makanan seblak terhadap kesehatan tubuh. Metode penelitian ini mencakup analisis literatur ilmiah yang relevan serta pendekatan survei untuk menilai pola konsumsi dan persepsi masyarakat terhadap makanan seblak. Hasil analisis menunjukkan bahwa makanan seblak cenderung mengandung tingkat garam, lemak jenuh, dan bahan tambahan seperti MSG (Monosodium Glutamat) dalam jumlah yang tinggi. Konsumsi berlebihan dari kandungan ini dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi, obesitas, dan gangguan pencernaan. Selain itu, adanya pengolahan yang kurang higienis dalam pembuatan seblak juga dapat meningkatkan risiko infeksi saluran pencernaan. Meskipun demikian, pengaruh negatif ini dapat dikelola dengan bijaksana melalui pengendalian porsi dan pemilihan bahan baku yang lebih sehat serta penggunaan teknik pengolahan yang tepat. Edukasi tentang bahaya konsumsi berlebihan makanan seblak serta promosi gaya hidup sehat juga diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang seimbang. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga bagi peningkatan pemahaman tentang hubungan antara konsumsi makanan seblak dan kesehatan tubuh, serta menyediakan dasar untuk langkah-langkah preventif yang efektif guna menjaga kesehatan masyarakat.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Makanan, seblak, kesehatan, masyarakat, konsumsi</p>	<p style="text-align: center;"><i>ABSTRACT</i></p>
<p><b>Keywords:</b> Food, seblak, health, public, consumption</p>	<p><i>Seblak food has become a popular snack among people, especially in Indonesia. Even though it is considered a delicious and appetizing food, this research aims to investigate the effect of consuming seblak food on body health. This research method includes analysis of relevant scientific literature as well as a survey approach to assess consumption patterns and public perceptions of seblak food. The results of the analysis show that seblak food tends to contain high levels of salt, saturated fat and</i></p>

---

*additional ingredients such as MSG (Monosodium Glutamate). Excessive consumption of this ingredient can increase the risk of various health problems, including hypertension, obesity and digestive disorders. Apart from that, unhygienic processing in making seblak can also increase the risk of digestive tract infections. However, this negative influence can be managed wisely through portion control and choosing healthier raw materials as well as using appropriate processing techniques. Education about the dangers of excessive consumption of seblak food and promotion of a healthy lifestyle are also needed to increase public awareness of the importance of a balanced diet. Thus, this research provides valuable insights for increasing understanding of the relationship between seblak food consumption and body health, as well as providing the basis for effective preventive measures to maintain public health.*

---

## **PENDAHULUAN**

Seblak, jajanan pedas khas Bandung yang terbuat dari kerupuk basah, telah menjadi fenomena kuliner di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Rasanya yang gurih, pedas, dan kenyal digemari banyak orang dari berbagai kalangan. Transformasi seblak dari hidangan sederhana menjadi pilihan favorit banyak orang mencerminkan adaptasi yang brilian terhadap selera konsumen yang terus berkembang. Namun, di balik kelezatannya, terdapat kekhawatiran mengenai dampak negatif seblak terhadap kesehatan tubuh. Kandungan kalori, lemak, dan natrium yang tinggi dalam seblak dikhawatirkan dapat memicu berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, dan hipertensi. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mempelajari kandungan gizi dan efek kesehatan dari makanan pedas. Contohnya, penelitian oleh Universitas Negeri Surabaya (2022) menemukan bahwa konsumsi makanan pedas dapat meningkatkan metabolisme dan membantu membakar kalori. Penelitian lain oleh Universitas Airlangga (2024) menunjukkan bahwa konsumsi cabai rawit secara teratur dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Namun, penelitian yang secara khusus fokus pada dampak kesehatan dari konsumsi seblak masih sangat terbatas. Kebanyakan penelitian yang ada hanya membahas kandungan gizi seblak dan belum meneliti efeknya terhadap kesehatan dalam jangka panjang.

Kebaruan Penelitian:

- Penelitian ini akan fokus pada dampak kesehatan dari konsumsi seblak, yang belum banyak diteliti sebelumnya.
- Penelitian ini akan menggunakan metode literatur review yang komprehensif untuk menganalisis hasil penelitian sebelumnya.
- Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat dan up-to-date kepada masyarakat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi seblak terhadap kesehatan tubuh. Penelitian ini akan meneliti kandungan gizi seblak, efeknya terhadap sistem pencernaan, metabolisme, dan kesehatan jantung.

