

**“FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MIE INSTAN  
PADA MAHASISWA STIKES PERINTIS PADANG  
TAHUN 2019”**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Gizi



*Disusun oleh:*

**Mia Audina**  
**1513211017**

**PROGRAM STUDI S-1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS PADANG  
2019**

Halaman Persetujuan

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Mie Instan pada  
Mahasiwa STIKes Perintis Padang Tahun 2019

Oleh  
MIA AUDINA  
NIM : 1513211017

Telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan tim penguji skripsi:

Padang, Juli 2019

Dosen Pembimbing

Pembimbing I


  
Erina Masri, M.Biomed  
NIP. 198202072004012005

Pembimbing II

  
Wilda Laila M.Biomed  
NIK. 1321117108310061

Diketahui,

Ketua Program Studi,

  
Widia Dara, MP

NIK. 1341101026897020

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI MIE INSTAN  
PADA MAHASISWA STIKES PERINTIS PADANG  
TAHUN 2019**


Yang di persiapkan dan dipertahankan oleh :

MIA AUDINA  
NIM : 1513211017

Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi pada  
tanggal 03 Agustus 2019

Komisi

Pembimbing I

  
Erina Masri, M.Biomed  
NIP. 198202072004012005

Pembimbing II

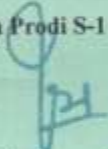
  
Wilda Laila, M.Biomed  
NIK. 1321117108310061

Penguji

  
Dr. Fauzi Arasi, M.Kes

Skolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang  
Program Studi S-1 Gizi

Ketua Prodi S-1 Gizi

  
Widia Dara, MP  
NIK : 1341101026897020



Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang  
Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (QS AL hajj :6)

Alhamdulillah...

Terimakasih atas segala nikmat yang engkau berikan ya Allah

#### **Untuk kedua Orangtuaku**

Terimakasih telah mengantarkanku sampai ketitik ini, sebuah karya kecil ini aku persembahkan untuk kalian berdua yang tak pernah lelah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil

#### **Untuk kedua Adik laki-lakiku**

Terimakasih untuk doa dan semangatnya sehingga kakak dapat melewati semua ini, semoga kelak kita bisa sama-sama membahagiakan mama dan ayah

#### **Untuk Dosen Pembimbing dan Penguji**

Terimakasih untuk ibu Erina Masri, SKM. M.Biomed dan ibu Wilda Laila, SKM. M.Biomed yang telah sabar memberikan arahan dari awal pembuatan proposal hingga terselesaikannya skripsi ini dan terimakasih juga untuk bapak Fauzi Arasj selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan sebuah karya sederhana ini

#### **Untuk Sahabat dan Teman-teman semua**

Terimakasih untuk suka dukanya selama 4 tahun ini sahabat seperjuangan Merisa Oktari S.Gz, Pujia Oktafani S.Gz, Tika Handayani S.Gz dan Zahara Anindita Putri S.Gz. Untuk saudara/i satu organisasiku Monica Gayatri S.Gz (MSP.010.PGN), Nelta vani S.Gz (MSP.013.PGN) dan Feby Kharisna (MSP.011.PGN) terimakasih telah menjadi saudara ditanah rantau.

Tidak lupa untuk orang yang telah setia mendengar segala keluh kesah selama proses pembuatan skripsi ini (Rifki Adi Saputra) terimakasih untuk segalanya.

Selanjutnya untuk teman-teman SI Gizi angkatan 2015 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih untuk kebersamaanya dan sampai jumpa dilain waktu.

Mia Audina, S.Gz

1513211017

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Mia Audina  
Bp : 1513211017  
Tempat/Tanggal Lahir : Kp. Lambah, 25 Maret 1996  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Jumlah Saudara : 3 Orang  
Anak ke : 1 (Satu)  
Nama Ayah : Amren  
Pekerjaan Ayah : Petani  
Nama Ibu : Neldawati  
Pekerjaan Ibu : Rumah Tangga  
Alamat : Air Rahu, Jorong Enam Koto Selatan, Kabupaten Pasaman Barat



### Riwayat Pendidikan

1. SDN 25 Kinali : Tamatan Tahun 2008
2. SMP N 03 Kinali : Tamatan Tahun 2011
3. SMK-SMTI Padang : Tamatan Tahun 2014
4. S1 Gzi STIKes Perintis Padang : Tamatan Tahun 2019

**Kegiatan PBL**

1. PBL (Table manner) di Novotel Bukittinggi
2. PBL di PT. Aerofood ACS Garuda Indonesia Jakarta
3. PBL di PT. Yakult Sukabumi
4. PBL di Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung
5. PBL di Poltekkes Kemenkes Denpasar Bali
6. PBL di Hotel Grand Inna Muara Padang dan Pangeran Beach Hotel Padang
7. PBL di Anugerah Agung Citratama Padang
8. PKL di Rumah Sakit Umum Daerah Bngkinang
9. PMPKL di Jorong Siamang Bunyi Nagari Kubang Kab. 50 Kota Payakumbuh



## RIWAYAT BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mia Audina  
Nim : 15132110017  
Tempat/tanggal lahir : Kp.Lambah, 25 Maret 1996  
Program studi : S1 Gizi  
Nama Pembimbing Akademik : Dezi Ilham, M.Biomed  
Nama Pembimbing I : Erina Masri, SKM. M.biomed  
Nama Pembimbing II : Wilda Laila, SKM. M.Biomed

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**"FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI  
MIE INSTAN PADA MAHASISWA STIKES PERINTIS PADANG TAHUN  
2019"**

Merupakan karya tulis sendiri, bukan plagiat dari skripsi orang lain dan diakui keabsahannya, dan apabila ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi ketentuan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Padang, Agustus 2019



Mia Audina  
Nim : 1513211017



**PROGRAM STUDI S1 GIZI**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS**  
**Skripsi, Juli 2019**  
**Mia Audina**

**Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang Tahun 2019**

Viii + 11 tabel + 59 halaman + 3 lampiran

**ABSTRAK**

Mie instan banyak mengandung MSG (Mono Sodium Glutamat) dan Sodium yang sangat tidak baik untuk kesehatan. Bentuknya yang keringpun merupakan hasil penggorengan yang kaya akan *trans fat* (lemak trans) yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner karena *trans fat* ini berperan meningkatkan kolesterol LDL (kolestrol jahat). Mie instan belum dapat mencukupi kebutuhan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh mahasiswa. Mie instan yang terbuat dari terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi kandungan protein, vitamin, dan mineralnya hanya sedikit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang tahun 2019.

Desain penelitian ini menggunakan metode observasional dengan pendekatan waktucross *sectional* (potonglintang). Populasi sebanyak 168, sampel 60 orang, variabel dependen pada penelitian ini adalah konsumsi mie instan sedangkan variabel independen nya adalah pengetahuan gizi, uang jajan, ketersediaan mie instan dan pengaruh teman sebaya. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan kuesioner. Sedangkan analisa data yang dilakukan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik analisa *Chi-Square* jika ada hubungan bermakna ditandai dengan *P-value* < 0,05.

Hasil penelitian tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ( $P=1,000$ ), uang jajan ( $P=0,078$ ), ketersediaan mie instan ( $P=0,787$ ) dengan konsumsi mie intstan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang. Teman sebaya memiliki hubungan yang bermakna dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang ( $P-value=0,025$ )

Sebagian besar mahasiswa STIKes Perintis Padang sangat gemar makan mie instant meskipun mereka sudah mengetahui dampak negatif dari terlalu sering mengkonsumsi mie instan tersebut. Diharapkan agar mahasiswa dapat memilah makanan yang sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

**DaftarBacaan** : 2008-2018

**Kata Kunci** :Konsumsi, pengetahuan gizi, uang jajan, ketersediaan mieinstan, teman sebaya

**NUTRITIONAL S1 STUDY PROGRAM  
HIGH SCHOOL OF HEALTH Pioneering SCIENCE  
Skripsi, July 2019  
Mia Audina**

**Factors Related to Instant Noodle Consumption in Pioneering Padang Student STIKes in 2019**

Viii + 11 tables + 59 pages + 3 attachments

**ABSTRACT**

Instant noodles contain a lot of MSG (Mono Sodium Glutamate) and Sodium which is not very good for health. The dry form is the result of frying which is rich in trans fat (trans fat) which can cause coronary heart disease because trans fat has the role of increasing LDL cholesterol (bad cholesterol). Instant noodles have not been able to meet the needs of balanced nutrition needed by students. Instant noodles made from flour contain large amounts of carbohydrates, but only a small amount of protein, vitamins and minerals. This study aims to determine the factors associated with the consumption of instant noodles in STIKes Perintis Padang students in 2019.

The design of this study used an observational method with a cross sectional time approach. The population of 168, a sample of 60 people, the dependent variable in this study was the consumption of instant noodles while the independent variables were knowledge of nutrition, pocket money, availability of instant noodles and peer influence. Data collection was carried out through interviews with questionnaires. While the data analysis is univariate and bivariate analysis using the Chi-Square statistical test if there is a significant relationship marked with a P-value  $<0.05$ .

The results of the study showed no significant relationship between nutritional knowledge ( $P = 1,000$ ), allowance ( $P = 0.078$ ), availability of instant noodles ( $P = 0.787$ ) with the consumption of instant noodles in students of Padang Pioneering STIKes. Peers have a significant relationship with the consumption of instant noodles in Padang Pioneering STIKes Students ( $P\text{-value} = 0.025$ )

Most students of STIKES Perintis Padang are very fond of eating instant noodles even though they already know the negative effects of consuming too much instant noodles. It is hoped that students can sort out healthy foods and apply them in everyday life.

**Reading List : 2008-2018**

**Keywords :Consumption, nutritional knowledge, pocket money, availability of instant noodles, peers**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan “skripsi” ini dengan judul **“Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang Tahun 2019”**.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memperoleh dukungan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Yendrizal Jafri S.Kp M.Biomed selaku Ketua STIKes Perintis Sumbar.
2. Ibu Widia Dara, MP selaku Ketua Program Studi S-1 Gizi STIKes Perintis Padang.
3. Ibu Erina Masri, M.Biomed selaku Pembimbing I yang telah mengarahkan dan memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal ini.
4. Ibu Wilda Laila, M.Biomed selaku Pembimbing II yang telah mengarahkan dan memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal ini.
5. Dosen beserta staf Prodi S-1 Gizi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis serta pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

6. Terutama kepada kedua orang tua penulis ayah dan mama yang selalu ada memberikan semangat, dorongan dan do'a yang tulus untuk penulis, serta seluruh keluarga tercinta.
7. Teman-teman seperjuangan S-1 Gizi angkatan 2015 STIKes Perintis Padang.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Ruang Lingkup Peneltian.....	7
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Mie Instan .....	8
2.1.1. Pengertian Mie Instan .....	8
2.1.2. Sejarah Mie Instan di Indonsia.....	9
2.1.3. Komposisi yang terdapat dalam Mie Instan.....	10
2.1.4. Zat-zat berbahaya yang terkandung didalam Mie Instan.....	11
2.1.5. Dampak mengkonsumsi Mie Instan Bagi Kesehatan Tubuh.....	15
2.2 Kebiasaan Makan .....	20
2.2.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan .....	22

2.3 Pengertian Mahasiswa .....	24
2.4 Kerangka Teori.....	26
2.5 Penelitian Terkait .....	28
 <b>BAB III. KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b>	
3.1 Kerangka Konsep .....	30
3.2 Defenisi Operasional.....	31
3.4 Hipotesis.....	31
 <b>BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
4.1 Desain Penelitian.....	33
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	33
4.3 Populasi dan Sampel .....	34
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	36
4.5 Pengolahan dan Analisis Data.....	39
4.5 Etika Peneltian .....	39
 <b>BAB V. HASIL PENELITIAN</b>	
5.1 Gambaran Umum Penelitian.....	40

5.2 Karakteristik Responden .....	41
5.3 Analisis Univariat.....	41
5.3.1 Konsumsi Mie Instan .....	41
5.3.2 Pengetahuan Gizi .....	42
5.3.3 Uang Jajan.....	43
5.3.4 Ketersediaan Mie Instan.....	44
5.3.5 Pengaruh Teman Sebaya.....	44
5.4 Analisis Bivariat.....	45
5.4.1 Hubungan Faktor Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang .....	45
5.4.2 Hubungan Faktor Uang Jajan dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang .....	46
5.4.3 Hubungan Faktor Ketersediaan Mie Instan dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	47
5.4.4 Hubungan Faktor Teman Sebaya dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang .....	47

## **BAB VI. PEMBAHASAN**

6.1 Keterbatasan Penelitian.....	49
6.2 Analisa Univariat .....	49
6.2.1 Konsumsi Mie Instan .....	49
6.2.2 Pengetahuan Gizi .....	50
6.2.3 Uang Jajan.....	51
6.2.4 Ketersediaan Mie Instan.....	51
6.2.5 Pengaruh Teman Sebaya.....	52
6.3 Analisa Bivariat.....	52
6.3.1 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	52
6.3.2 Hubungan Uang Jajan dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang .....	54
6.3.3 Hubungan Ketersediaan Mie Istan dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	55
6.3.4 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang .....	56

## **BAB VII. KESIMPULAN DAN SARAN**



7.1 Kesimpulan .....	58
7.2 Saran.....	59

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	41
Tabel 5.2 Distribusi Frekwensi Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	42
Tabel 5.3 Distribusi Frekwensi Varian Rasa yang Digemari Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	42
Tabel 5.4 Distribusi Frekwensi Pengetahuan Gizi Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	43
Tabel 5.5 Distribusi Frekwensi Uang Jajan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang .....	43
Tabel 5.6 Distribusi Frekwensi Ketersediaan Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	44
Tabel 5.7 Distribusi Frekwensi Pengaruh teman sebaya Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	45
Tabel 5.8 Distribusi Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Pengetahuan Gizi Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	45

Tabel 5.9 Distribusi Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Uang Jajan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.....	46
Tabel 5.10 Distribusi Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Ketersediaan Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang .....	47
Tabel 5.11 Distribusi Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Pengaruh Teman Sebaya Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang .....	48

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan teknologi pangan semakin maju seiring dengan perkembangan zaman. Berbagai inovasi pangan dilakukan oleh beberapa industri pengolahan pangan dalam menciptakan produk baru di masyarakat. Mie Instan umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Savitri, 2009).

Mie di Indonesia digemari oleh berbagai kalangan, mulai anak-anak hingga lanjut usia. Alasannya sifat mie yang enak, praktis dan mengenyangkan. Kandungan karbohidrat yang tinggi, menjadikan mi digunakan sebagai sumber karbohidrat pengganti nasi. Mi dapat diolah menjadi berbagai produk seperti mie baso, mie goreng, mie ayam, mie aceh dan lain sebagainya (Astawan, M, 2004). Bukan sekedar akhir bulan saja, tetapi Mahasiswa yang sibuk dengan rutinitasnya sering kali melupakan kehidupan yang sehat.

Mie instan belum dapat mencukupi kebutuhan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh mahasiswa. Mie instan yang terbuat dari terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi kandungan protein, vitamin, dan mineralnya hanya sedikit. Fungsi pemenuhan kebutuhan gizi mie instan hanya

dapat diperoleh jika ada penambahan sayuran dan sumber protein. Jenis sayuran yang dapat ditambahkan adalah wortel, sawi, tomat, kol, dan tauge, sedangkan sumber proteinnya dapat berupa telur, daging, ikan, tempe dan tahu (Damayanti, 2006). Selain belum memenuhi kebutuhan gizi mie, terlalu sering mengkonsumsi mie instan tentu juga dapat memicu timbulnya beberapa penyakit seperti maag dan hipertensi (Astawan, 2003).

Mie instan yang sering kali kita santap, memang sangat terlihat lezat dan cepat untuk disajikan serta harganya yang tidak mahal. Mie instan ini sangat kaya akan karbohidrat, namun kadar vitamin dan mineral sangat rendah sekali. Bentuknya yang keringpun merupakan hasil penggorengan yang kaya akan trans fat (lemak trans) yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner karena trans fat ini berperan meningkatkan kolesterol LDL (kolestrol jahat). Selain itu mie instan lebih banyak mengandung MSG (Mono Sodium Glutamat) dan sodium yang sangat tidak baik untuk kesehatan. Ada beberapa jenis mie instan menurut kemasannya, yaitu kemasan plastik dan kemasan Styrofoam. Zat-zat berbahaya yang terkandung dalam kemasan bisa berpindah dengan mudah ke makanan karena suhu tinggi. Styrofoam atau polystyrene telah menjadi salah satu bahan paling populer yang digunakan dalam bisnis pangan, termasuk untuk kemasan mie instan. Bahkan WHO menyebut bahan ini sebagai pemicu kanker (Wahyuni dkk, 2015).

Walupun mie instan praktis dan mempunyai aneka rasa tersebut, mie instan mempunyai kandungan gizi yang sedikit dan tidak seimbang (Astawan, 2003). Satu takaran saji mie instan yang berjumlah 91 gr mampu menyumbangkan energi sebesar 420 kkal, yaitu 20 persen dari total kebutuhan energi harian 2000 kkal. Energi yang disumbangkan dari minyak berjumlah sekitar 144 kkal. Selain itu, dalam sebungkus mie instan terdapat kandungan bahan tambahan pangan seperti MSG, *sodium tripolyphosphat* sebagai bahan pengental dan bahan pengawet seperti *natrium benzoate* serta bahan pewarna yang member warna kuning pada mie instan. Asupan tinggi *natrium* merupakan salah satu faktor resiko terjasinya hipertensi. Kebutuhan natrium menurut *World Health Organization* (WHO), perlu adanya konsumsi garam dapur hingga 6 gram sehari (Kurifah, 2014).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi mie instan adalah bahwa konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa cukup tinggi. Menurut Worthington (2000), banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. Faktor yang berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi mie instan di masyarakat menurut Sumartono (2002) dapat berasal dari dalam diri dan dari luar diri individu. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi mie instan. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi mie instan yang berasal dari luar diri. Menurut Worthington (2000), banyak faktor yang

mempengaruhi kebiasaan makan. Pertumbuhan remaja, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas dapat menimbulkan dampak terhadap konsumsi makan mahasiswa. Selain yang telah disebutkan di atas, menurut Kuroifah (2009) ada faktor lain yang mempengaruhi perilaku atau kebiasaan makan pada remaja yaitu pengetahuan dan sikap yang berasal dari dalam diri. Sedangkan faktor yang berasal dari luar diri yaitu ketersediaan pangan, teman sebaya, media massa dan uang saku.

Mie instan telah menjadi makanan yang diakui secara internasional. Konsumsi mie instan terus meningkat di seluruh dunia, terutama di negara-negara Asia (Gulia *et al.*, 2014). Hal ini dapat dilihat dari penjualan mie instan tertinggi berada di negara Cina pada tahun 2013 yang mencapai 46,22 miliar bungkus (WINA 2014). Indonesia merupakan negara tertinggi kedua setelah negara Cina dalam mengonsumsi mie instan, jumlah penjualan mie instan pada tahun 2013 mencapai 14,9 miliar bungkus (WINA 2014). Data Susenas (2013) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi mie instan selama seminggu mengalami peningkatan dari bulan September 2012 yakni 0,016/porsi menjadi 0,025/porsi pada bulan Maret 2013. Menurut Riskesdas (2013), makanan jadi olahan dari tepung, termasuk mie instan, dicurigai mengandung bahan atau lapisan lilin dan bahan pengawet yang dapat menyebabkan risiko kesehatan.

Rata-rata penduduk Indonesia berperilaku mengonsumsi mie instan. Sebanyak 1 dari 10 penduduk mengonsumsi mie instan  $\geq 1$  kali per hari.

Sumatera Selatan merupakan provinsi tertinggi kedua yang penduduknya mengonsumsi mie instan lebih dari 1 kali per hari, di atas rata-rata nasional, yaitu sebesar 10,1%. Proporsi penduduk yang berusia lebih dari 10 tahun yang mengonsumsi mie instan sebanyak 18,2% di Provinsi Sumatera Selatan (Risksedas, 2013).

Menurut Park *et al.*(2011), konsumsi mie instan tertinggi pada usia 20-49 tahun dan berada pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi dari sekolah menengah atas. Pola konsumsi mie instan cenderung lebih disukai oleh orang dengan tingkat pendidikan dan tingkat pendapatan yang tinggi (Eun et al. 2011). Transisi dari sekolah ke perguruan tinggi mempunyai banyak implikasi kesehatan. Dalam masa transisi ini, tingkat independensi dari remaja meningkat, sehingga menyebabkan mahasiswa lebih sering memilih makanan sendiri. Mahasiswa mengalami tantangan dalam hal pilihan makanan yang sehat (Dyson & Renk 2006). Peningkatan aktivitas fisik, kehidupan sosial dan kesibukan cenderung mengakibatkan mahasiswa mengonsumsi makanan yang tidak sehat (El Ansari *et al.*, 2012).

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Perintis Padang adalah Sekolah Tinggi yang terletak di Jl.Adinegoro, Simp.Kalumpang Km 17 Lubuk Buaya Kota Padang. Mahasiswa STIKes Perintis Padang pada umumnya berasal dari daerah luar Kota Padang, sehingga memerlukan tempat tinggal sementara (kos) di Kota Padang. Sama seperti Mahasiswa pada umumnya,



Mahasiswa STIKes Perintis Padang juga gemar makan mie instan. Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 3 Januari 2019 yang penulis lakukan dengan mewawancarai 50 orang Mahasiswa SIKes Perintis Padang, sebanyak 62% gemar makan mie instant. Sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai **Hubungan Pengetahuan Gizi Serta Faktor Lain Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang Tahun 2019.**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Faktor-faktor Apakah yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dg konsumsi mie instan pada Mahasiwa STIKes Perintis Padang.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- 1.3.2.1. Diketahui gambaran hubungan pengetahuan gizi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang
- 1.3.2.2. Diketahui gambaran besarnya uang jajan dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.
- 1.3.2.3. Diketahui gambaran ketersediaan mie instan dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.

- 1.3.2.4. Diketahui gambaran teman sebaya dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.
- 1.3.2.5. Diketahui hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang
- 1.3.2.6. Diketahui hubungan uang jajan dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.
- 1.3.2.7. Diketahui hubungan ketersediaan mie instan dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.
- 1.3.2.8. Diketahui hubungan teman sebaya dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Bagi peneliti**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti sebagai penerapan ilmu yang didapat dalam proses pembelajaran secara nyata dan dapat di aplikasikan.

##### **1.4.2 Bagi Akademik**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan dan sebagai bahan bacaan untuk mengembangkan variabel dan metode penelitian yang berbeda pada penelitian selanjutnya.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini membahas mengenai gambaran Faktor-faktor yang men mempengaruhi (Pengetahuan gizi, Uang Jajan, Ketersediaan Mie Instan dan Pengaruh Teman Sebaya) dengan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa aktif STIKes Perintis Padang dan lokasi penelitian di Kampus STIKes Perintis Padang. Subyek dan lokasi penelitian tersebut dipilih untuk mempermudah peneliti dalam proses pengambilan data.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Mie Instan

##### 2.1.1. Pengertian Mie Instan

Mie merupakan bahan pangan yang berbentuk pilinan memanjang dengan diameter 0,07-1,05 inci yang terbuat dari tepung terigu dengan atau tanpa tambahan kuning telur (Beans *et al.*1974). Mie diperkirakan berasal dari daratan Cina. Hal ini terlihat dari tradisi menyajikan mie pada perayaan ulang tahun sebagai simbol untuk umur yang panjang. Marcopolo adalah orang yang memperkenalkan mie pertama kali di luar daratan Cina, dengan membawanya ke Italia dan mulai merambah ke negara lain (Juliano dan Hicks 1990). Di Indonesia saat ini mie telah menjadi salah satu pangan alternatif utama setelah nasi.

Menurut Standar Nasional Indonesia (SNI) 01-3551-2000 yang dikeluarkan oleh Dewan Standarisasi Nasional, mie instan terbuat dari adonan terigu atau tepung beras atau tepung lainnya sebagai bahan utama dengan atau tanpa penambahan bahan lainnya serta dapat diberi perlakuan dengan bahan alkali. Instan dicirikan dengan adanya penambahan bumbu dan memerlukan proses rehidrasi untuk siap dikonsumsi. Mie instan pertama kali diperkenalkan

di Jepang pada tahun 1958 dan Korea pada tahun 1963 (Kim 1996). Mie instan siap dihidangkan setelah dimasak atau diseduh dengan air mendidih paling lama selama empat menit. Mie instan yang diproses dengan teknik penggorengan memiliki kadar air 2-5 % dan kadar lemak 15-20 %, sedangkan mie instan yang dikeringkan menggunakan udara panas memiliki kadar air 8-12 % dan kadar lemak 3 % (Astawan 2008).

### **2.1.2. Sejarah Mie Instan di Indonesia**

Mie instan di Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh PT Lima Satu Sankyu (selanjutnya berganti nama menjadi PT Supermi Indonesia ) dan PT Sanmaru Foods Manufacturing Indonesia Ltd. yang berdiri pada tahun 1968. Pada tahun yang sama, diluncurkan merek mie instan pertama di Indonesia, Supermi. Empat tahun kemudian, 1972, diluncurkanlah merek mie instan terkenal dan kedua di Indonesia, Indomie. Mie instan merupakan salah satu makanan terfavorit warga Indonesia. Bisa dipastikan hampir setiap orang telah mencicipi mie instan atau mempunyai persediaan mie instan di rumah. Bahkan tidak jarang orang membawa mie instan saat ke luar negeri sebagai persediaan "makanan lokal" jika makanan di luar negeri tidak sesuai selera.

Saat ini, Indonesia adalah produsen mie instan terbesar di dunia. Dalam hal pemasaran, pada tahun 2005 Tiongkok menduduki tempat teratas, dengan 44,3 milyar bungkus, disusul dengan Indonesia dengan 12,4 milyar bungkus dan Jepang dengan 5,4 milyar bungkus. Namun Korea Selatan mengonsumsi

mi instan terbanyak per kapita, dengan rata-rata 69 bungkus per tahun, diikuti oleh Indonesia dengan 55 bungkus, dan Jepang dengan 42 bungkus.

Mie Instan membuat kita lebih cepat lapar dari pada makan nasi. Namun, sifat karbohidrat dalam mie berbeda dengan sifat yang terkandung di dalam nasi. Sebagian karbohidrat dalam nasi merupakan karbohidrat kompleks yang memberi efek rasa kenyang lebih lama. Sedangkan karbohidrat dalam mie instan sifatnya lebih sederhana sehingga mudah diserap. Akibatnya, mie instan memberi efek lapar lebih cepat dibanding nasi.

### **2.1.3. Komposisi yang terdapat dalam mie instan**

- a. Mie : Tepung terigu, minyak sayur, tepung tapioka, garam, pemantap (nabati z CI19140), antioksidan (TBHQ)
- b. Bumbu : Gula, garam, penguat rasa mononatrium glutamat (MSG), bubuk bawang putih, bubuk bawang bombay, perisa ayam (mengandung penguat rasa dinatrium inosinat dan guanilat), bubuk lada dan vitamin (A, B1, B6, B12, Niasin, Asam Folat, Pantotenat).
- c. Minyak : Minyak sayur dan bawang merah.
- d. Kecap Manis : Gula (mengandung sulfit), air, kedelai, gandum, garam, bumbu dan rempah-rempah, pengawet (natrium benzoat), minyak nabati.
- e. Saus Cabe : Cabe, air, gula, garam, pengental, pengatur keasaman, bumbu, penguat rasa (mononatrium glutamat, dinatrium inosinat dan guanilat), perisa, pengawet (natrium benzoat dan natrium metabisulfit).

f. Bawang Goreng : mengandung antioksi dan TBHQ

#### 2.1.4. Zat-zat berbahaya yang terkandung didalam mie Instan

##### a. MSG (Monosodiumglutamat)

MSG atau disebut juga vetsin biasa ditambahkan kedalam makanan untuk menguatkan rasa dan menambah kelezatan pada makanan. Penggunaan MSG yang berlebihan dan secara terus-menerus dapat menimbulkan penurunan fungsi otak, kanker dan hipertensi. Menurut Russel Blaylock, penulis buku *Excitotoxins – The Taste That Kills*, MSG adalah excitotoxin yaitu zat kimia yang merangsang dan dapat mematikan sel-sel otak. Blaylock menyatakan bahwa MSG dapat memperburuk gangguan saraf degeneratif seperti alzheimer, penyakit Parkinson, autisme serta ADD (*attention deficit disorder*).

##### b. Pewarna

Zat aditif jenis pewarna yang terkandung dalam mie instan adalah tartrazin CI 19140. Yaitu pewarna kuning untuk makanan. Penggunaan zat pewarna secara berlebihan juga dapat menimbulkan efek buruk terhadap kesehatan.

##### c. Pengawet

Penggunaan zat pengawet pada makanan bertujuan untuk menghambat kerusakan pada makanan akibat serangan bakteri dan



lain-lain. Jenis pengawet yang terkandung dalam mie instan adalah natrium benzoat dan natrium metabisulfit.

d. Pengatur Keasaman

Penggunaan zat pengatur keasaman pada makanan bertujuan untuk mengasamkan, menetralkan, dan mempertahankan derajat keasaman makanan.

e. Propylene glycol

propylene glycol adalah sejenis bahan anti beku yang akan mencegah mie instan menjadi kering. Apabila kita sering mengkonsumsi zat tersebut, maka zat tersebut akan menumpuk di hati dan ginjal. Hal tersebut akan menyebabkan kerusakan pada organ hati dan ginjal. Dan juga akan melemahkan sistem imunitas tubuh.

f. Lemak dan sodium

Mie instan mengandung lemak dan sodium yang sangat tinggi. Dan jika kita mengkonsumsi mie instan secara rutin, maka lemak tersebut akan menumpuk di dalam tubuh dan dapat menyebabkan kegemukan. Kandungan sodium yang tinggi juga dapat berpotensi menimbulkan berbagai penyakit seperti darah tinggi, penyakit jantung, stroke dan kerusakan pada ginjal.

g. Lilin atau Wax

Kandungan lilin dalam mie instan berfungsi untuk membuat mie tetap melekat satu sama lain. Kandungan lilin tersebut dapat merusak sistem kerja pencernaan tubuh, sehingga dapat menyebabkan gangguan jika dikonsumsi secara terus menerus dan dapat mengakibatkan tumbuhnya sel penyebab kanker. Selain itu tubuh juga akan mengalami kesulitan untuk mencerna zat lilin tersebut. Karena tubuh kita memerlukan waktu sekitar 2-3 hari untuk mencerna zat lilin yang terdapat pada mie instan.

h. Bahan Penambah Rasa

Bahan penambah rasa atau flavor selalu digunakan dalam pembuatan mie instan. Bahan inilah yang akan memberi rasa mie, apakah ayam bawang, ayam panggang, kari ayam, soto ayam, baso, barbequ, dan sebagainya. Titik kritis flavor terletak pada sumber flavor. Kalau sumber flavor dari hewan, tentu harus jelas jenis dan cara penyembelihannya. Begitupun flavor yang berasal dari rambut atau bagian lain dari tubuh manusia, statusnya adalah haram.

i. Minyak sayur

Minyak sayur menjadi bermasalah bila sumbernya berasal dari hewan atau dicampur dengan lemak hewan.

j. Solid Ingredient

Solid ingredient adalah bahan-bahan pelengkap yang dapat berupa sosis, suwiran ayam, bawang goreng, cabe kering, dan sebagainya. Titik kritisnya tentu pada sumber hewani yang digunakan.

k. Kecap dan sambal

Kecap dan sambal pun harus kita cermati lho. Kecap dapat menggunakan flavor, MSG, kaldu tulang untuk menambah kelezatannya.

Dalam hal ini yang harus anda perhatikan dan dicamkan ialah “Peringatan bagi kita semua bahwa Mie Instan tidak boleh dimasak bersamaan dengan bumbunya karena MSG yang terkandung didalamnya bila dimasak diatas suhu 120°C akan berpotensi menjadi Karsinogen Pembawa Kanker. Perhatikan prosedur penyajian pada bungkus Mie Instan, semua menganjurkan agar masak mie dulu baru ditaburi bumbu atau bumbunya di taruh di mangkok”.

l. Kandungan Natrium

Kandungan lainnya yang terdapat pada mie instan yaitu zat natrium yang mana zat ini penyebab terkena penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) dan maag apabila di konsumsi terlalu banyak. Penyebabnya dikarenakan pada kandungan natrium memiliki sifat menetralkan lambung, sehingga menyebabkan lambung anda akan mensekresi asam dalam jumlah banyak agar makanan dapat tercerna. Akibatnya, kadar asam lambung akan mengalami peningkatan sehingga terjadi pengikisan pada dinding lambung. Hal inilah yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah dalam tubuh.

#### **2.1.5 Dampak Mengonsumsi Mie Instan Bagi Kesehatan Tubuh**

##### **a. Dampak Positif**

Kebanyakan produk-produk mie instan telah melalui proses fortifikasi, yakni proses penambahan mikronutrien ke dalam produk. Mikronutrien ini seperti misalnya zat besi, asam folat, niasin, vitamin dan mineral seperti kalsium. Baru-baru ini telah diperkenalkan jenis mie instan baru yang justru dapat membantu orang-orang yang mengalami kegemukan atau ingin berdiet, menurunkan berat badannya. Mie instan tersebut adalah mie yang menggunakan pectin sebagai salah satu bahan dasarnya.

Pectin adalah polisakarida linear yang terutama terdiri dari asam galacturonic dan turunannya. Saat zat ini berada di dalam lambung dan

terisi cairan, ia akan mengembang dan mengisi penuh perut, dan konsistensinya membuat lama berada dalam saluran pencernaan, sehingga memperlambat timbulnya rasa lapar.

Menurut penelitian, serat pectin dapat mengurangi absorpsi pada saluran pencernaan sehingga menurunkan level kolesterol darah, meningkatkan peristaltik usus, mengurangi konstipasi dan mengurangi resiko kanker saluran cerna. Hasil dari penelitian Instant Noodles with pectin for Weight Reduction menyebutkan bahwa efikasi penurunan berat badan dan pembentukan postur tubuh pada penggunaan mie instan dengan pectin lebih baik daripada mie instan dengan formula standar (tanpa pectin).

## b. Dampak Negatif

### 1. Menghambat Penyerapan Nutrisi

Mie instan akan menghambat dan membatasi penyerapan nutrisi makanan. Terutama mereka yang di usia di bawah 5 tahun, disarankan sama sekali tidak diberi konsumsi mie. Mie ini berbahaya apabila sampai mencegah penyerapan nutrisi. Anak bisa kurang gizi, kerdil dan bahkan perkembangannya lambat.

### 2. Menyebabkan Kanker

Beberapa mie instan dikemas dalam styrofoam, di mana styrofoam adalah agen penyebab kanker. Utamanya mie instan yang hanya disajikan dengan direndam air panas, saat terkena panas, zat

kimia di dalam styrofoam ini akan ikut bereaksi. Bayangkan saja bagaimana bila ia ikut larut dan masuk ke dalam tubuh.

### 3. Menyebabkan Keguguran

Beberapa kasus keguguran mirisnya disebabkan karena mereka terlalu sering mengonsumsi mie instant. Ternyata mie instant memberikan pengaruh buruk pada janin, sehingga akhirnya keguguranpun terjadi.

### 4. Mengacaukan metabolisme tubuh

Apabila dikonsumsi terus menerus dan dalam jangka waktu yang panjang, maka mie instan dapat mengacaukan metabolisme tubuh. Akumulasi zat kimia berbahaya seperti pengawet dan pewarna akan menjadi racun di dalam tubuh.

### 5. Bahaya Propylene glycol

Mie instant mengandung propylene glycol, sejenis bahan anti beku yang akan mencegah mie menjadi kering. Apabila tubuh menyerap zat tersebut maka, ia akan ditumpuk di area hati, ginjal serta liver. Menyebabkan kerusakan pada tubuh, terutama tiga area tersebut kemudian melemahkan immune tubuh.

### 6. Bahaya bagi pencernaan

Apabila dikonsumsi lebih dari sekali dalam sehari, maka mie instant berpotensi membahayakan pencernaan. Problem pertama yang

muncul adalah rasa begah, susah buang air besar dan ketidaknyamanan.

#### 7. Kegemukan

Mengonsumsi mie instant secara rutin juga menyebabkan kegemukan. Jumlah lemak dan sodium yang tinggi di dalam mie instant menyebabkan tidak dapat diserap tubuh dan akan tinggal menumpuk menjadi lemak. Tak heran apabila ia dapat menyebabkan berat badan Anda bertambah dalam waktu singkat.

#### 8. Kandungan MSG

Perlu di khawatirkan karena kandungan monosodium glutamate dalam mie instan ini cukup tinggi. Mereka yang tidak tahan dan alergi terhadap MSG biasanya akan merasa selalu haus, dada terbakar, sakit kepala, wajah memerah dan nafas sesak. Efek Bahaya dari penggunaan MSG yaitu:

##### 1. Chinese Restaurant Syndrome

Tahun 1968 dr. Ho Man Kwok menemukan penyakit pada pasiennya yang gejalanya cukup unik. Leher dan dada panas, sesak napas, disertai pusing-pusing. Pasien itu mengalami kondisi ini sehabis menyantap masakan cina di restoran. Masakan cina memang dituding paling banyak menggunakan MSG. Karena itulah gejala serupa yang dialami seseorang

sehabis menyantap banyak MSG disebut Chinese Restaurant Syndrome. Bagaimana sampai MSG bisa menimbulkan gejala di atas, masih dugaan sampai saat ini. Tetapi diperkirakan penyebabnya adalah terjadinya defisiensi vitamin B6 karena pembentukan alanin dari glutamat mengalami hambatan ketika diserap. Konon menyantap 2 – 12 gram MSG sekali makan sudah bisa menimbulkan gejala ini. Akibatnya memang tidak fatal betul karena dalam 2 jam Chinese Restaurant Syndrome sudah hilang.

## 2. Kerusakan Sel Jaringan Otak

Hasil penelitian Olney di St. Louis. Tahun 1969 ia mengadakan penelitian pada tikus putih muda. Tikus-tikus ini diberikan MSG sebanyak 0,5 – 4 mg per gram berat tubuhnya. Hasilnya tikus-tikus malang ini menderita kerusakan jaringan otak. Namun penelitian selanjutnya menunjukkan pemberian MSG yang dicampur dalam makanan tidak menunjukkan gejala kerusakan otak. Asam glutamat meningkatkan transmisi signal dalam otak, gamma-asam aminobutrat menurunkannya. Oleh karenanya, mengkonsumsi MSG



berlebihan pada beberapa individu dapat merusak kesetimbangan antara peningkatan dan penurunan transmisi signal dalam otak.

### 3. Alergi

MSG tidak mempunyai potensi untuk mengancam kesehatan masyarakat umum, tetapi juga bahwa reaksi hypersensitif atau alergi akibat mengkonsumsi MSG memang dapat terjadi pada sebagian kecil sekali dari konsumen. Beberapa peneliti bahkan cenderung berpendapat nampaknya glutamat bukan merupakan senyawa penyebab yang efektif, tetapi besar kemungkinannya gejala tersebut ditimbulkan oleh senyawa hasil metabolisme seperti misalnya GABA (Gama Amino Butyric Acid), serotonin atau bahkan oleh histamin.

### 9. Kandungan sodium

Sering mengkonsumsi mie instan, potensi terserang penyakit darah tinggi, penyakit jantung, stroke dan kerusakan pada ginjal karena mie instan kaya akan kandungan sodium.

## 2.2 Kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan sosial budaya. Kebiasaan makan bukanlah bawaan sejak lahir tetapi merupakan hasil belajar (Suhardjo, 1989). Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan gizi dan kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti lingkungan budaya (*cultural environmental*), lingkungan alam (*natural environmental*) serta populasi (Hartog, Staveren dan Brouwer. 1995). Faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan makan manusia yaitu faktor ekstrinsik (berasal dari luar diri manusia). Kebiasaan makan dipengaruhi budaya pangan, pola makan, pembagian makanan dalam keluarga, besar keluarga, faktor pribadi, pengetahuan gizi, segi psikologis, dan kepercayaan terhadap makanan, Khumaidi (2004).

Kebiasaan makan, sebagaimana halnya dengan semua kebiasaan, hanya dapat dimengerti dalam konteks budaya yang menyeluruh. Oleh karena itu, program perbaikan kebiasaan makan harus didasarkan atas pengertian tentang makanan sebagai suatu pranata sosial yang memenuhi banyak fungsi. Kebiasaan yang paling sulit berubah dari manusia adalah kebiasaan makan. Lowenberg (1970) mendefinisikan kebiasaan makan (*food habit*) sebagai kebiasaan suatu kelompok sebagai refleksi dari cara suatu kebudayaan

menetapkan standar perilaku individu dalam kelompoknya dalam hubungannya dengan makanan, Kebiasaan makanan beragam dalam konteks budaya, karena itu usaha mengubah kebiasaan makan bukanlah hal yang mudah, mengingat dari semua kebiasaan yang paling sulit diubah adalah kebiasaan makan (Kardjati, Kusin, dan With 1977; Saptandari 2004).

Secara budaya, mi tidak saja sebagai makanan pokok, melainkan juga sebagai lauk pauk, sehingga sering dijumpai orang makan nasi dengan lauk mi kuah atau mi goreng. Hal ini dimungkinkan karena mi (khususnya mi instan), sebagai makanan olahan dari gandum atau terigu tersebut, dapat diolah dengan mudah, disajikan secara praktis, dan memenuhi selera berbagai kelompok masyarakat berdasarkan tingkat pendapatan, pekerjaan, usia, maupun jenis kelamin. Promosi mi yang sangat intensif dalam berbagai jenis produk, bentuk, ukuran, dan harga yang relatif murah, menyebabkan mi (khususnya mi instan) mudah dan cepat dikenal masyarakat. Mi instan telah menggeser peranan makanan pokok tradisional (jagung, ubi kayu, ubi jalar, dan sagu) sebagai makanan pokok kedua setelah beras, khususnya pada masyarakat berpendapatan sedang dan tinggi di perkotaan (Martianto dan Ariani 2004).

### **2.2.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan :**

#### **1. Pengetahuan gizi**

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan melalui panca indera yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003). Menurut Almatsir (2002), pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

## **2. Ketersediaan mie instant**

Ketersediaan mie instant merupakan salah satu akses untuk mempermudah mahasiswa mengonsumsi mie instant. Mahasiswa cenderung akan memilih makanan yang mudah di dapat serta praktis dalam memasaknya. Mie instant sangat mudah ditemukan seperti : di mini market, warung, kantin dan lain sebagainya.

### **3. Pengaruh teman Sebaya**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, teman sebaya diartikan sebagai dua individu atau lebih yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama serta melibatkan keakraban yang relatif besar dalam kelompoknya. Teman sebaya memiliki karakteristik yang sama, seperti umur, jenis kelamin, etnis, tempat tinggal dan kesukaan (Alwi, 2007).

Pertemanan dapat diartikan pula sebagai hubungan antara dua orang atau lebih yang memiliki unsur-unsur seperti kecenderungan untuk menginginkan apa yang terbaik bagi satu sama lain, simpati, empati, kejujuran dalam bersikap, dan saling pengertian (Kawi, 2010). Dengan berteman, seseorang dapat merasa lebih aman karena secara tidak langsung seorang teman akan melindungi temannya dari apapun yang dapat membahayakan temannya. Selain itu, sebuah pertemanan dapat dijadikan sebagai adanya hubungan untuk saling berbagi dalam suka ataupun duka, saling memberi dengan ikhlas, saling percaya, saling menghormati, dan saling menghargai (Santrock, 2007).

### **4. Pendapatan**

Besarnya uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa dapat diartikan sebagai besarnya pendapatan yang digunakan untuk mencukupi keperluannya. Assael (1992) berpendapat bahwa pendapatan dapat berhubungan dengan daya beli konsumen. Konsumen yang memiliki pendapatan lebih tinggi akan mempunyai alternatif lebih banyak dalam pemilihan jenis dan merek produk. Hardiansyah, Setiawan dan Baliwati (1987) menyatakan tingkat pendapatan yang tinggi akan

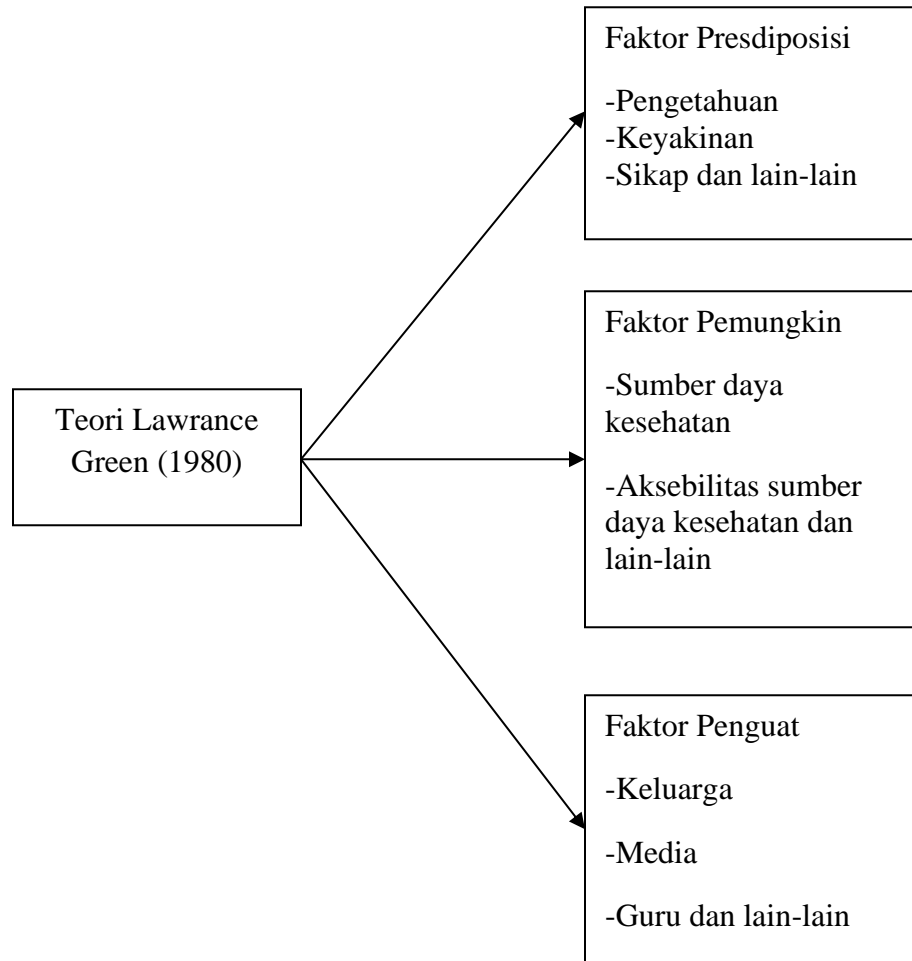
memberikan peluang yang lebih besar untuk memilih makanan yang lebih baik dalam jumlah maupun jenis.

### **2.3 Pengertian Mahasiswa**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada suatu tahap perkembangan usianya antara 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007).

## 2.4 Kerangka Teori



Menurut teori Lawrance Green dan kawan-kawan (1980) menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku (*behaviour causes*) dan faktor diluar perilaku (*non behaviour causes*). Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor yaitu:

1. Faktor Predisposisi (*presdiposing factors*)

Faktor predisposisi merupakan faktor yang mencakup pengetahuan, keyakinan, nilai, sikap, dan kapasitas berkaitan dengan motivasi seseorang untuk bertindak. Faktor-faktor tersebut merupakan faktor yang mempermudah/mempredisposisi atau justru menghambat terjadinya perilaku sehat seseorang

2. Faktor Pemungkin (*enabling factors*)

Faktor ini merupakan faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan. Faktor pemungkin meliputi ketersediaan sumber daya kesehatan, aksesibilitas sumber daya kesehatan, hukum masyarakat/pemerintah, prioritas dan komitmen terhadap kesehatan serta keterampilan terkait kesehatan.

3. Faktor Penguat (*reinforcing factors*)

Faktor penguat merupakan faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Hal-hal yang termasuk faktor penguat dalam teori tersebut adalah, keluarga, media/pers, guru, pengusaha, provider kesehatan, tokoh masyarakat, serta pengambil keputusan. Faktor penguat dapat bersifat positif ataupun negatif, bergantung pada sikap dan perilaku orang yang berkaitan.



## 2.5 Penelitian Terkait

Adapun jurnal atau penelitian yang berhubungan dengan laporan proposal skripsi ini antara lain:

No	Nama peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1	Audina El Islami Arza, Asmar Yulastri, Lucy Fridayati (2014)	Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi mie instan pada mahasiswa	<p>Hasil penelitian menyimpulkan bahwa faktor yang paling berpengaruh dalam konsumsi mie instan pada mahasiswa adalah pengaruh dari teman sebaya.</p> <p>Faktor yang paling rendah pengaruhnya terhadap konsumsi mie instan adalah sikap. Pengetahuan mahasiswa mengenai mie instan tergolong baik.</p>
2	Vera Utami, Yai Suryo Prabandari, Susetyowati (2017)	Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa universitas Sriwijaya	<p>Hasil penelitian : Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor individu adalah aktor yang paling berpengaruh, termasuk batasan waktu, rasa, aroma, dan harga yang didukung oleh faktor lingkungan sosial, termasuk pola hubungan keluarga dan pola persahabatan. Fisik faktor lingkungan termasuk akses mudah dan ketersediaan</p>

			memadai mie instan dan faktor lingkungan makro termasuk kurangnya kebijakan kampus, norma sosial di masyarakat, serta efek iklan pada konsumsi mie instan dengan rasa baru.
3	Aini Mubarakah, Agus Sartono, Joko Teguh Isworo (2014)	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30 orang (66,7%) santriwati di SMA Asy-Syarifah Boarding School, memiliki kategori tingkat pengetahuan menengah. 25 orang (55,6%) dari santriwati memiliki kategori tingkat konsumsi mie instan yang tinggi.
4	Septa Katmawanti, Nurnaningsih Herya Ulfah (2016)	Analisis faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mi instan pada mahasiswa di universitas negeri malang	Hasil penelitian : 46% mahasiswa mengetahui mengenai pengolahan mi instan, faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mi instan adalah pengetahuan, perilaku dan faktor sosial budaya
5	Arum Wahyuni Purbohastuti (2016)	faktor-faktor pertimbangan pemilihan produk mie instan	Hasil yang diperoleh adalah faktor yang paling mempengaruhi keputusan dalam pembelian produk mie instan adalah rasanya.



## BAB III

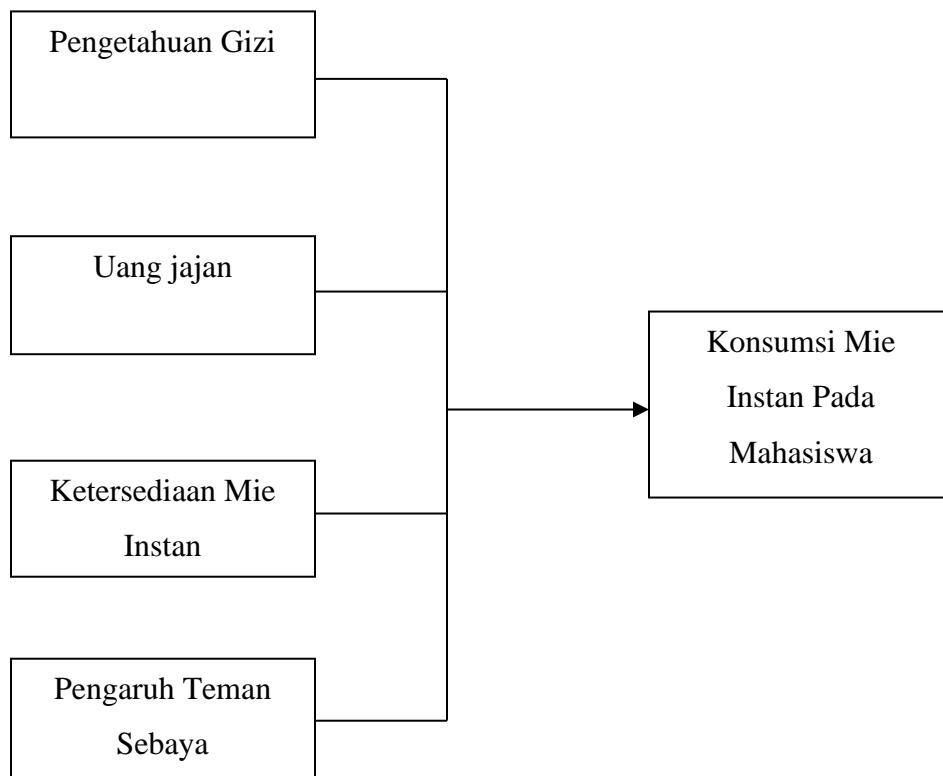
### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### 3.2 Kerangka Konsep

Penelitian ini ingin mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan (pengetahuan gizi, uang jajan, ketersediaan mie instan dan pengaruh teman sebaya ) pada mahasiswa STIKes Perintis Padang. Hal ini dapat dilihat pada gambar.

#### Variabel Independent

#### Variabel Dependen



### 3.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	skala
1	Konsumsi Mie Instan	Konsumsi mie instan pada mahasiswa	Kuesioner	Wawancara	-baik (1x/minggu) -Tidak baik (>1x/minggu)  (china food information, 2012)	ordinal
2	Pengetahuan Gizi	pengetahuan tentang zat gizi dan mie instan	Kuesioner	Wawancara	-baik= $\geq 55\%$ -kurang= $< 55\%$  (Ari kunto 2010)	Ordinal
3	Uang Jajan	Besarnya uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa yang digunakan untuk mencukupi keperluannya dalam sebulan	Kuesioner	Wawancara	-Tinggi: >1 juta-2juta  Rendah: 500 ribu-1 juta	Ordinal
4	Ketersediaan mie instan	Ada atau tidaknya stock mie instan	kuesioner	Wawancara	-ada -tidak ada	Ordinal
5	Pengaruh teman sebaya	Ajakan/dorongan dari teman sebaya untuk mengkonsumsi	kuesioner	Wawancara	-ada -tidak ada	ordinal

		mie instan				
--	--	------------	--	--	--	--

### 3.2 Hipotesis

1. Ada hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa.
2. Ada hubungan uang jajan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa.
3. Ada hubungan ketersediaan mie instan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa.
4. Ada hubungan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah observasional, yaitu penelitian yang hanya melakukan observasi, tanpa melakukan intervensi pada variabel yang diteliti, dengan pendekatan waktu cross sectional (potong lintang). Menurut Nursalam (2008), cross sectional (potong lintang) yaitu suatu desain penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Dengan studi ini, akan diperoleh prevalensi atau efek suatu fenomena (variabel dependen) dihubungkan dengan penyebab (variabel independen). Variabel independen meliputi pengetahuan gizi, uang jajan, ketersediaan mie instan dan pengaruh teman sebaya. Variabel dependen yaitu konsumsi mi instan.

#### **4.2 Waktu dan Tempat penelitian**

Penelitian ini dimulai dari pengajuan judul proposal pada bulan Desember, observasi awal pada bulan Januari dan melakukan penelitian pada bulan Januari-Mei 2019.

### 4.3 Populasi dan Sampel

#### 4.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmojo, 2012). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah Mahasiswa aktif STIKes Perintis Prodi S1-Gizi tingkat 1 dan 2 dan Prodi D4 TLM tingkat 1 dan 2 sebanyak 168 orang.

#### 4.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari objek penelitian yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmojo, 2012). Pengambilan sampel dilakukan secara acak (*random sampling*) dengan menggunakan rumus *lemeshow* sebagai berikut:

$$n = \frac{(Z_{1 - \frac{\alpha}{2}})^2 \cdot P(1 - P) \cdot N}{d^2(N - 1) + (Z_{1 - \frac{\alpha}{2}})^2 \cdot P(1 - P)}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,6(1 - 0,6) \cdot 4168}{0,1^2(168 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,6(1 - 0,6)}$$

$$n = \frac{3,84 \cdot 0,6(0,4) \cdot 168}{0,01 \cdot (167) + 3,84 \cdot 0,6(0,4)}$$

$$n = \frac{154,8}{1,67 + 0,92}$$

$$n = \frac{154,8}{2,59}$$



$$n = 59,7$$

= 60 orang (dibulatkan)

Dimana :  $n$  = Besar sampel

$N$  = Jumlah populasi 168 orang

$d$  = Derajat ketepatan (Presisi) 10% = 0,1

$Z$  = Tingkat kepercayaan 95% nilai  $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$

$P$  = Proporsi suatu kasus tertentu, bila tidak diketahui proporsinya ditetapkan 62 % = 0,6 (diambil dari observasi awal)

Penetapan 60 sampel dari 168 orang populasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa aktif STIKes Perintis Padang
2. Mahasiswa kost
3. Harus hadir pada saat penelitian
4. Mampu berkomunikasi dengan baik
5. Bersedia untuk diwawancarai

b. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang sering bolos kuliah
2. Mahasiswa yang tidak hadir pada saat penelitian
3. Mahasiswa yang dalam keadaan sakit



#### **4.4 Instrumen Penelitian**

Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi, uang jajan, ketersediaan mie instan dan pengaruh teman sebaya.

#### **4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

##### **4.4.1. Jenis Data**

###### **1. Data Primer**

Data primer dalam penelitian ini adalah data faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi mie instan Mahasiswa STIKes Perintis Padang yang didapatkan melalui pengisian kuesioner oleh responden yang dibuat oleh peneliti.

###### **2. Data Sekunder**

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari obyek penelitian yaitu data tentang jumlah Mahasiswa STIKes Perintis Padang yang diperoleh dari bagian SISFO STIKes Perintis Padang.

##### **4.4.2. Pengumpulan Data**

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proposional random sampling* berjumlah 60 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan menggunakan *multiple choice* dan *skala Likert* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

## **4.5 Pengolahan dan Analisis Data**

### **4.5.1. Pengolahan Data**

Data pengetahuan gizi, uang jajan, ketersediaan mie instan dan pengaruh teman sebaya diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden dengan menggunakan kuesioner.

#### 1. Penyuntingan (editing)

Tahap editing atau yang disebut juga tahap pemeriksaan data adalah proses peneliti memeriksa kembali data yang telah terkumpul untuk mengetahui apakah data yang terkumpul cukup baik dan dapat diolah dengan baik

#### 2. Pengcodean data (data coding)

Pemberian kode pada data adalah menterjemahkan data kedalam kode-kode yang biasanya dalam bentuk angka. Tujuannya ialah untuk dapat dipindahkan kedalam sarana penyimpanan, misalnya komputer dan analisa berikutnya.

#### 3. Pemindahan data kekomputer (data entering)

Entry Data adalah proses pemindahan data dari fisik menjadi data digital yang dapat diolah oleh software. Yang dimaksud data fisik adalah data yang ada di dokumen-dokumen kertas ataupun catatan lainnya. Data tersebut akan diketik dan dimasukkan ke dalam dokumen digital di komputer.

#### 4. Pembersihan data ( data cleaning)

Data Cleaning atau Pembersihan data atau data menggosok adalah tindakan mendeteksi dan memperbaiki (atau menghapus) record korup atau tidak akurat dari mengatur catatan, tabel, atau database. Yang digunakan terutama di database, istilah ini mengacu pada identifikasi tidak lengkap, tidak benar, tidak tepat, tidak relevan dll bagian data dan kemudian mengganti, memodifikasi atau menghapus data ini kotor.

#### 5. Penyajian data (data output).

Penyajian data merupakan salah satu kegiatan dalam pembuatan laporan hasil penelitian yang telah dilakukan agar dapat dipahami dan dianalisis sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Data dapat kita sajikan dalam bentuk tabel atau daftar.

#### **4.5.2 Analisis Data**

Analisis data merupakan pengolahan data yang dilakukan untuk mengetahui hasil dari penelitian yang telah dilakukan

##### **1. Analisis Univariat**

Analisis ini digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi atau distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian yang meliputi variabel dependen (konsumsi mie instan) dan variabel independen (pengetahuan gizi, uang jajan, ketersediaan mie instan dan pengaruh teman sebaya). Analisis univariat digunakan untuk menganalisa data yang disajikan secara deskriptif dengan menggunakan program SPSS.

##### **2. Analisis Bivariat**

Analisis ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis ini menggunakan program SPSS dengan uji statistik Chi-Square, dengan tingkat kepercayaan (CI) 95%. Apabila p-value yang diperoleh  $p < 0,05$  maka terdapat hubungan yang bermakna.

#### **4.6 Etika Penelitian**

Etika dalam penelitian merupakan salah satu hal yang penting dalam pelaksanaan penelitian, karena akan berhubungan dengan langsung dengan

manusia. Etika penelitian harus sangat diperhatikan karena manusia mempunyai hak asasi yang harus dihormati dalam kegiatan penelitian.

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **5.1 Gambaran Umum Penelitian**

Yayasan perintis yang sudah berdiri sejak 21 Juli 1988 dengan AKTA NO.88. Tujuannya adalah membantu dalam melaksanakan upaya-upaya pendidikan tenaga kesehatan. Sebagaimana diketahui tidak semua tamatan SMA/ sederajat yang berminat pada pendidikan kesehatan dibawah Departemen Kesehatan.

Pada awal berdiri sekolah yang dikelola Yayasan Perinis adalah Sekolah Menengah Analis Kesehatan di Padang pada tahun 1988. Kemudian tahun 1989 didirikan Akademi Keperawatan Perintis Bukittinggi.

Enam tahun kemudian SMAK dikonversi kesekolah Akademik Analis Kesehatan (AAK) setara DIII sesuai surat keputusan Menteri Kesehatan RI no. SK.00.06.13.5946. Pada tahun 1995 melalui izin Mendikbud RI. No. SK. 082/D/O/1995 berdiri pula Akadei Gizi. Pada tahun 1997 Yayasan Perintis mendirikan Sekolah Tinggi Farmsi. Pada tahun 2006 melalui Kepmendiknas No.162/D/O2006 dikeluarkan izin dua program studi S1 Keperawatan dan DIII



kebidanan. Melalui Kepmendiknas No.17/D/2007 untuk program studi S1 Gizi dan D-IV Analis Kesehatan.

## 5.2 Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Prodi DIV TLM dan S1 Gizi tingkat 1 dan 2 di STIKes Perintis Padang yang berjumlah sebanyak 60 orang responden.

**Tabel 5.1 Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	53	88,3
Laki-laki	7	11,7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (88,3%) berjenis kelamin perempuan.

## 5.3 Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti meliputi pengetahuan gizi, uang jajan, ketersediaan mie instan dan pengaruh teman sebaya.

### 5.3.1 Konsumsi Mie Instan

setelah dilakukan pembagian kuesioner tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang didapatkan hasil seperti berikut (dapat dilihat pada tabel 5.2)

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Konsumsi Mie Instan	Total	
	F	%
Tidak baik	45	75
Baik	15	25
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2 sebagian besar dari responden (75%) berada dalam kategori tidak baik dalam mengkonsumsi mie instan.

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Varian Rasa yang digemari Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Varian Rasa	f	%
Mie Goreng	39	65
Mie Kuah	21	35
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa varian rasa yang lebih banyak disukai mahasiswa STIKes Perintis Padang adalah mie goreng (65%)

### 5.3.2 Pengetahuan Gizi

Pengukuran pengetahuan gizi responden dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh responden dimana responden terlebih dahulu diberi tahu tentang cara pengisian kuesioner. Pengetahuan dikategorikan baik apabila responden menjawab pertanyaan dengan jumlah soal yang benar sebanyak 11 soal ( $\geq 55\%$ ) dan kurang baik ( $< 55\%$ ).

**Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi pengetahuan gizi pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Pengetahuan Gizi	Total	
	F	%
Baik	56	93,3
Kurang baik	4	6,7
<b>Total</b>	60	100

Berdasarkan tabel 5.4 Setelah dilakukan perhitungan, maka diperoleh tingkat pengetahuan gizi Mahasiswa STIKes Perintis Padang prodi yaitu 93,3 % dari 60 mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik dan 6,7% mahasiswa memiliki pengetahuan gizi kurang baik.

### 5.3.3 Uang Jajan

Pengukuran uang jajan dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh responden dimana responden terlebih dahulu diberi tahu tentang cara pengisian kuesioner. Uang jajan dikategorikan tinggi apabila  $> 1$  juta dan dikategorikan rendah apabila  $\leq 1$  juta.

**Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi uang jajan pada Mahasiswa Prodi STIKes Perintis Padang**

Uang Jajan	Total	
	F	%
Rendah	41	68,3
Tinggi	19	31,7
<b>Total</b>	60	100

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa 68,3 % mahasiswa STIKes Perintis Padang memiliki uang jajan dalam kategori rendah dan sebanyak 31,7 % dalam kategori tinggi. Rata-rata uang jajan mahasiswa sekitar 1.000.000,- per bulan, hal ini berarti jumlah uang jajan yang dimiliki oleh mahasiswa prodi d4 TLM dan S1 Gizi tingkat 1 dan 2 tergolong rendah.

#### 5.3.4 Ketersediaan Mie Instan

Pengukuran ketersediaan mie instan dilakukan dengan menggunakan kuesioner, dengan pertanyaan ada atau tidaknya responden memiliki stock mie instan di kost.

**Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi ketersediaan mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Ketersediaan mie instan	Total	
	F	%
Ada	55	91,7
Tidak ada	5	8,3
<b>Total</b>	60	100

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui bahwa mahasiswa STKes Perintis Padang yaitu 91,7 % dari 60 orang mahasiswa memiliki persediaan mie instan di kost dan sebanyak 8,3 % tidak memiliki persediaan mie instan di kost.

### 5.3.5 Pengaruh Teman Sebaya

Pengukuran pengaruh teman sebaya dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan ada atau tidak ada teman sebaya mengajak responden untuk makan mie instan.

**Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi pengaruh teman sebaya pada STIKes Perintis Padang**

Pengaruh teman sebaya	Total	
	F	%
Ada	31	51,7
Tidak ada	29	48,3
<b>Total</b>	60	100

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui bahwa teman sebaya merupakan faktor eksternal yang berpengaruh dalam konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang yaitu sebanyak 51,7 % dari 60 sampel menerima ajakan teman sebaya untuk mengkonsumsi mie instan, sedangkan 48,3% menolak ajakan teman sebaya untuk mengkonsumsi mie instan.

## 5.4 Analisis Bivariat

#### 5.4.1 Hubungan Faktor Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang Prodi DIV TLM dan S1 Gizi tingkat 1 dan 2

Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan dapat dilihat pada tabel 5.8

**Tabel 5.8 Distribusi konsumsi mie instan berdasarkan pengetahuan gizi pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Pengetahuan Gizi	Konsumsi Mie Instan				Total		p value
	Baik		Tidak baik		F	%	
	F	%	F	%			
Kurang Baik	3	6,7	42	93,3	45	100	1,000
Baik	1	6,7	14	93,3	15	100	
Jumlah	4	6,7	56	93,3	60	100	

Berdasarkan tabel 5.8 diketahui konsumsi mie instan tidak baik dengan pengetahuan gizi kurang baik lebih tinggi yaitu (93,3%) dibandingkan dengan konsumsi mie instan baik dengan pengetahuan gizi baik yaitu (6,7%) . Berdasarkan hasil uji statistik terdapat tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang dengan p value = 1,000 ( $p > 0,05$ ).

#### 5.4.2 Hubungan Faktor uang jajan dengan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang

Hubungan uang jajan dengan konsumsi mie instan dapat dilihat pada tabel 5.9

**Tabel 5.9 Distribusi konsumsi mie instan berdasarkan uang jajan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Uang Jajan	Konsumsi Mie Instan				Total		p value
	Baik		Tidak baik		F	%	
	F	%	f	%			
Rendah	13	86,7	2	13,3	15	100	<b>0,078</b>
Tinggi	28	62,2	17	37,8	45	100	
<b>Jumlah</b>	<b>41</b>	<b>68,3</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 5.9 dapat diketahui konsumsi mie instan baik dengan uang jajan tinggi (62,2%) lebih besar dibandingkan dengan konsumsi mie instan tidak baik dengan uang jajan rendah (13,3%). Berdasarkan hasil uji statistik terdapat tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang dengan p value = 0,078 ( $p > 0,05$ ).

#### **5.4.3 Hubungan Faktor ketersediaan mie instan dengan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Hubungan uang jajan dengan konsumsi mie instan dapat dilihat pada tabel 5.10

**Tabel 5.10 Distribusi konsumsi mie instan berdasarkan ketersediaan mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Ketersediaan Mie Instan	Konsumsi Mie Instan		Total	p value
	Baik	Tidak baik		

	f	%	f	%	F	%	<b>0,787</b>
Ada	1	6,7	14	93,3	15	100	
Tidak ada	4	8,9	41	91,1	45	100	
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>8,3</b>	<b>55</b>	<b>91,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 5.10 dapat diketahui konsumsi mie instan tidak baik dengan tidak adanya ketersediaan mie instan di kost (91,1%) lebih tinggi dibandingkan dengan konsumsi mie instan baik dengan adanya persediaan mie instan di kost (6,7%) . Berdasarkan hasil uji statistik terdapat tidak ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan mie instan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang dengan p value = 0,787 ( $p > 0,05$ ).

#### 5.4.4 Hubungan Faktor teman sebaya dengan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang

Hubungan teman sebaya dengan konsumsi mie instan dapat dilihat pada tabel 5.11

**Tabel 5.11 Distribusi konsumsi mie instan berdasarkan pengaruh teman sebaya pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Pengaruh Teman Sebaya	Konsumsi Mie Instan				Total		p value
	Baik		Tidak baik		F	%	
	F	%	f	%			
Ada	11	73,3	4	26,7	15	100	<b>0,025</b>
Tidak ada	18	40,0	27	60,0	55	100	
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>51,7</b>	<b>29</b>	<b>48,3</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	



Berdasarkan tabel 5.11 dapat diketahui konsumsi mie instan tidak baik dengan tidak adanya pengaruh teman sebaya lebih tinggi (60,0%) dibandingkan dengan konsumsi mie instan tidak baik dengan adanya pengaruh teman sebaya (26,7%). Berdasarkan hasil uji statistik terdapat ada hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang dengan p value = 0,025 ( $p < 0,05$ ).

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

#### **6.1 Keterbatasan Penelitian**

Untuk mengukur pengetahuan gizi, uang jajan, ketersediaan mie instan dan pengaruh teman sebaya responden, peneliti menggunakan kuesioner. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner yang telah berisi pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan konsumsi mie instan.

Hasil pembahasan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang adalah sebagai berikut :

#### **6.2 Analisa Univariat**

Hasil pembahasan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang

##### **6.2.1 Konsumsi Mie Instan**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa STIKes Perintis Padang sebagian besar dari responden (75%) berada dalam kategori tidak baik dalam mengkonsumsi mie instan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa gemar mengkonsumsi mie instan secara berlebihan.

### **6.2.2 Pengetahuan Gizi**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa STIKes Perintis Padang diperoleh yaitu 93,3 % dari 60 mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik dan 6,7% mahasiswa memiliki pengetahuan gizi kurang baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa angka pengetahuan gizi mahasiswa STIKes Perintis Padang dalam kategori baik. Penelitian ini didukung oleh penelitian Setiawati (2006) yang mengungkapkan bahwa lebih dari total sampel sebanyak 60 orang mahasiswa memiliki pengetahuan gizi pada tingkatan sedang dan mempunyai preferensi konsumsi pangan dalam kategori kurang.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003).

Namun penerapan dalam kehidupan sehari-hari masih kurang sesuai, hal ini ditandai dengan masih banyaknya mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan sedangkan mereka mengetahui efek negatif jika mengkonsumsi mie instan secara berlebihan. Harga mie instan yang tergolong murah, mudah didapat,

uang saku mahasiswa yang tergolong rendah serta mendapat pengaruh dari teman sebaya merupakan faktor yang menyebabkan mahasiswa masih mengkonsumsi mie instan meskipun sudah mengetahui dampak negatifnya.

### **6.6.3 Uang Jajan**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa STIKes Perintis Padang diketahui bahwa 68,3 % mahasiswa memiliki uang jajan dalam kategori rendah dan sebanyak 31,7 % dalam kategori tinggi. Rata-rata uang jajan mahasiswa sekitar 1.000.000,- per bulan, ha ini berarti jumlah uang jajan yang dimiliki oleh mahasiswa STIKes Perintis Padang tergolong rendah.

Berdasarkan hasil penelitian uang saku yang tergolong rendah mempengaruhi konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa, seharusnya mahasiswa dapat mempertimbangkan makanan yang akan dikonsumsi, bukan hanya mengkonsumsi makanan murah dan mengenyangkan tetapi juga harus mampu memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Data tersebut sesuai dengan pendapat Kuroifah (2009) mengemukakan bahwa remaja dengan uang jajan terbatas akan cenderung kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya terutama untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Mereka cenderung memilih makanan dengan harga murah namun telah dapat memenuhi kebutuhan makan sehari-hari.

### **6.6.4 Ketersediaan Mie Instan**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa STIKes Perintis Padang yaitu 91,7 % dari 60 orang mahasiswa memiliki persediaan mie instan di kost dan sebanyak 8,3 % tidak memiliki persediaan mie instan di kost.

Bedasarkan hasil penelitian sebanyak 51,7 % mahasiswa memiliki stock mie instan di kost maka dari itu mahasiswa akan cenderung lebih memilih mengkonsumsi mie instan dibandingkan dengan makanan lain yang akan menambah pengeluaran mahasiswa tersebut. Data tersebut sesuai dengan pendapat Kurniawati (2011) yang mengatakan bahwa jenis makanan yang tersedia mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang.

#### **6.6.5 Pengaruh Teman Sebaya**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa STIKes Perintis Padang yaitu sebanyak 51,7 % dari 60 sampel menerima ajakan teman sebaya untuk mengkonsumsi mie instan, sedangkan 48,3% menolak ajakan teman sebaya untuk mengkonsumsi mie instan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu luang termasuk makan bersama dengan teman sebayanya. Teman sebaya yang mengkonsumsi mie instan dapat memicu timbulnya keinginan mahasiswa untuk ikut-ikutan membeli.

Untuk menghindari penolakan teman sebaya, maka remaja cenderung mengikuti hal-hal yang sama dengan kelompok sebaya agar diterima dengan baik di dalam kelompok sebaya (Kristina, 2012)

### **6.3 Analisa Bivariat**

#### **6.3.1 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di STIKes Perintis Padang diperoleh bahwa  $p > 0,05$  yang menggambarkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rochmawati dan Marlenywati (2015) yang menemukan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ranti K Susilo (2012) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa

Menurut teori Lawrance Green dan kawan-kawan (1980) menyatakan bahwa perilaku manusia terbentuk dari 3 faktor salah satunya adalah faktor pemungkin (*enabling factor*), yang mencakup lingkungan fisik, kebudayaan

atau tradisi serta tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana.

Tidak terdapatnya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan dapat terjadi karena pengetahuan gizi yang baik ternyata tidak berhubungan dengan konsumsi mie instan, hal ini karena dengan pengetahuan gizi yang tinggi saja tidak cukup untuk mengubah kebiasaan makannya. salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa mengkonsumsi mie instan adalah faktor intrinsik (dari dalam) seperti emosional, keadaan jasmani dan kejiwaan, contoh tugas kuliah yang menumpuk membuat mahasiswa ingin makan makanan yang enak dan mudah didapatkan seperti mie instan.

### **6.3.2 Hubungan Uang Jajan dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di STIKes Perintis Padang menggambarkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan konsumsi mie instan dengan  $p > 0,05$

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ranti K Susilo (2012) yang menemukan tidak ada hubungan yang bermakna antara uang saku dengan konsumsi mie instan.

Meskipun tidak ada hubungan secara statistik yang bermakna antara uang jajan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa stikes perintis padang

namun uang jajan yang rendah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa lebih sering mengkonsumsi mie instan, sesuai dengan pendapat Kuroifah (2009) mengemukakan bahwa remaja dengan uang jajan terbatas akan cenderung kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya terutama untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan pernyataan dalam beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat pendapatan tinggi dan rendah. Responden dengan pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki tingkat konsumsi makanan instan yang lebih rendah.

Menurut Villegas *et all* (2003), tingkat sosio ekonomi seseorang sangat berhubungan dengan pola konsumsi seseorang. Seseorang yang mempunyai pendapatan yang tinggi cenderung mengurangi konsumsi makanan instan serta banyak mengonsumsi sayur dan buah.

### **6.3.3 Hubungan Ketersediaan Mie Instan dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di STIKes Perintis Padang diperoleh bahwa  $p > 0,05$  yang menggambarkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara ketersediaan mie instan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang.



Karena mudahnya akses untuk mendapatkan mie instan, meskipun mahasiswa tidak memiliki stock mie instan di kost, namun mie instan mudah dijumpai di warung dan supermarket yang berada di lingkungan kost.

Tidak terdapatnya hubungan yang bermakna antara ketersediaan mie instan dengan konsumsi mie instan dapat terjadi karena adanya faktor lain. Menurut Krummel (1996), pola dan perilaku makan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga, ketersediaan pangan, kesukaan akan makanan tertentu dan lain-lain.

#### **6.3.4 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Perintis Padang diperoleh bahwa  $p < 0,05$  yang menggambarkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ranti K Susilo (2012) yang menemukan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi mie instan.

Terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa STIKes Perintis Padang disebabkan oleh salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu adanya faktor ekstrinsik (dari luar) contohnya lingkungan sosial, dalam hal ini dalam teman sebaya dapat dilihat pada tabel 5.7 bahwa sebanyak 51,7 % mahasiswa menerima ajakan teman untuk makan mie instan.

Menurut Brown *et al* (2000), ada kecenderungan yang terjadi opada para remaja untuk tidak mengkonsumsi makanan yang sehat karena takut terlihat aneh didepan teman-teman sebayannya. Hal ini juga didukung oleh studi yang dilakukan pada 117 penduduk Amerika Serikat usia remaja akhir, 152 penduduk Belanda usia remaja akhir, dan 242 penduduk Hungaria remaja akhir oleh Gerrits *et al I* (2009). Studi ini menyimpulkan bahwa pengaruh teman sebaya merupakan salah satu faktor yang turut berperan meningkatkan konsumsi makanan beremak dan tergolong *junk food* seperti mie instan pada responden. Hal ini disebabkan karena mereka tidak ingin terlihat aneh didepan teman-temannya.

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan :

1. Sebagian besar mahasiswa STIKes Perintis Padang dalam kategori tidak baik dalam mengkonsumsi mie instan
2. Sebanyak 93,3% mahasiswa STIKes Perintis Padang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik
3. Sebanyak 68,3% mahasiswa STIKes Perintis Padang memiliki uang jajan yang rendah
4. Sebanyak 91,7% mahasiswa STIKes Perintis Padang memiliki persediaan mie instan di kost
5. Sebanyak 51,7% mahasiswa STIKes Perintis Padang menerima ajakan dari teman sebaya untuk mengkonsumsi mie instan
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan  $p=1,000$  ( $p>0,05$ )
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara uang dengan konsumsi mie instan  $p=0,078$  ( $p>0,05$ )

8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara ketersediaan mie instan dengan konsumsi mie instan  $p=0,0787$  ( $p>0,05$ )
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi mie instan  $p=0,025$  ( $p<0,05$ )

## **7.2 Saran**

Disarankan agar mahasiswa lebih menerapkan pola konsumsi makan yang sehat dalam memilih makanan sehari-hari dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan teman sebaya untuk mengkonsumsi mie instan secara berlebihan

## DAFTAR PUSTAKA

- Astawan.M. 2003. *MembuatMie dan Bihun*. Jakarta. Gramedia PustakaUtama.
- Damayanti D. 2010.*Makanan Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kristina, Dewi. 2012. *Gambaran Konsumsi Mie Instan pada Anak Usia 7-12 Tahun*. Artikel Penelitian. Universitas Diponegoro.  
[Http:www.eprints.undip.ac.id/](http://www.eprints.undip.ac.id/). Diakses pada 20 September 2016.
- Kurniawati, Ika. 2011. *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumen dalam Keputusan Pembelian Produk Mie instan Merek Sedaap*. Skripsi.  
[Http:www.scribd.com/manajemenpemasaran](http://www.scribd.com/manajemenpemasaran). Diakses pada 18 Desember 2018
- Kuroifah, Mita. 2014. *Pengaruh Daya Tarik Iklan makanan instan di Televisi terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Kos*.  
 Universitas Negeri Yogyakarta. [Http://www.staff.uny.ac.id](http://www.staff.uny.ac.id). diakses pada 18 Desember 2018
- Savitri, Rahma. 2009. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan jajanan yang mengandung pewarna sintetis*. Skripsi. <http://www.repository.uin.ac.id>. Diunduh pada 20 Desember 2018.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sumartono. 2002. *Tren Kebiasaan Makan Masyarakat*. Jurnal Penelitian. <http://www.repository.ipb.ac.id>. Diunduh pada 20 Desember 2018

- Worthington, Bonnie, s.2000. *Nutrition trough the lifecycle*. www.medfis.co.id, diakses pada 23 Desember 2018.
- Baliwati, Y. F.(2004). Pengantar Pangan dan Gizi, Cetakan I. Jakarta: Penerbit Swadaya. Hal 89
- Sarkim, Linda, Nabuasa, Engelina, Limbu, Ribka. 2010. *Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDANA Kupang yang Tinggal di Kost Wilayah Naikoten*. Jurnal MKM Vol.5 No.10, hal41-48
- Kurnianingsih, S. 2007. *Hubungan Konsumsi Mie Instan dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri Nganjuk)*. skripsi. Surabaya:- Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Barasi, ME.(2007). *Ata Glance Ilmu Gizi*. Editor: Amalia S. dan Rina A. Jakarta: Erlangga.
- Suhardjo, (1989). *Sosio Budaya Gizi*. PAU Pangan & Gizi. IPB: Bogor.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni Edisi Revisi 2011*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Adriani, M. dan Bambang W. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Ulang Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Barasi, ME. (2007). *Ata Glance Ilmu Gizi*. Editor: Amalia S. dan Rina A. Jakarta: Erlangga.
- Safitri, W. dan Agus MA. (2015). *Aplikasi Fuzzy Logic Dalam Pemilihan Makanan Mie Instan*. Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika Uny 2015.
- Indrati, Retnodan Murdijati Gardjito. (2014). *Pendidikan Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kencana.

**Lampiran kuesioner konsumsi mie instan**

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI  
MIE INSTAN PADA MAHASISWA STIKES PERINTIS PADANG**

**A. Karakteristik Responden**

Nama :  
 Usia :  
 Jenis kelamin :  
 Prodi :  
 Tinggal :  kost

No	Pertanyaan	Suka	Tidak Suka
1	Apakah anda suka makan mie instan? Jika suka, alasannya? Jawab:..... Jika tidak, alasannya? Jawab:.....		
2	Mie instan dalam bentuk apa yang anda sukai? Jawab: <input type="checkbox"/> goreng <input type="checkbox"/> kuah		
3	Berapa kali anda mengkonsumsi mie dalam seminggu? Jawab:.....		

Lampiran kuesioner pengetahuan gizi

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MIE  
INSTAN PADA MAHASISWA STIKES PERINTIS PADANG**

**A. Karakteristik Responden**

Nama :  
Usia :  
Jenis kelamin :  
Prodi :  
Tinggal :  kost

**B. Pengetahuan Gizi (berilah tanda silang pada jawaban yang benar).**

1. Apa itu mie instan?
  - a. Mie kering yang terbuat dari tepung terigu, membutuhkan waktu yang relatif singkat untuk memasaknya
  - b. Mie yg mengandung protein tinggi
  - c. Mie yang terbuat dari rempah-rempah
  - d. Mie kering yang mengandung vitamin
2. Zat-zat berbahaya yang terkandung dalam mie instan, kecuali...
  - a. MSG
  - b. Pewarna
  - c. Pengawet
  - d. Karbohidrat
3. Terlalu sering mengonsumsi mie instan akan menyebabkan...
  - a. Kekenyanan
  - b. Menimbulkan penyakit
  - c. Menyehatkan tubuh
  - d. Mudah mengantuk



4. Penggunaan MSG pada mie instan secara berlebihan menyebabkan, kecuali...
  - a. Penurunan fungsi otak
  - b. Kanker
  - c. Hipertensi
  - d. Meningkatkan daya tahan tubuh
5. Zat gizi apa yang banyak terkandung dalam mie instan...
  - a. Karbohidrat
  - b. Vitamin
  - c. Mineral
  - d. Protein
6. Apa manfaat karbohidrat yang terkandung dalam mie instan...
  - a. Sumber energi
  - b. Sumber lemak
  - c. Sumber daya ingat
  - d. Sumber kekebalan tubuh
7. Apa nama pewarna makanan yang biasa digunakan dalam produk mie instan...
  - a. Tetrazin CI
  - b. Methanil yellow
  - c. Formaline
  - d. MSG/Vetsin
8. Apa kandungan zat gizi terbanyak pada mie instan?
  - a. Karbohidrat
  - b. Serat
  - c. Kolesterol
  - d. Vitamin
9. Apa saja komposisi yang terdapat dalam mie instan?
  - a. Mie dan bumbu

- b. Mie dan minyak
- c. Mie, bumbu, minyak, kecap manis, saus cabe dan bawang goreng
- d. Mie dan bawang goreng

10. Apa nama pengawet yang terkandung dalam mie instan?

- a. Natrium benzoat dan metabisulfit
- b. Formalin
- c. Pengawet alami
- d. Tidak ada

11. Kenapa mie instan disukai banyak orang?

- a. Praktis dan enak
- b. Banyak mengandung vitamin
- c. Karena sehat
- d. Karena butuh waktu yang lama untuk memasaknya

12. Apa bahan utama dalam pembuatan mie instan?

- a. Sayuran
- b. Tepung terigu
- c. Minyak
- d. Kecap manis

13. Karbohidrat dalam mie instan berfungsi untuk?

- a. Memberikan rasa kenyang
- b. Memberikan rasa lapar
- c. Memberikan rasa haus
- d. Memberikan rasa senang

14. Dampak positif mengkonsumsi mie instan?

- a. Menyebabkan rasa ngantuk
- b. Serat pectin dalam mie instan dapat mengurangi absorpsi pada saluran pencernaan (menurunkan level kolesterol darah)
- c. Dapat menyebabkan darah tinggi

d. Menimbulkan penyakit

15. Apa fungsi kandungan lilin atau wax dalam mie instan?

- a. Untuk membuat mie merekat satu sama lain
- b. Untuk menambah cita rasa pada mie
- c. Untuk membuat mie lebih tahan lama
- d. Semua salah

16. Zat gizi yang di perlukan tubuh dalam mie instan adalah?

- a. Vitamin
- b. Karbohidrat
- c. Lemak
- d. Protein

17. Dampak negatif terlalu sering mengkonsumsi mie instan adalah?

- a. Obesitas atau kegemukan
- b. Kekurangan vitamin
- c. Menyebabkan darah tinggi
- d. sembelit

18. berikut mikronutrien yang terdapat dalam mie instan, kecuali...

- a. zat besi
- b. asam folat
- c. niasin
- d. mineral

19. minyak yang digunakan pada mie instan adalah?

- a. Minyak sayur
- b. Minyak yang berasal dari lemak hewan
- c. Minyak kelapa
- d. Minyak zaitun

20. Propylene glycol dalam mie instan berfungsi sebagai?

- a. Bahan anti beku yang akan mencegah mie instan jadi kering
- b. Sebagai pewarna mie instan

- c. Bahan pengawet
- d. Penambah cita rasa

## Lampiran kuesioner uang jajan

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MIE INSTAN PADA  
MAHASISWA STIKES PERINTIS PADANG**

**A. Karakteristik Responden**

Nama :  
 Usia :  
 Jenis kelamin :  
 Prodi :  
 Tinggal : kost

**B. Uang Jajan (berilah tanda cheklis (v) pernyataan yang paling tepat pada kolom disamping).**

No	Pertanyaan
1	Berapa uang saku anda per bulan? Jawab: Rp.....
2	Berapa Rp yang anda gunakan untuk membeli mie instan dalam sebulan? Jawab: Rp.....

## Lampiran Kuesioner Penelitian

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MIE INSTAN PADA  
MAHASISWA STIKES PERINTIS PADANG

**A. Karakteristik Responden**

Nama :  
 Usia :  
 Jenis kelamin :  
 Prodi :  
 Tinggal : kost

**B. Ketersediaan Mie Instan (berilah tanda cheklis (v) pernyataan yang paling tepat pada kolom disamping).**

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda punya stock mie instan di kost?		

Lampiran kuesioner teman sebaya

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MIE INSTAN PADA  
MAHASISWA STIKES PERINTIS PADANG**

**A. Karakteristik Responden**

Nama :  
 Usia :  
 Jenis kelamin :  
 Prodi :  
 Tinggal : kost

**B. Teman Sebaya (berilah tanda cheklis (v) pernyataan yang paling tepat pada kolom disamping).**

No	Pernyataan	Ada	Tidak ada
1	Adakah teman anda mengajak anda makan mie instan?		

Jika ada, berapa kali dalam seminggu?

Jawab:

Master Tabel

responden	Jenis kelamin	peng. gizi	uang jajan	ketersediaan mie instan	peng. teman sebaya	konsumsi mie instan	Varian Rasa
1	0	1	1	1	1	1	1
2	1	0	0	1	0	1	2
3	0	1	0	1	1	1	2
4	0	1	0	1	1	0	1
5	0	1	0	1	0	0	1
6	0	1	1	1	1	1	1
7	0	1	0	1	0	0	1
8	0	1	1	1	1	1	1
9	1	1	0	0	1	1	2
10	0	1	0	1	1	1	1
11	0	1	0	1	0	1	1
12	0	1	0	1	0	1	1
13	0	1	1	1	1	1	1
14	0	1	0	1	0	0	2
15	0	0	0	1	0	1	1
16	0	1	0	1	1	1	1
17	0	1	0	0	0	1	2
18	0	1	0	1	1	1	2
19	0	1	0	1	0	1	2
20	0	1	0	1	1	1	2
21	0	1	1	1	1	1	1
22	0	1	0	1	0	1	1
23	0	1	1	1	1	1	1
24	0	1	1	1	0	0	2
25	0	1	0	1	1	1	2
26	1	1	1	0	0	1	1
27	0	1	0	1	0	1	2
28	0	1	1	1	0	1	1
29	0	1	1	1	0	1	1
30	0	1	0	1	0	0	2
31	0	1	1	1	1	1	2
32	0	1	1	1	1	1	1



33	0	1	0	0	1	1	1
34	0	1	0	1	0	0	1
35	0	1	1	1	1	1	1
36	1	1	1	1	0	1	2
37	0	1	1	1	1	0	2
38	0	1	1	1	0	1	1
39	0	1	0	1	0	1	2
40	0	1	0	0	0	0	1
41	0	1	0	1	1	1	2
42	0	1	0	1	1	1	2
43	0	1	0	1	1	0	2
44	0	1	0	1	1	1	1
45	0	1	0	1	0	0	1
46	0	1	0	1	1	1	1
47	0	1	0	1	1	1	1
48	0	1	0	1	0	0	1
49	0	1	0	1	1	1	1
50	0	1	0	1	0	1	2
51	0	1	1	1	1	1	1
52	0	1	0	1	0	1	2
53	1	1	0	1	0	0	1
54	1	1	0	1	0	1	1
55	0	1	1	1	0	1	1
56	1	0	0	1	0	0	1
57	0	1	1	1	1	1	1
58	0	1	0	1	1	0	1
59	0	1	0	1	1	1	1
60	0	0	0	1	1	1	1

keterangan :

1. Jumlah responden = 60 orang
2. Jenis Kelamin : 0 = Perempuan  
1 = Laki-laki
3. Pengetahuan Gizi : 0 = baik,  
1 = kurang baik

4. Uang Jajan : 1 = tinggi  
0 = rendah
5. Ketersediaan Mie Instan : 0 = tidak  
1 = ada
6. Pengaruh Teman Sebaya : 0 = tidak ada  
1 = ada
7. Konsumsi Mie Instan : 0 = baik  
1 = tidak baik
8. Varian Rasa : 1 = mie kuah  
2 = mie goreng

## Statistics

jenis\_kelamin

N	Valid	60
	Missing	0

jenis\_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	53	88.3	88.3	88.3
	laki-laki	7	11.7	11.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

## Frequencies

## Statistics

		pengetahua n_gizi	uang_jajan	ketersediaa n_mi	pengaruh_te mansebaya	konsum si_mi
N	Valid	60	60	60	60	60
	Missin g	0	0	0	0	0

## Frequency Table

pengetahuan\_gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	4	6.7	6.7	6.7
kurang baik	56	93.3	93.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

uang\_jajan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	41	68.3	68.3	68.3
tinggi	19	31.7	31.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

ketersediaan\_mi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak ada	5	8.3	8.3	8.3
ada	55	91.7	91.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

pengaruh\_temansebaya

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	tidak ada	29	48.3	48.3	48.3
	ada	31	51.7	51.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

## konsumsi\_mi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	15	25.0	25.0
	tidak baik	45	75.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0

## Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
konsumsi_mi * pengetahuan_gizi	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%
konsumsi_mi * uang_jajan	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%
konsumsi_mi * ketersediaan_mi	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%

## Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
konsumsi_mi * pengetahuan_gizi	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%
konsumsi_mi * uang_jajan	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%
konsumsi_mi * ketersediaan_mi	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%
konsumsi_mi * pengaruh_temanse baya	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%

## Crosstab

			pengetahuan_gizi		Total
			baik	kurang baik	
konsumsi_mi	baik	Count	1	14	15
		% within konsumsi_mi	6.7%	93.3%	100.0%
		% of Total	1.7%	23.3%	25.0%
	tidak baik	Count	3	42	45
		% within konsumsi_mi	6.7%	93.3%	100.0%
		% of Total	5.0%	70.0%	75.0%
Total		Count	4	56	60
		% within konsumsi_mi	6.7%	93.3%	100.0%
		% of Total	6.7%	93.3%	100.0%

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.000a	1	1.000		
Continuity Correctionb	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.000	1	1.000		
Fisher's Exact Test				1.000	.742
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000		
N of Valid Casesb	60				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,00.

b. Computed only for a 2x2 table

## Crosstab

			uang_jajan		Total
			rendah	tinggi	
konsumsi_mi	baik	Count	13	2	15
		% within konsumsi_mi	86.7%	13.3%	100.0%
		% of Total	21.7%	3.3%	25.0%
	tidak baik	Count	28	17	45
		% within konsumsi_mi	62.2%	37.8%	100.0%
		% of Total	46.7%	28.3%	75.0%
Total		Count	41	19	60
		% within konsumsi_mi	68.3%	31.7%	100.0%

Crosstab

			uang_jajan		Total
			rendah	tinggi	
konsumsi_mi	baik	Count	13	2	15
		% within konsumsi_mi	86.7%	13.3%	100.0%
		% of Total	21.7%	3.3%	25.0%
	tidak baik	Count	28	17	45
		% within konsumsi_mi	62.2%	37.8%	100.0%
		% of Total	46.7%	28.3%	75.0%
Total		Count	41	19	60
		% within konsumsi_mi	68.3%	31.7%	100.0%
		% of Total	68.3%	31.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3.107a	1	.078		
Continuity Correction <sup>b</sup>	2.080	1	.149		
Likelihood Ratio	3.473	1	.062		
Fisher's Exact Test				.112	.070
Linear-by-Linear Association	3.055	1	.081		
N of Valid Cases <sup>b</sup>	60				

- a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,75.  
 b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			ketersediaan_mi		Total
			tidak ada	ada	
konsumsi_mi	baik	Count	1	14	15
		% within konsumsi_mi	6.7%	93.3%	100.0%
		% of Total	1.7%	23.3%	25.0%
	tidak baik	Count	4	41	45
		% within konsumsi_mi	8.9%	91.1%	100.0%
		% of Total	6.7%	68.3%	75.0%
Total	Count	5	55	60	
	% within konsumsi_mi	8.3%	91.7%	100.0%	
	% of Total	8.3%	91.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.073a	1	.787		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.076	1	.783		
Fisher's Exact Test				1.000	.633



Linear-by-Linear Association	.072	1	.789	
N of Valid Cases <sup>b</sup>	60			

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,25.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			pengaruh_temansebaya		Total
			tidak ada	ada	
konsumsi_mi	baik	Count	11	4	15
		% within konsumsi_mi	73.3%	26.7%	100.0%
		% of Total	18.3%	6.7%	25.0%
	tidak baik	Count	18	27	45
		% within konsumsi_mi	40.0%	60.0%	100.0%
		% of Total	30.0%	45.0%	75.0%
Total	Count	29	31	60	
	% within konsumsi_mi	48.3%	51.7%	100.0%	
	% of Total	48.3%	51.7%	100.0%	

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	5.006a	1	.025		
Continuity Correction <sup>b</sup>	3.760	1	.053		
Likelihood Ratio	5.142	1	.023		
Fisher's Exact Test				.037	.025
Linear-by-Linear Association	4.922	1	.027		
N of Valid Cases <sup>b</sup>	60				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,25.

b. Computed only for a 2x2 table

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS PADANG  
LEMBAR KONSULTASI / BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mia Audina  
NPM : 1513211017  
Prodi : S1 Gizi  
Pembimbing I : Erina Masri, M.Biomed

Judul proposal : Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang tahun 2019

Bimb Ke	Hari / Tgl	Materi Bimbingan	Ttd Pembimbing I
I			
II			
III			
IV			
V			
VI			
VII			

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS PADANG  
LEMBAR KONSULTASI / BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mia Audina  
NPM : 1513211017  
Prodi : S1 Gizi  
Pembimbing II : Wilda Laila,M.Biomed

Judul proposal : Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada Mahasiswa STIKes Perintis Padang tahun 2019

Bimb Ke	Hari / Tgl	Materi Bimbingan	Ttd Pembimbing II
I			
II			
III			
IV			
V			
VI			
VII			