

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, TEMAN SEBAYA,  
KETERSEDIAAN PANGAN, MEDIA SOSIAL DAN  
PERILAKU KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN  
STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 GIZI  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai  
Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Gizi*



Oleh :

**ULFAH PUTRI WARDHANI**

**2020272050**

**PROGRAM STUDI SI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2024**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
SKRIPSI, 9 SEPTEMBER 2024**

**ULFAH PUTRI WARDHANI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, TEMAN SEBAYA, KETERSEDIAAN PANGAN, MEDIA SOSIAL DAN PERILAKU KONSUMSI MIE INSTAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 GIZI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

xix + 78 Halaman + 17 Tabel + 2 Gambar + 10 Lampiran

**ABSTRAK**

Mie instan merupakan makanan alternative yang dapat dikonsumsi. Jika dikonsumsi secara berlebihan akan dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, teman sebaya, ketersediaan pangan, media sosial, perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia jenis penelitian bersifat kuantitatif, desain penelitian studi *Cross Sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 jumlah 106 orang. Jumlah sampel 84, pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Analisis penelitian menggunakan *software SPSS* dengan uji statistik *Chi-Square* dengan derajat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). Apabila *p-value* < 0,05 maka terdapat hubungan yang bermakna.

Hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ( $p=0,298$ ), teman sebaya ( $p=0,725$ ), ketersediaan pangan ( $p=1,000$ ), media sosial ( $p=1,000$ ), dan perilaku konsumsi mie instan ( $p=0,875$ ) dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

Sebagian besar mahasiswa sangat menyukai mie instan, meskipun mereka sudah mengetahui bahaya konsumsi mie instan terlalu sering. Diharapkan mahasiswa dapat mengurangi konsumsi mie instan secara berlebihan serta dapat memilih makanan lebih sehat yang banyak mengandung zat gizi.

**Kata Kunci : Faktor-faktor konsumsi mie instan, status gizi**

**Daftar Pustaka : 2009 – 2024**

**S1 NUTRITION STUDY PROGRAM  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
SCRIPT, SEPTEMBER 9<sup>th</sup>, 2024**

**ULFAH PUTRI WARDHANI**

**RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE, PEERS, FOOD  
AVAILABILITY, SOCIAL MEDIA AND INSTANT NOODLE  
CONSUMPTION BEHAVIOR WITH NUTRITIONAL STATUS OF  
STUDENTS OF NUTRITION S1, UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

*xix + 78 Pages + 17 Tables + 2 Pictures + 10 Attachments*

**ABSTRACT**

Instant noodles are an alternative food that can be consumed. If consumed in excess, it will affect the nutritional status of students. This study aims to determine the relationship between knowledge, peers, food availability, social media, and instant noodle consumption behavior with nutritional status.

The research was conducted on S1 Nutrition students of Perintis University of Indonesia with a quantitative type of research, a *Cross Sectional* study research design. The research population is 106 students of the 2021 and 2022 batches. The number of samples was 84, sampling using the slovin formula with *the Stratified Random Sampling* technique. Data collection was carried out by interviews using questionnaires. The research analysis used *SPSS software* with a *Chi-Square* statistical test with a confidence degree of 95% ( $\alpha=0.05$ ). If *the p-value*  $< 0.05$ , then there is a meaningful relationship.

The results of the study did not show a significant relationship between knowledge ( $p=0.298$ ), peers ( $p=0.725$ ), food availability ( $p=1,000$ ), social media ( $p=1,000$ ), and instant noodle consumption behavior ( $p=0.875$ ) with nutritional status in S1 Nutrition students of Perintis University of Indonesia.

Most students are very fond of instant noodles, even though they already know the dangers of consuming instant noodles too often. It is hoped that students can reduce excessive consumption of instant noodles and can choose healthier foods that contain a lot of nutrients.

**Keywords : Factors of instant noodle consumption, nutritional status**

**Bibliography : 2009 – 2024**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Mahasiswa adalah masa yang sudah memasuki masa dewasa, biasanya di antara usia 18 hingga 25 tahun. Pada usia ini, mereka mempunyai tanggung jawab atas perkembangannya sendiri, termasuk tanggung jawab untuk memasuki masa dewasa. Masyarakat memilih mahasiswa sebagai objek kaum intelektual atau kaum cendekiawan karena mereka dianggap sebagai generasi penerus bangsa yang tidak hanya memiliki kemampuan untuk bersaing dan mengharumkan nama bangsa, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menyatukan serta menyampaikan pikiran dan hati nurani mereka untuk memajukan bangsa. Mahasiswa adalah generasi muda yang hidupnya dipengaruhi oleh internet dan media sosial (Hulukati & Djibran, 2018). Oleh karena itu, mereka sangat terinformasi tentang hal-hal baru, seperti konsumsi makanan instan salah satunya mie instan.

Menurut data *Word Instant Noodles Association*, konsumsi mie instan di dunia mencapai 121,2 miliar bungkus dalam tahun 2022. Jumlah tersebut naik sebesar 2,56% dibandingkan tahun 2021 sebanyak 118,18 miliar bungkus (Fitri Nur Hidayah, 2023).

Berdasarkan data *Word Instant Noodles Association*, konsumsi mie instan di Indonesia mencapai 14,26 miliar porsi/bungkus pada tahun 2022. Jumlahnya meningkat menjadi 7,46% dibandingkan tahun sebelumnya sebanyak 13,27 miliar porsi/bungkus. Pada tahun 2021, terjadi peningkatan

konsumsi mie instan Tanah Air sebesar 4,98% secara tahunan. Begitu pula pada tahun 2020, jumlah konsumsi mie instan meningkat 0,95% dengan nilai 12,64 miliar porsi/bungkus. Tercatat, konsumsi mie instan Indonesia pada tahun 2019 hanya 12,52 miliar porsi/bungkus. Jika dibandingkan pada tahun 2022, terdapat peningkatan angka konsumsi mie instan sebesar 13,89% (Cindy Mutia Annur, 2023).

Kebiasaan mengkonsumsi makanan mie instan di Kota Padang yaitu 3,38%  $\geq 1$  kali perhari, 47,22% 1-6 kali per minggu, dan 49,39%  $\leq 3$  kali per bulan. Pada rentang usia 20-24 tahun proporsi kebiasaan mengkonsumsi makanan mie instan  $\geq 1$  kali perhari adalah 3,94%, proporsi kebiasaan mengkonsumsi makanan mie instan 1-6 kali per minggu 54,46% dan proporsi kebiasaan mengkonsumsi mie instan  $\leq 3$  kali per bulan 41,60%. Pada kelompok jenis kelamin kebiasaan mengkonsumsi makanan mie instan laki-laki 3,24%  $\geq 1$  kali perhari, 48,20% 1-6 kali per minggu, dan 48,55%  $\leq 3$  kali per bulan. Sedangkan perempuan 2,71%  $\geq 1$  kali perhari, 44,73% 1-6 kali per minggu, dan 52,56% 1-6 kali per minggu (Risesdas Sumatra Barat, 2018).

Menurut Damayanti (2006) mie instan tidak bisa memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Mie instan yang berasal dari gandum mengandung jumlah yang banyak karbohidrat, namun hanya sedikit kandungan protein, vitamin dan mineralnya. Fungsi menyediakan kebutuhan gizi mie instan dapat dilakukan dengan penambahan sayuran dan sumber protein hewani maupun protein nabati. Sayuran yang dapat ditambahkan berupa tomat, sawi, toge, kol, dan wortel, sedangkan sumber protein yang dapat ditambahkan seperti daging, ikan, telur, *seafood*, tahu dan tempe

(Audina, 2019). Jika sering mengonsumsi mie instan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang terjadi pada tubuh.

Herwin (2007) menyatakan, mie instan yang kita santap memiliki rasa yang lezat dan praktis untuk pengolahannya dengan harga yang tidak mahal. Tingkat kegemaran terhadap mie instan meningkat karena hal itu. Bentuknya yang kering merupakan hasil penggorengan yang banyak mengandung lemak trans yang dapat memicu penyakit jantung koroner karena dapat meningkatkan kolesterol LDL (kolesterol jahat). Selain itu, mie instan banyak mengandung MSG (*Mono Sodium Glutamat*) dan *sodium* yang dapat merugikan kesehatan tubuh. Kemasan jenis mie instan ada dua macam yaitu kemasan plastik dan kemasan *styrofoam*. Zat-zat yang tidak baik pada kemasan dapat berpindah dengan mudah ke makanan karena suhu tinggi (Kencana, 2020). *Styrofoam* yang dikenal sebagai *polystyrene* sebagai salah satu yang paling banyak digunakan dalam bisnis pangan, biasa digunakan untuk kemasan mie instan. *Styrofoam* mengandung beberapa zat kimia yang diyakini berbahaya bagi kesehatan manusia dengan dibuktikannya bisa menyebabkan timbulnya penyakit kanker.

Saat ini perilaku konsumsi masyarakat Indonesia mengalami perubahan yang signifikan sesuai dengan perkembangan jumlah dan variasi pangan. Fenomena lain terjadi pada kalangan mahasiswa adalah hobi mengonsumsi mie instan di pagi hari sebagai menu sarapan dan ada juga yang menjadikan mie instan sebagai makanan utama. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan jumlah pembelian mie instan pada mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki kesibukan dan aktivitas yang padat menyebabkan mereka tidak mempunyai banyak waktu untuk masak makanan sendiri di rumah atau di kos untuk memenuhi kebutuhan asupan. Hal ini lah yang menyebabkan mahasiswa lebih suka mengonsumsi mie instan. Karena memiliki harga yang terjangkau serta pengolahan yang cukup praktis dan mereka sudah bisa menikmati makanan yang lezat dengan jenis mie instan yang memiliki banyak varian rasa.

Pengetahuan yang didapatkan seseorang selama pendidikan, khususnya pengetahuan tentang kesehatan, mempengaruhi keputusan yang diambil mengenai makanan apa yang akan dikonsumsi. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi akan cenderung lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang dikonsumsinya. Karena mereka tau bahwa kesehatan itu mahal. Hal ini akan menentukan sikap dan tindakan yang dapat menentukan jenis makanan yang dikonsumsi.

Masalah utama yang dihadapi dalam konsumsi mie instan adalah tingginya tingkat konsumsi di kalangan mahasiswa. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Faktor yang dapat mempengaruhi pola dan perilaku konsumsi mie instan di masyarakat bisa berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang. Faktor internal terdiri dari faktor-faktor yang memiliki pengaruh positif dan negative terhadap konsumis mie instan. Faktor eksternal adalah peluang atau hambatan yang mempengaruhi terhadap konsumsi mie instan yang berasal dari luar diri (Arza, 2017). Faktor internal yang dapat mempengaruhi perilaku atau kebiasaan makan adalah pengetahuan dan sikap yang berasal dari dalam diri seseorang.

Sedangkan faktor yang berasal dari luar diri seseorang adalah teman sebaya, media sosial, dan ketersediaan pangan.

Aktivitas manusia mengkonsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan tersebut membentuk perilaku konsumsi. Perilaku konsumsi manusia mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Ketiga hal tersebut bagian dari apa yang dilakukan orang ketika mengkonsumsi makanan.

Makanan merupakan salah satu faktor penting di dalam kesehatan manusia karena ketika mengkonsumsi makanan, tubuh menyerap nutrisi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari seperti vitamin, protein, karbohidrat dan lemak. Makanan yang secara alami tidak dibutuhkan oleh tubuh tetap dikonsumsi oleh manusia diantaranya mie instan. Mie instan dengan harga yang terjangkau dan cara masak yang mudah sangat digemari oleh mahasiswa, untuk mendapatnya juga gampang (Suharti, 2023). Di warung-warung terdekat, supermarket, maupun minimarket biasanya menyediakan mie instan.

Perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh tempat tinggal. Mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua atau tinggal di kosan lebih cenderung mengkonsumsi makanan yang memiliki kriteria mudah diolah. Praktis dan tidak memakan banyak waktu dalam pengolahannya. Mie instan merupakan makanan alternative yang dapat dikonsumsi. Selain mudah cara pengolahannya mie instan memiliki harga yang terjangkau. Tetapi jika dikonsumsi secara berlebihan akan dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa.

Status gizi adalah gambaran keadaan seseorang yang dipengaruhi oleh asupan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Pengukuran antropometri merupakan salah satu indikator yang tepat digunakan untuk menilai status gizi seseorang yang menunjukkan bagaimana kondisi mereka. Disebabkan oleh perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan yang terjadi saat ini, mahasiswa berisiko mengalami masalah gizi (Loaloka *et al.*, 2023).

Dua komponen utama masalah gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Masalah gizi timbul karena ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh. Ada dua jenis masalah gizi, gizi kurang atau gizi lebih. Gizi kurang terjadi karena asupan makanan tidak memenuhi kebutuhan tubuh, sedangkan gizi lebih terjadi karena asupan makanan lebih besar dari kebutuhan tubuh. Mahasiswa juga mengalami masalah gizi ini. Beberapa contoh kebiasaan makan yang tidak sehat termasuk makan tidak teratur dan tidak seimbang, melewatkan waktu makan karena terlalu sibuk dengan aktivitas dan suka mengonsumsi makanan instan yang praktis seperti mie instan (Pratami *et al.*, 2016).

Menurut penelitian (Eka Pranata Suwandi, 2014) jenis makanan instan yang paling banyak dikonsumsi adalah mie instan dengan persentase 43%. Dari hasil penelitian (Zebua, 2023) sebagian besar mahasiswa Universitas Perintis Indonesia jurusan gizi mengonsumsi mie instan dengan frekuensi yang berlebih. Dari total sampel 115 orang yang terdiri dari angkatan 20,21 dan 22, sebanyak 86 orang yang mengonsumsi mie instan lebih dari 2x/minggu dengan persentase 74,8%. Meskipun mereka tahu dampak negative jika mengonsumsi mie instan terlalu sering. Alasan mengapa mie instan

menjadi makanan yang populer di kalangan mahasiswa karena pengolahannya yang tidak membutuhkan waktu yang lama dan harga yang terjangkau.

Berdasarkan hasil survey awal pada 30 mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia tentang pengetahuan, menunjukkan sebagian besar (71,0%) mempunyai pengetahuan yang rendah tentang konsumsi mie instan. Hasil survey tentang teman sebaya, menunjukkan sebagian besar (74,2%) tidak adanya pengaruh teman sebaya dengan konsumsi mie instan. Keterjangkauan untuk mendapatkan mie instan menunjukkan sebagian besar (67,7%) mendapatkan hasil tidak mudah dalam ketersediaan pangan. Dan keterpaparan terhadap media sosial tentang mie instan menunjukkan sebagian besar (58,1%) mendapatkan hasil terpapar dengan media sosial.

Seharusnya mahasiswa S1 Gizi memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang baik dengan berhati-hati saat memilih jenis makanan apa yang akan dikonsumsi. Karena sudah seharusnya mahasiswa S1 Gizi memiliki pengetahuan gizi yang menjadi dasar untuk mengurangi konsumsi mie instan. Akan tetapi menurut penelitian terdahulu yang sudah dilakukan di Universitas Perintis Indonesia, masih banyak ditemukan masalah pengetahuan dan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa S1 Gizi. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **Hubungan Pengetahuan, Teman Sebaya, Ketersediaan Pangan, Media Sosial dan Perilaku Konsumsi Mie Instan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.**

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimanan hubungan pengetahuan, teman sebaya, ketersediaan pangan, media sosial, dan perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan, teman sebaya, ketersediaan pangan, media sosial, dan perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- 1.3.2.1. Diketuainya distribusi frekuensi status gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 1.3.2.2. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan konsumsi mie instan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 1.3.2.3. Diketuainya distribusi frekuensi teman sebaya untuk mengkonsumsi mie instan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 1.3.2.4. Diketuainya distribusi frekuensi ketersediaan pangan mie instan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 1.3.2.5. Diketuainya distribusi frekuensi media sosial tentang konsumsi mie instan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 1.3.2.6. Diketuainya distribusi frekuensi perilaku konsumsi mie instan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

- 1.3.2.7. Diketuainya hubungan pengetahuan konsumsi mie instan dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 1.3.2.8. Diketuainya hubungan teman sebaya untuk mengkonsumsi mie instan dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 1.3.2.9. Diketuainya hubungan ketersediaan pangan mie instan dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 1.3.2.10. Diketuainya hubungan media sosial tentang konsumsi mie instan dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 1.3.2.11. Diketuainya hubungan perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Bagi Peneliti**

Manfaat untuk peneliti yaitu dapat mengetahui hubungan pengetahuan, teman sebaya, ketersediaan pangan, media sosial, dan perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi serta dapat juga menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis.

### **1.4.2. Bagi Mahasiswa**

Dengan dilakukannya penelitian ini, Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia mendapatkan info tentang pengetahuan konsumsi mie instan dan bahaya yang terjadi pada tubuh jika terlalu sering

mengkonsumsinya. Serta dapat juga dijadikan sebagai bahan bacaan untuk Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

### **1.5. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup materi penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai hubungan pengetahuan, teman sebaya, ketersediaan pangan, media sosial, dan perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi pada mahasiswa gizi di Universitas Perintis Indonesia. Lokasi penelitian tersebut dipilih untuk mempermudah peneliti dalam proses pengambilan data.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1. Keterbatasan Penelitian**

Untuk mengetahui status gizi responden dilakukan dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara satu persatu. Ini membutuhkan waktu yang cukup lama. Sedangkan untuk mengukur pengetahuan, teman sebaya, ketersediaan pangan, dan media sosial responden, peneliti menggunakan kuesioner. Dan untuk perilaku responden, peneliti menggunakan SQ-FFQ. Ini sangat bergantung pada daya ingat responden dan ketetapan mereka tentang jumlah makanan yang mereka makan konsumsi. Karena keterbatasan waktu, hasil yang diperoleh kurang memuaskan.

#### **5.2. Analisa Univariat**

Hasil pembahasan tentang pengetahuan, teman sebaya, ketersediaan pangan, media sosial dan perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia adalah sebagai berikut :

##### **5.2.1. Status Gizi**

Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, status gizi sangat penting. Status gizi mempengaruhi pertumbuhan tubuh, imunitas tubuh, kecerdasan, dan produktivitas. Status gizi yang buruk dapat menyebabkan kekurangan sumber daya manusia. Namun, di beberapa wilayah Indonesia, gangguan gizi yang disebabkan oleh asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dan kualitas makanan yang buruk masih sering

terjadi (Yunawati *et al.*, 2016). Status gizi seseorang pada usia dewasa awal sangat penting untuk kualitas hidupnya. Hal ini karena mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal, dimana status gizi sangat penting.

Pada penelitian ini status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia yang dilihat berdasarkan IMT memperoleh hasil bahwa 52,4% dari 84 responden memiliki status gizi dengan kategori normal dan 47,6% responden status gizi dengan kategori tidak normal diantaranya ada yang mendapatkan hasil status gizi sangat kurus 4,8%, kurus 19,0%, gemuk (*overweight*) 8,3% dan obese 15,5%. Diharapkan mahasiswa dengan status gizi normal dapat mempertahankannya, sedangkan mahasiswa dengan status gizi tidak normal perlu diperhatikan dan diberikan intervensi sehingga status gizinya menjadi normal.

### **5.2.2. Pengetahuan**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi di Universitas Perintis Indonesia menunjukkan bahwa dari 84 total keseluruhan responden 42,9% mahasiswa memiliki pengetahuan tinggi dan 57,1% memiliki pengetahuan rendah. Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hardiati, 2022) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mi instan pada mahasiswa mendapatkan hasil 65,8% responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) dapat menjawab pertanyaan tentang definisi mie instan dan alasan menyukai mie instan. Sebagian besar responden (98,8%) dapat menjawab dengan benar

tentang bahaya konsumsi mie instan. Dan sebagian besar responden (97,6%) dapat menjawab dengan benar tentang kandungan zat gizi yang terbanyak pada mie instan. Untuk pertanyaan pengetahuan yang rendah tentang mie instan, dominan responden menjawab salah (77,4%) tentang kandungan natrium yang tinggi pada mie instan. Sebanyak (76,2%) menjawab salah tentang fungsi kandungan yang berbahaya yang terdapat pada mie instan. Dan sebagian responden (65,5%) menjawab salah tentang penyakit yang ditimbulkan jika mengkonsumsinya dalam jumlah yang berlebihan.

Menurut Notoatmodjo pengetahuan gizi disebut juga pengetahuan tentang gizi, seperti bahan makanan dan sumbernya, apa saja makanan yang aman dikonsumsi agar tidak sakit serta cara pengolahan makanan yang tepat untuk mempertahankan zat gizi yang terkandung didalamnya. Pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi asupan seseorang untuk mencapai status gizi yang baik dengan memilih makanan yang kaya nutrisi untuk dikonsumsi. Orang yang lebih memahami tentang gizi diharapkan akan semakin memperhatikan kualitas dan jenis makanan yang mereka konsumsi (Sefania *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Julya *et al.*, 2018) dengan judul penelitian Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Mi Instan Di Kalangan Mahasiswa Di Yogyakarta mendapatkan hasil pengetahuan tingkat tinggi 88,9% dan pengetahuan tingkat sedang 10,1%. (Julya *et al.*, 2018) mengungkapkan bahwa Selain pendidikan, pengetahuan responden dapat dipengaruhi oleh minat. Minat dapat mendorong seseorang untuk berusaha dan menekuni sesuatu. Pengetahuan gizi rendah dapat disebabkan oleh rendahnya

minat seseorang (Mubarokah *et al.*, 2014). Pengetahuan seseorang mempengaruhi pilihan makanan mereka, dan responden yang cerdas dapat mengatasi berbagai kekurangan yang ada pada mie instan. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan penambahan zat gizi lain ketika ingin mengonsumsi mie instan, bisa dengan menambahkan protein hewani berupa telur, ayam, ikan, daging dan jenis seafood lainnya. Serta menambahkan protein nabati berupa tahu dan tempe. Selain itu, juga bisa ditambahkan dengan sayuran yang dapat memenuhi kebutuhan vitamin tubuh dan mengurangi radikal bebas yang ada dalam mie instan agar zat gizinya lebih lengkap.

Pengetahuan tentang mie instan ini sangat penting untuk mengetahui dampak buruk dari konsumsi berlebihan (Arza, 2017). Pengetahuan responden tentang mie instan yang rendah akan mendorong perilaku konsumsi yang salah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia seharusnya memiliki pengetahuan yang baik sehingga dapat mengetahui berbagai makanan yang berisiko seperti mie instan yang akan dikonsumsi. Faktor internal dan eksternal dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang gizi dalam penelitian ini. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor apa yang berhubungan dengan rendahnya pengetahuan mahasiswa jurusan S1 Gizi tentang konsumsi mie instan.

Namun penerapan dalam kehidupan sehari-hari masih kurang sesuai, seperti yang ditunjukkan oleh fakta bahwa mahasiswa terus mengonsumsi mie

instan meskipun mereka tahu bahwa mengonsumsi mie instan secara berlebihan memiliki efek negatif. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini adalah harga mie instan yang murah, mudah didapat, dan pengaruh teman sebaya.

### **5.2.3. Teman Sebaya**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia menunjukkan bahwa dari 84 total keseluruhan responden, 60,7% mahasiswa tidak ada pengaruh teman sebaya untuk mengonsumsi mie instan dan 39,3% mahasiswa ada pengaruh teman sebaya untuk mengonsumsi mie instan. Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widianingtyas & Dinda, 2022) tentang pengaruh teman sebaya dengan perilaku jajan pada anak usia sekolah mendapatkan hasil 61,6% memiliki pengaruh teman sebaya yang positif.

Teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku jajan karena mereka menghabiskan paling banyak waktu dengan teman daripada dengan keluarga mereka. Selain itu, teman juga dapat mempengaruhi pilihan makanan, kita bisa saja menolak atau memilih makanan berdasarkan saran yang diberikan oleh teman. Pemilihan jenis makanan apa yang akan dikonsumsi dapat dipilih seseorang yang dipengaruhi oleh teman sebayanya, terutama ketika ada waktu untuk berkumpul dan berinteraksi dengan teman-teman, selama kegiatan perkuliahan berlangsung.

Ada kemiripan dengan hasil penelitian (Audina, 2019) mahasiswa memilih mengonsumsi mie instan karena ada pengaruh dari teman sebaya.

Karena tidak dapat menolak ajakan teman, mereka memilih untuk mengonsumsi mie instan tersebut. Dan adanya ketertarikan untuk mengonsumsi karena melihat ada teman yang membeli mie instan dan timbulah keinginan mahasiswa untuk ikut serta dalam membelinya. Perilaku mengonsumsi mie instan pada mahasiswa yang muncul karena melihat teman akhirnya mempengaruhi dan menimbulkan rasa ingin juga mengonsumsi mie instan.

Berdasarkan hasil penelitian, kebanyakan mahasiswa tidak adanya pengaruh teman sebaya untuk mengonsumsi mie instan. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku pemilihan makanan tidak hanya dipengaruhi oleh teman sebaya. Ada juga sebagian orang yang tidak terparuh oleh ajakan temannya dalam perilaku mengonsumsi makanan dan mereka memiliki keinginan sendiri dalam memilih makan apa yang akan dikonsumsinya.

#### **5.2.4. Ketersediaan Pangan**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintas Indonesia menunjukkan bahwa dari 84 total keseluruhan responden 63,1% keterjangkauan untuk mendapatkan mie instan mendapatkan hasil tidak mudah dan 36,9% keterjangkauan untuk mendapatkan mie instan mendapatkan hasil mudah.

Dari total 20 pernyataan, seluruh responden menjawab ya untuk pernyataan dapat menemukan mie instan dengan mudah. Karena Mie instan mudah ditemukan di warung atau toko di sekitar kampus mahasiswa, dan sebagian mahasiswa memiliki mie instan di rumah atau di kos mereka sendiri.

Mereka lebih memilih mie instan daripada makanan lain yang lebih mahal, seperti tahu atau tempe, yang harus dimasak dengan bantuan bahan dasar lain, seperti minyak goreng. Akibatnya, pengeluaran akan meningkat. Makanan yang lebih mudah diakses memiliki peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan makanan yang tidak mudah diakses tidak akan dikonsumsi (Arza, 2017).

#### **5.2.5. Media Sosial**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia menunjukkan bahwa dari 84 total keseluruhan responden 54,8% terpapar oleh media sosial tentang mie instan dan 45,2% tidak terpapar oleh media sosial tentang mie instan. Ada kemiripan dengan hasil penelitian (Hardiati, 2022) lama penggunaan media sosial dengan kategori lama memperoleh hasil 63,2% dan kategori singkat memperoleh hasil 36,8%.

Mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu dengan teknologi setiap hari, terutama teknologi yang menimbulkan interaksi sosial, seperti media sosial, yang dikenal sebagai "sosmed". Kaum muda melihat media sosial sebagai bagian normal dari kehidupan sehari-hari mereka. Media sosial dapat mempengaruhi perilaku makan pada mahasiswa karena mahasiswa adalah kelompok dewasa muda yang mudah dipengaruhi oleh media sosial. Akibatnya, karena mereka lebih fokus pada kepraktisan atau tren tanpa memikirkan makanan yang sesuai dengan standar gizi, media sosial dapat mempengaruhi perilaku makan mereka. Karena mie instan yang dipromosikan melalui media sosial adalah salah satu makanan yang dapat menyebabkan

penyakit dan masalah bagi tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan (Fitriani *et al.*, 2022).

Selain mengikuti akun kuliner di media sosial, durasi dan frekuensi penggunaan media sosial juga mempengaruhi tingkat terpapar informasi, yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Penggunaan media sosial lebih dari tiga jam mungkin menyebabkan perilaku makan tidak seimbang. Semakin lama seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka terpapar informasi tentang makanan, yang mendorong otak mereka untuk mencicipi makanan tersebut. Karena kemudahan akses yang tersedia, keinginan seseorang untuk mencicipi makanan yang dipromosikan di media sosial saat ini dapat dengan mudah diwujudkan (Fitriani *et al.*, 2022).

#### **5.2.6. Perilaku**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia menunjukkan bahwa dari 84 total keseluruhan responden 57,1% mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi sering yaitu  $\geq 3$  kali dalam seminggu dan 42,9% mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi jarang yaitu  $\leq 2$  dalam seminggu. Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Audina, 2019) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa mendapatkan hasil 75% responden mengkonsumsi mie instan dengan kategori tidak baik yang membuktikan bahwa mahasiswa suka mengkonsumsi mie instan secara berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia seharusnya memiliki perilaku yang baik terhadap konsumsi mie instan karena sudah mengetahui kandungan yang berbahaya pada mie instan yang dapat menyebabkan masalah pada tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan. Mahasiswa kesehatan pasti sudah memahami tentang apa yang baik dan apa yang tidak baik untuk dikonsumsi dalam frekuensi sering. Namun mahasiswa tidak peduli dengan bahaya mie instan dan tetap menikmati saat kelaparan karena rasanya yang enak, mudah dimasak, mudah disajikan, harganya murah, dan mengenyangkan untuk dikonsumsi (Novitarum *et al.*, 2024).

Jenis mie instan yang paling sering dikonsumsi adalah indomie goreng, indomie kuah dan pop mie. Frekuensi konsumsi mie instan dalam jumlah sering disebabkan oleh mudahnya akses untuk mendapatkan mie instan. Jika stok mie tidak tersedia rumah atau di kos, mahasiswa bisa dengan mudah menemukan mie instan di warung terdekat. Karena setiap warung pasti ada menyediakan atau menjual mie instan.

### **5.3. Analisa Bivariat**

Hasil pembahasan tentang hubungan pengetahuan, teman sebaya, ketersediaan pangan, media sosial dan perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia adalah sebagai berikut :

### **5.3.1. Hubungan Pengetahuan Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia untuk mengetahui hubungan pengetahuan konsumsi mie instan dengan status gizi menggunakan uji *chi square* yang diperoleh adalah nilai *p-value* sebesar 0,298 sehingga nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan konsumsi mie instan dengan status gizi.

Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kristianti *et al.*, 2009) tentang hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi siswa memperoleh hasil tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan status gizi. Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor langsung seperti infeksi dan konsumsi pangan. Itulah yang menyebabkan pengetahuan tidak selalu berpengaruh kepada status gizi seseorang.

Menurut teori L. Green (1980), ada tiga komponen yang membentuk perilaku manusia. Faktor predisposisi (*Predisposing Factor*) terdiri dari pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai, dan tradisi. Faktor pemungkin (*Enabling Factor*) terdiri dari sarana dan prasarana kesehatan. Faktor pendorong atau penguat (*Reinforcing Factor*) terdiri dari dukungan tenaga kesehatan dan dukungan suami (Notoadmodjo, 2014) dalam (Erviana & Azinar, 2022).

Mereka yang terlibat harus memiliki kemampuan untuk menyerap, mengolah, dan memahami informasi yang diberikan sebagai motivasi. Pengetahuan gizi yang buruk dan kebiasaan makan yang salah merupakan

salah satu penyebab masalah gizi. Pengetahuan dan praktik gizi yang buruk termasuk perilaku menyimpang dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi menentukan dengan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang mereka konsumsi (Hanum *et al.*, 2009).

Pengetahuan tentang konsumsi mie instan tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan status gizi karena pengetahuan gizi yang tinggi tidak cukup untuk mengubah kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan tentang konsumsi mie instan dan dampaknya terhadap kesehatan tidak selalu berarti bahwa mahasiswa akan menerapkan pengetahuan tersebut dalam kebiasaan makan mereka. Karena mahasiswa memiliki pemahaman yang baik tentang gizi, keterbatasan akses terhadap makanan sehat juga dapat mempengaruhi kebiasaan makanan mereka. Mereka dapat dengan mudah menemukan mie instan yang praktis dan murah.

Kebiasaan makan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor sosial dan ekonomi. Mahasiswa yang memiliki anggaran terbatas lebih menyukai mie instan karena harganya lebih murah, tetapi mereka tahu bahwa itu tidak baik untuk kesehatan mereka. Tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang, mereka mungkin merasa mie instan adalah pilihan yang tepat karena cepat dan mudah dalam pengolahan. Dan status gizi dipengaruhi oleh pola makan secara keseluruhan, bukan hanya konsumsi mie instan. Jika mahasiswa mengonsumsi makanan lain yang bergizi, dampak negatif mie instan tidak terlalu terlihat.

### **5.3.2. Hubungan Teman Sebaya untuk Mengonsumsi Mie Instan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia untuk mengetahui hubungan teman sebaya untuk mengonsumsi mie instan dengan status gizi menggunakan uji *chi square* yang diperoleh adalah nilai *p-value* sebesar 0,725 sehingga nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara teman sebaya untuk mengonsumsi mie instan dengan status gizi.

Menurut peneliti, tidak ada hubungan antara pengaruh teman sebaya untuk mengonsumsi mie instan dengan status gizi. Hal ini karena tidak semua mahasiswa dapat dipengaruhi secara signifikan oleh teman sebaya mereka dalam hal pilihan makanan mereka. Pengaruh teman sebaya bervariasi tergantung pada seberapa kuat hubungan sosial mahasiswa dan seberapa sering mereka menghabiskan waktu bersama (Samingan & Octaviani, 2021).

Teman sebaya memiliki perspektif dan prioritas yang berbeda tentang gizi dan kesehatan. Mahasiswa yang lebih peduli dengan kesehatan mereka tidak terpengaruh oleh kebiasaan makan teman sebaya yang kurang sehat. Pengalaman dan preferensi individu sering kali menentukan kebiasaan makan mereka. Faktor-faktor pribadi seperti selera, kebiasaan makan, dan kesadaran akan kesehatan lebih dominan daripada teman sebaya.

Kurangnya interaksi atau keterhubungan dalam kebiasaan makan. Di lingkungan mahasiswa, interaksi sosial bisa sangat bervariasi. Tidak semua mahasiswa makan bersama atau berbagi kebiasaan makan dengan teman

sebayu mereka, sehingga pengaruh teman sebayu tidak selalu ada atau tidak cukup kuat untuk mempengaruhi status gizi.

### **5.3.3. Hubungan Ketersediaan Pangan Mie Instan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia untuk mengetahui hubungan ketersediaan pangan mie instan dengan status gizi menggunakan uji *square* yang diperoleh adalah nilai *p-value* sebesar 1,000 sehingga nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara ketersediaan pangan mie instan dengan status gizi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan mahasiswa adalah ketersediaan pangan. Namun, ketersediaan pangan tidak selalu berbanding lurus dengan konsumsi makanan mereka. Mahasiswa memiliki preferensi makanan yang kuat dan kebiasaan makan yang tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh ketersediaan pangan. Jika mie instan tersedia mereka memilih untuk mengonsumsi makanan lain yang lebih lengkap kandungan gizinya.

Ketersediaan pangan dikampus atau disekitar lingkungan mahasiswa tidak hanya mencakup mie instan, tetapi juga berbagai pilihan makanan lain yang lebih tercukupi kandungan gizinya. Sehingga ketersediaan mie instan saja tidak langsung mempengaruhi status gizi. Meskipun mie instan tersedia, ketersediaan dan akses ke makan sehat seperti buah-buahan, sayuran dan makanan bergizi lainnya juga memiliki peran penting. Jika makanan sehat juga tersedia, mahasiswa mengkonsumsinya sebagai bagian dari pola makan yang seimbang, yang dapat mempengaruhi status gizi mereka (Harahap *et al.*,

2020). Dan konsumsi terhadap mie instan ini juga berbeda secara signifikan diantara mahasiswa. Beberapa mengkonsumsinya secara rutin, sementara yang lain hanya sesekali. Ini dapat mempengaruhi bagaimanapun hubungan ketersediaan mie instan dan status gizi.

#### **5.3.4. Hubungan Media Sosial Tentang Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia untuk mengetahui hubungan media sosial tentang konsumsi mie instan dengan status gizi menggunakan uji *square* yang diperoleh adalah nilai *p-value* sebesar 1,000 sehingga nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara media sosial tentang konsumsi mie instan dengan status gizi.

Konten di media sosial sangat bervariasi. Mahasiswa terpapar berbagai jenis informasi mengenai makanan, termasuk mie instan. Tetapi tidak semua konten akan mempengaruhi pola makan mereka. Misalnya beberapa mahasiswa melihat iklan tentang mie instan yang membuat nya tertarik untuk mengkonsumsi dan ada juga beberapa mahasiswa yang tidak tertarik akan iklan tersebut yang lebih memilih melihat konten tentang diet sehat.

Mahasiswa memiliki tingkat kesadaran dan pengetahuan yang berbeda tentang gizi dan dampak kesehatan dari mie instan. Bahkan jika mereka terpapar informasi tentang mie instan di media sosial, pengetahuan yang berbeda dapat mempengaruhi bagaimana mereka menanggapi informasi tersebut. Dampak dari pengaruh media sosial tidak signifikan dengan status

gizi pada mahasiswa karena faktor konsumsi makanan tidak hanya dipengaruhi oleh itu melainkan banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seperti pola konsumsi makan dan tingkat kesehatan (Borneo, 2023).

### **5.3.5. Hubungan Perilaku Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia**

Hasil penelitian terhadap mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi menggunakan uji *square* yang diperoleh adalah nilai *p-value* sebesar 0,875 sehingga nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku konsumsi mie instan dengan status gizi.

Sama dengan penelitian yang dilakuaka oleh (Puspitasari, 2018) dengan judul penelitian hubungan antara perilaku konsumsi mi instan dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa memperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara perilaku konsumsi mi instan dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa dengan nilai *p-value* sebesar 0,701 sehingga nilai  $p > 0,05$ .

Menurut L.Green (1980), Faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak ke fasilitas kesehatan), dan faktor penguat (dukungan keluarga dan orang-orang di masyarakat) mempengaruhi perilaku kesehatan (Notoadmodjo, 2018) dalam (Zebua, 2023). Sehingga perilaku konsumsi mie instan yang berlebihan pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada mie instan.

Mahasiswa yang mengonsumsi mie instan mengonsumsi berbagai jenis makanan lainnya, sehingga mengonsumsi mie instan dalam jumlah yang tidak berlebihan tidak berdampak signifikan pada status gizi mereka. Mengonsumsi mie instan mungkin tidak terlalu mempengaruhi kesehatan mereka jika mereka menjaga pola makan yang seimbang dengan mengonsumsi protein, buah, sayur, dan sumber gizi lainnya. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi, seperti tingkat aktivitas fisik, genetik, dan faktor kesehatan lainnya (Borneo, 2023). Jika faktor-faktor ini baik, efek negatif konsumsi mie instan dapat dihindari.