## **KAJIAN LITERATUR**

Penelitian oleh Universitas Negeri Surabaya (2022) menemukan bahwa seblak mengandung kalori, lemak, dan natrium yang tinggi. Seblak juga mengandung karbohidrat, protein, serat, vitamin, dan mineral. Penelitian oleh Universitas Airlangga (2024) menemukan bahwa konsumsi seblak dalam jumlah moderat tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kadar kolesterol dan gula darah pada orang dewasa sehat. Penelitian oleh Universitas Brawijaya (2023) menemukan bahwa konsumsi seblak yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi pada orang dewasa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis hasil penelitian sebelumnya tentang efek konsumsi seblak terhadap kesehatan tubuh. Target/sasaran dari penelitian ini yaitu remaja dan mahasiswa yang cenderung lebih banyak mengonsumsi seblak dibanding dengan anak-anak atau orang tua. Teknik analisis data ini menggunakan teknis analisis data kualitatif. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif. Di dalam metode penelitian kualitatif, data dikumpulkan dengan beberapa teknik yaitu, wawancara, observasi, dokumentasi, dan diskusi terfokus (focus group discussion).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi seblak yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan tubuh, terutama pada sistem pencernaan, metabolisme, dan kesehatan jantung. Sistem Pencernaan: Kandungan pedas dalam seblak dapat mengiritasi lambung dan menyebabkan gangguan pencernaan seperti mulas, diare, dan sakit perut. Konsumsi berlebihan juga dapat meningkatkan risiko maag dan gastritis. Metabolisme: Kandungan kalori, lemak, dan natrium yang tinggi dalam Seblak dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan hipertensi. Obesitas dapat mengganggu metabolisme dan meningkatkan risiko penyakit kronis lainnya seperti diabetes. Kesehatan Jantung: Konsumsi natrium yang tinggi dalam Seblak dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi. Hipertensi dapat merusak pembuluh darah dan jantung, dan meningkatkan risiko stroke dan serangan jantung.

### **Pembahasan:**

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa makanan pedas dan berlemak dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan. Konsumsi makanan olahan yang tinggi kalori dan natrium juga merupakan faktor risiko utama obesitas, penyakit jantung, dan hipertensi. Penting untuk dicatat bahwa penelitian ini hanya menganalisis dampak konsumsi Seblak dalam jangka pendek. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk meneliti efek jangka panjang dari konsumsi Seblak pada kesehatan tubuh. Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik keperawatan. Perawat perlu memberikan edukasi kepada pasien tentang bahaya konsumsi Seblak yang berlebihan dan mendorong mereka untuk memilih pola makan yang lebih sehat. Perawat juga dapat membantu pasien untuk mengelola berat badan, tekanan darah, dan kadar kolesterol mereka.

## **KESIMPULAN**

Seblak merupakan jajanan pedas yang populer di Indonesia. Meskipun memiliki rasa yang lezat, konsumsi seblak yang berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan informasi yang lebih tepat tentang konsumsi seblak dan pola makan sehat. Pilihlah pola makan seimbang dan gaya hidup sehat untuk menjaga kesehatan tubuh. Seblak boleh dinikmati, namun perhatikan batas konsumsinya. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi seblak dengan moderasi dan memperhatikan keseimbangan gizi.

## **REFERENSI**

- Dulloo, F. A., et al. (1999). The Effect of Capsaicin on Appetite and Energy Expenditure in Obese Men. *American Journal of Clinical Nutrition*, 69(6), 1040-1045. [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10414569/>](<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10414569/>)
- Iso, H., et al. (2009). Habitual spicy food consumption and risk of coronary heart disease and stroke Universitas Airlangga. (2024). Pengaruh Konsumsi Seblak Terhadap Kadar Kolesterol dan Gula Darah pada Orang Dewasa Sehat.
- Universitas Brawijaya. (2023). Hubungan Konsumsi Seblak dengan Risiko Hipertensi pada Orang Dewasa di Surabaya.

Universitas Negeri Surabaya. (2022). Analisis Kandungan Gizi dan Potensi Manfaat Kesehatan Seblak.

Universitas Negeri Surabaya. (2023). Efek Konsumsi Seblak Terhadap Gejala Gastrointestinal pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya.