

SKRIPSI

DETERMINAN POLA KONSUMSI MI INSTAN DI KALANGAN MAHASISWA KAMPUS INDRALAYA UNIVERSITAS SRIWIJAYA



OLEH

NAMA : RATIH ANGGRAINI

NIM : 10011382126172

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

DETERMINAN POLA KONSUMSI MI INSTAN DI KALANGAN MAHASISWA KAMPUS INDRALAYA UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
(S1) Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan
Masyarakat Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : RATIH ANGGRAINI

NIM : 10011382126172

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

EPIDEMIOLOGI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 14 Juli 2025

Ratih Anggraini : Dibimbing oleh Rini Anggraini, S.K.M., M.PH.

Determinan Pola Konsumsi Mi Instan di Kalangan Mahasiswa Kampus Indralaya Universitas Sriwijaya

xviii + 147 halaman, 43 tabel, 3 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Indonesia menjadi peringkat kedua tertinggi dalam konsumsi mi instan yaitu 14,54 juta porsi per tahun. Mahasiswa sering mengonsumsi mi instan karena alasan kepraktisan, keterbatasan waktu, uang saku, serta tinggal jauh dari keluarga. Konsumsi mi instan secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti meningkatkan risiko obesitas dan hipertensi. Pola konsumsi mi instan pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik individu maupun sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui determinan pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel terdiri dari 112 mahasiswa semester 4 dan 6 dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan bivariat uji chi-square dan multivariat menggunakan uji regresi logistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola konsumsi mi instan yang baik (54,4%), peran teman sebaya rendah (78,6%), penghasilan keluarga <Rp.3.456.874 (50,9%), uang saku rendah (51,8%), iklan berpengaruh rendah (77,7%), peran keluarga kurang baik (89,3%), serta pengetahuan baik (67,9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara peran teman sebaya ($p=0,041$; $PR = 1,535$), penghasilan keluarga ($p=0,035$; $PR = 0,670$), uang saku ($p=0,021$; $PR = 1,547$), pengetahuan ($p=0,038$; $PR = 1,590$) dengan pola konsumsi mi instan, serta tidak terdapat hubungan antara iklan ($p=0,156$; $PR = 1,466$), peran keluarga ($p=0,212$; $PR = 0,585$) dengan pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa mahasiswa dengan peran teman sebaya yang tinggi memiliki kemungkinan 3,5 kali lebih besar untuk memiliki pola konsumsi mi instan yang kurang baik dibandingkan dengan mahasiswa yang peran teman sebayanya rendah ($p\text{-value} = 0,027$; OR 95% CI yaitu $3.595 = 1,157-11,169$). Mahasiswa perlu lebih selektif terhadap pengaruh teman sebaya dalam kebiasaan konsumsi mi instan.

Kata Kunci : Pola Konsumsi, Mi Instan, Peran Teman Sebaya, Mahasiswa

Kepustakaan : 75 (2013-2025)

EPIDEMIOLOGY

FACULTY OF PUBLIC HEALTH

SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, 14 July 2025

Ratih Anggraini : Supervised by Rini Anggraini, S.K.M., M.PH.

Determinants of Instant Noodle Consumption Patterns Among Students at Indralaya Campus, Sriwijaya University

xviii + 147 pages, 43 tables, 3 pictures, 5 appendices

ABSTRACT

Indonesia ranks second highest in instant noodle consumption, which is 14.54 million servings per year. Students often consume instant noodles for reasons of practicality, time constraints, pocket money, and living far from family. Excessive consumption of instant noodles can have adverse health effects, such as increasing the risk of obesity and hypertension. The consumption pattern of instant noodles in students is influenced by various factors, both individual and social. This study aims to determine the determinants of instant noodle consumption patterns among students. This study uses a cross-sectional design. The sample consisted of 112 students in semesters 4 and 6 with purposive sampling techniques. Data were analyzed using bivariate chi-square test and multivariate using a logistic regression test. The results of this study showed that the majority of respondents had a good pattern of instant noodle consumption (54.4%), low peer role (78.6%), family income <Rp.3,456,874 (50.9%), low pocket money (51.8%), low influence advertising (77.7%), poor family role (89.3%), and good knowledge (67.9%). The results showed that there was a relationship between the role of peers ($p=0.041$; $PR = 1.535$), family income ($p=0.035$; $PR = 0.670$), pocket money ($p=0.021$; $PR= 1.547$), knowledge ($p=0.038$; $PR= 1.590$) and instant noodle consumption patterns, and there was no relationship between ads ($p=0.156$; $PR= 1.466$), family role ($p=0.212$; $PR = 0.585$) with the consumption pattern of instant noodles among students of the Indralaya campus of Sriwijaya University. The results of the multivariate analysis showed that students with a high peer role were 3.5 times more likely to have a poor instant noodle consumption pattern compared to students with low peer roles ($p\text{-value} = 0.027$; $OR\ 95\% CI\ i.e.\ 3.595= 1.157-11.169$). Students need to be more selective about the influence of peers in the consumption habits of instant noodles.

Keywords : Consumption Patterns, Instant Noodles, Peer Roles, Students

Bibliography : 75 (2013-2025)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarism. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik, maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 14 Juli 2025

Yang Bersangkutan.



Ratih Anggraini

NIM. 10011382126172

HALAMAN PENGESAHAN

DETERMINAN POLA KONSUMSI MI INSTAN DI KALANGAN MAHASISWA KAMPUS INDRALAYA UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:
RATIH ANGGRAINI
10011382126172

Indralaya, 14 Juli 2025
Pembimbing

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rini Anggraini', is written over the space.

Rini Anggraini, S.K.M., M.PH.
NIP. 199001312023212041

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Determinan Pola Konsumsi Mi Instan di Kalangan Mahasiswa Kampus Indralaya Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat pada tanggal 14 Juli 2025.

Indralaya, 14 Juli 2025

Ketua :

1. Nurmalia Ermi, S.ST., M.K.M.
NIP. 199208022019032020

()

Anggota :

1. Annisa Rahmawaty, S.KM., M.KM.
NIDN. 0016038909
2. Rini Anggraini, S.KM., M.PH.
NIP. 199001312023212041

()

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Mishantarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat



Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes.
NIP. 197909152006042005

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama Lengkap	: Ratih Anggraini
NIM	: 10011382126172
Jurusan	: Kesehatan Masyarakat
Peminatan	: Epidemiologi
Fakultas	: Fakultas Kesehatan Masyarakat
Perguruan Tinggi	: Universitas Sriwijaya
Tempat/ Tanggal Lahir	: Muara Sungai, 02 Agustus 2003
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Kota Prabumulih
Email	: suwarnoratih1511@gmail.com
Nomor HP	: 082176515926

Riwayat Pendidikan

2008-2009	: TK Serepat Serasan
2009-2015	: SDN 72 Kota Prabumulih
2015-2018	: SMP Negeri 6 Kota Prabumulih
2018-2021	: MAN 1 Kota Prabumulih
2021-sekarang	: Program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Ratih Anggraini
NIM	: 10011382126172
Program Studi	: S-1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas	: Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Eksklusif (Non- exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

DETERMINAN POLA KONSUMSI MI INSTAN DI KALANGAN MAHASISWA KAMPUS INDRALAYA UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Indralaya
Pada Tanggal : 14 Juli 2025
Yang Menyatakan



Ratih Anggraini

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Determinan Pola Konsumsi Mi Instan di Kalangan Mahasiswa Kampus Indralaya Universitas Sriwijaya" dengan baik dan maksimal. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima dukungan, informasi, bimbingan, saran dan do'a dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes. selaku Kepala Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Rini Anggraini, S.K.M., M.PH. selaku dosen pembimbing yang bukan hanya membimbing secara akademik, tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat, dan motivator yang luar biasa. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang Ibu berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan dari Ibu, mungkin skripsi ini belum bisa selesai. Terima kasih telah mempermudah setiap proses, selalu membuka pintu konsultasi dengan lapang, dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang Ibu berikan. Rasa hormat dan bangga, bisa berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan Ibu.
4. Ibu Nurmalia Ermi, S.ST., M.K.M. selaku dosen penguji 1 saya yang telah memberikan waktu, saran dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Rasa hormat dan bangga, bisa berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan Ibu.
5. Ibu Annisa Rahmawaty, S.K.M, M.KM. selaku dosen penguji 2 saya yang telah memberikan waktu, masukan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Rasa hormat dan bangga, bisa berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan Ibu.

6. Bapak dan ibu dosen serta civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas bantuan dan pengetahuan yang telah diberikan selama perkuliahan.
7. Bapak Suwarno, Ibu Neliyana dan Kakak Dwi yang hingga detik ini terus berjuang untuk memberikan apapun yang terbaik untuk putri satu-satunya baik materi, semangat, motivasi maupun dukungan dan memberikan doa setiap langkah yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
8. *My best partner* Epidemiologi 2021 yaitu Hafiva, Thifal, Dinanty, Zahra dan seluruh anggota *the real* (Zelzie, Bella, Ana, Ihan, Piya, Ansok) yang senantiasa mendukung dalam kebaikan, membersamai dalam setiap langkah yang dilalui dan saling memberikan motivasi dalam meningkatkan semangat serta kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat Resi Salfitri dan Wulandari selaku sahabat penulis yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi, dan memberikan doa setiap langkah yang penulis lalui.
10. Kepada seseorang dengan NIM 10011382126193 yang selalu ada untuk saya, terimakasih telah sabar menemani setiap proses yang saya lalui selama ini, memberikan dukungan tanpa henti, memberikan semangat, dan selalu meyakinkan saya bahwa saya bisa mencapai impian-impian saya.
11. Terakhir kepada Ratih Anggraini, kelak kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Semoga kebaikan dan kontribusi yang diberikan dapat menjadi amal baik dan Allah selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita untuk mencapai segala yang kita impikan.

Indralaya, 14 Juli 2025

Penulis

Ratih Anggraini

NIM. 10011382126172

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKAT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	7
1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa.....	7
1.4.3 Manfaat Bagi Universitas Sriwijaya	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.5.1 Lingkup Tempat	7
1.5.2 Lingkup Waktu.....	7
1.5.3 Lingkup Materi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Definisi Mi Instan	7

2.2 Pola Kebiasaan konsumsi Mi Instan	7
2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Mi Instan.....	9
2.4 Zat-zat yang Terkandung Dalam Mi Instan.....	13
2.5 Komposisi yang Terdapat Dalam Mi Instan.....	15
2.6 Dampak Konsumsi Mi Instan Bagi Kesehatan	15
2.7 Penelitian Terdahulu.....	18
2.8 Kerangka Teori.....	22
2.9 Kerangka konsep.....	23
2.10 Definisi Operasional	24
2.11 Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian.....	28
3.2 Populasi dan Sampel	28
3.2.1 Populasi	28
3.2.2 Sampel.....	28
3.2.3 Perhitungan Sampel	29
3.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	31
3.3.1 Jenis Data	31
3.3.2 Cara Pengumpulan Data.....	31
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	32
3.4 Pengolahan Data	33
3.5 Validitas Data	34
3.5.1 Uji Validitas	34
3.5.2 Uji Reliabilitas	38
3.6 Analisis dan Penyajian Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	42
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
4.2 Hasil Penelitian	43
4.2.1 Karakteristik Responden.....	43
4.2.2 Analisis Univariat	49

4.2.3 Analisis Bivariat	58
4.2.4 Analisis Multivariat	62
BAB V PEMBAHASAN	67
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	67
5.2 Pembahasan.....	68
5.2.1 Hubungan Peran Teman Sebaya Dengan Pola Konsumsi Mi Instan	68
5.2.2 Hubungan Penghasilan Keluarga Dengan Pola Konsumsi Mi Instan	71
5.2.3 Hubungan Uang Saku Dengan Pola Konsumsi Mi Instan.....	73
5.2.4 Hubungan Iklan Dengan Pola Konsumsi Mi Instan	75
5.2.5 Hubungan Peran Keluarga Dengan Pola Konsumsi Mi Instan.....	77
5.2.6 Hubungan Pengetahuan Dengan Pola Konsumsi Mi Instan	79
BAB VI PENUTUP	83
6.1 Kesimpulan	83
6.2 Saran	84
6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan.....	84
6.2.2 Bagi Mahasiswa.....	85
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan Sampel Penelitian Sebelumnya	29
Tabel 3. 2 Distribusi Populasi dan Sampel Berdasarkan Fakultas	30
Tabel 3. 4 Distribusi Item Pertanyaan Berdasarkan Positif dan Negatif.....	32
Tabel 3. 5 Pedoman penskoran kuesioner	33
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Variabel Peran Teman Sebaya.....	35
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Variabel Peran Keluarga.....	36
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Variabel Pengetahuan.....	36
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Variabel Pola Konsumsi Mi Instan	37
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Peran Teman Sebaya, Peran Keluarga, Pengetahuan dan Pola Konsumsi Mi Instan	39
Tabel 4. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif Angkatan 2022 dan 2023 Berdasarkan Fakultas di Universitas Sriwijaya.....	43
Tabel 4. 2 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (tahun).....	43
Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Usia (tahun) Responden.....	44
Tabel 4. 4 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4. 5 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Semester	44
Tabel 4. 6 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas	45
Tabel 4. 7 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Status Tinggal.....	46
Tabel 4. 8 Gambaran Karakteristik Berdasarkan Anggota Keluarga	46
Tabel 4. 9 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah dan Ibu	47
Tabel 4. 10 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah dan Ibu.....	48
Tabel 4. 11 Data Konsumsi Mi Instan dalam Satu Bulan Terakhir	49
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Komponen Variabel Pola Konsumsi Mi Instan.	49
Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Peran Teman Sebaya.....	51
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Komponen Variabel Peran Teman Sebaya	52
Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penghasilan Keluarga	53
Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Uang Saku	54
Tabel 4. 17 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Iklan.....	54

Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Peran Keluarga	55
Tabel 4. 19 Distribusi Frekuensi Komponen Variabel Peran Keluarga.....	55
Tabel 4. 20 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Pengetahuan.....	57
Tabel 4. 21 Distribusi Frekuensi Komponen Variabel Pengetahuan.....	57
Tabel 4. 22 Hubungan Peran Teman Sebaya Dengan Pola Konsumsi Mi Instan..	59
Tabel 4. 23 Hubungan Penghasilan Keluarga Dengan Pola Konsumsi Mi Instan	59
Tabel 4. 24 Hubungan Uang Saku Dengan Pola Konsumsi Mi Instan	60
Tabel 4. 25 Hubungan Iklan Dengan Pola Konsumsi Mi Instan.....	60
Tabel 4. 26 Hubungan Peran Keluarga Dengan Pola Konsumsi Mi Instan	61
Tabel 4. 27 Hubungan Pengetahuan Dengan Pola Konsumsi Mi Instan.....	62
Tabel 4. 28 Seleksi Bivariat	63
Tabel 4. 29 Pemodelan Awal Analisis Multivariat	63
Tabel 4. 30 Uji Confounding Sebelum Mengeluarkan Variabel Peran Keluarga.	64
Tabel 4. 31 Uji Confounding Setelah Mengeluarkan Variabel Peran Keluarga....	64
Tabel 4. 32 Confounding Kedua Sebelum Mengeluarkan Variabel Iklan.....	64
Tabel 4. 33 Confounding Kedua Setelah Mengeluarkan Variabel Iklan	65
Tabel 4. 34 Pemodelan Akhir Analisis Multivariat	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	23
Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pernyataan Persetujuan	96
Lampiran 2. Kaji Etik.....	97
Lampiran 3. Lembar Kuesioner	98
Lampiran 4. Output SPSS	107
Lampiran 5. Dokumentasi.....	134

DAFTAR SINGKAT

BPA	Bisphenol-A
CI	Confidence Interval
EDC	<i>Endocrine Disruptor Compound</i>
FDA	<i>Food and Drug Administration</i>
HDL	<i>High Density Lipoprotein</i>
LDL	<i>Low Density Lipoprotein</i>
MSG	<i>Monosodium glutamat</i>
NaCl	Natrium klorida
OR	<i>Odds Ratio</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
SLTA	Sekolah Lanjutan Tingkat Atas
TBHQ	<i>Terriary butyl hydroquinone</i>
WINA	World Instant Noodles Association

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi saat ini perkembangan teknologi semakin meningkat memberikan kemudahan bagi manusia dalam memenuhi kebutuhannya. Perkembangan ini dapat memberikan efek dalam perubahan gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat yang menyebabkan banyak perubahan makanan inti pada berbagai populasi di seluruh dunia, akibatnya terjadi pergeseran pada pola makan di masyarakat (Julya et al., 2018). Perubahan pola makan di masyarakat dari yang mengonsumsi makanan tradisional menjadi makanan kemasan yang siap santap, seperti misalnya makanan jadi olahan dari tepung yang paling sering dikonsumsi adalah mi instan (Jauziyah et al., 2021). Pola konsumsi makanan telah berubah karena perubahan gaya hidup masyarakat modern. Mengganti nasi dengan makanan instan atau siap saji semakin populer. Salah satunya adalah mi instan, yang saat ini sangat populer, terutama di kalangan remaja. Makanan siap saji seperti mi instan dikemas, mudah disajikan, praktis, dan diolah dengan cara yang sederhana. Mi instan tidak dapat dianggap sebagai makanan penuh (*wholesome food*) karena tidak memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Meskipun banyak mengandung karbohidrat, tapi tidak banyak protein, vitamin, dan mineral yang terkandung (Zahra, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Huh et al., (2017) menemukan bahwa konsumsi mi instan yang sering dapat dikaitkan dengan peningkatan faktor risiko kardiometabolik di kalangan mahasiswa berusia 18-29 tahun yang terlihat sehat. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok usia produktif, terutama dewasa muda yang berusia 20-49 tahun, rata-rata konsumsi mi instan lebih tinggi, yaitu sekitar 22,2 gram per hari, dibandingkan dengan kelompok usia 50-64 tahun yang hanya mengonsumsi 7,6 gram per hari. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa seseorang yang mengonsumsi mi instan ≥ 2 kali dalam seminggu memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertrigliseridemia dan obesitas sentral yang kemungkinan disebabkan oleh tingginya jumlah karbohidrat dan lemak yang terkandung didalam mi instan. Selain itu, mengonsumsi mi instan lebih dari 2 kali

dalam seminggu dapat mengganggu metabolisme yang bekerja didalam tubuh ditandai dengan obesitas, tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula darah, dan kolesterol (Wulan, 2021). Penelitian Shin et al., (2014) juga menemukan bahwa konsumsi mi instan lebih dari dua kali dalam seminggu dapat berpengaruh pada terjadinya *metabolic syndrome* pada wanita, yang dapat menyebabkan adanya tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, meningkatkan risiko jantung, stroke dan diabetes.

Negara-negara asia menjadi tingkat yang paling tinggi konsumsi instan seperti negara Indonesia, India, dan Jepang. Namun, menurut data terbaru oleh *World Instan Noodles Association* (WINA, 2023) per 13 Mei 2024 konsumsi mi instan yang paling tinggi terdapat di negara Tiongkok/ Hong Kong 42,21 juta porsi pada tahun 2023. Indonesia ditempatkan sebagai negara kedua dengan konsumsi mi instan tertinggi dengan total 14,54 juta porsi pada tahun 2023. Sedangkan konsumsi mi instan di India sebanyak 8,68 juta porsi pada tahun 2023 dan Vietnam merupakan negara ke empat konsumsi mi instan tertinggi setelah India sebanyak 8,130 juta porsi pada tahun 2023.

Menurut data dunia konsumsi mi instan di Indonesia terjadi penurunan pada tahun 2015-2019 dan meningkat di 2020-2021, konsumsi per individu cenderung menurun yaitu 46-47 bungkus/tahun. Jika dibandingkan pada tahun 2015 dan 2018 ini jauh lebih rendah. Pada tahun 2015, rata-rata konsumsi per individu mencapai 51 bungkus per tahun, yang berarti setiap penduduk Indonesia mengonsumsi satu bungkus mi instan setiap minggu (Humairo et al., 2022). Berdasarkan Riskesdas, (2018a), Sumatera selatan merupakan provinsi tertinggi ke-5 pada angka 14,7% yang penduduknya mengonsumsi mi instan atau makanan instan lainnya ≥ 1 kali per hari, diatas rata-rata nasional yaitu sebesar 7,8%. Pada kelompok usia 20-24 tahun proporsi kebiasaan konsumsi mi instan atau makanan instan lainnya tercatat 9,5%. Sedangkan berdasarkan SKI, (2023), proporsi kebiasaan konsumsi instan di Provinsi Sumatera Selatan tercatat 9,5% yang penduduknya mengonsumsi mi instan atau makanan instan lainnya ≥ 1 kali per hari. Pada kelompok usia 20-24 tahun, proporsi konsumsi mi instan atau makanan instan lainnya tercatat 7,6%.

Berdasarkan data Riskesdas, (2018b) Kabupaten Ogan Ilir merupakan kabupaten dengan persentase tertinggi ketiga di Provinsi Sumatera Selatan, di mana

23,41% penduduknya mengonsumsi mi instan atau makanan instan lainnya >1 kali per hari dan diatas rata-rata Provinsi Sumatera Selatan yang hanya mencapai 14,74%. Berdasarkan data karakteristik umur, kelompok usia 20-24 tahun mencatatkan proporsi kebiasaan konsumsi mi instan sebanyak 16,50%, tertinggi ke-3. Selain itu, berdasarkan data karakteristik pendidikan, lulusan SLTA atau mahasiswa merupakan kelompok dengan proporsi konsumsi mi instan tertinggi pertama di Provinsi Sumatera Selatan yang berada pada angka 15,92%.

Pertumbuhan remaja, peningkatan partisipasi dalam kehidupan sosial, dan aktivitas dapat menimbulkan dampak terhadap konsumsi makan mahasiswa (Zahra, 2023). Sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia dewasa muda 18 hingga 23 tahun yang merupakan masa kritis untuk perkembangan pola makan. Pola makan yang terbentuk pada masa ini akan berlanjut hingga kehidupan selanjutnya. Masa ini juga termasuk masa yang berisiko untuk penambahan berat badan diakibatkan mengonsumsi sayuran paling sedikit dan makanan padat energi tertinggi (Jauziyah, 2021). Mi instan merupakan makanan yang sering dikonsumsi kalangan mahasiswa karena memiliki sifat praktis, mudah dihidangkan, enak, banyak pilihan rasa dan harga yang terjangkau dan memiliki daya tarik sendiri untuk mengonsumsinya. Mi instan dikonsumsi dengan alasan sebagian besar mahasiswa tidak mempunyai waktu yang cukup untuk dapat mengonsumsi makanan lengkap, terutama untuk memasak dan menyajikannya. Kondisi yang ingin serba cepat dan semakin meningkatkan aktivitas sehari-hari mendorong mahasiswa untuk mengonsumsi mi instan (Efrizal, 2021).

Mahasiswa Universitas Sriwijaya merupakan mahasiswa yang terdaftar sebagai salah satu mahasiswa yang memiliki berbagai macam program studi baik dibidang kesehatan maupun non kesehatan. Sebagai mahasiswa tentu saja sudah dibekali ilmu dan pengetahuan bagaimana memilih makanan yang baik dan sehat. Sebagian besar mahasiswa Universitas Sriwijaya memilih tinggal di kos daripada di rumah karena beberapa alasan, seperti jarak yang jauh dari kampus, keterbatasan biaya, atau keinginan untuk hidup mandiri. Sementara itu, mahasiswa yang tidak tinggal di kos biasanya menetap bersama keluarga atau di lingkungan yang lebih stabil.

Pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor individu maupun faktor sosial. Beberapa determinan yang berpengaruh terhadap pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa antara lain peran teman sebaya, penghasilan keluarga, uang saku, iklan, peran keluarga, dan pengetahuan. Mahasiswa cenderung menyesuaikan pola konsumsi mereka dengan norma sosial yang berlaku di lingkungan pergaulan, di mana peran teman sebaya memiliki pengaruh signifikan dalam kebiasaan makan mereka. Selain itu, faktor ekonomi seperti penghasilan keluarga dan uang saku mempengaruhi pola konsumsi, di mana mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi cenderung memilih mi instan sebagai alternatif makanan karena harganya yang terjangkau dan ketersediaannya yang mudah (Risyanu et al., 2019). Faktor lain yang berperan adalah iklan dan promosi yang dilakukan oleh produsen mi instan, yang melalui berbagai media seperti televisi, media sosial, dan platform digital dapat mendorong mahasiswa untuk membeli dan mengonsumsi mi instan. Pola konsumsi mahasiswa juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang dibiasakan dalam keluarga, terutama bagi mereka yang masih tinggal bersama orang tua. Tingkat pengetahuan mahasiswa tentang gizi dan kesehatan juga menentukan pola konsumsi mereka. Komponen pengetahuan mencerminkan keyakinan seseorang tentang sesuatu yang menjadi objek sikap. Mahasiswa mungkin menyadari bahaya konsumsi mi instan dan bahkan menyatakan ketidaksetujuan terhadap konsumsi yang berlebihan. Namun, sulit bagi mereka untuk mengurangi konsumsi mi instan karena berbagai alasan lain seperti, kendala keuangan dan waktu, kepraktisan, serta harga mi instan yang murah (Utami & Suryo Prabandari, 2017).

Konsumsi mi instan yang berlebihan memiliki dampak negatif bagi kesehatan. Mi instan mengandung karbohidrat, lemak, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Kandungan natrium yang berlebihan dalam mi instan dapat memicu tekanan darah tinggi (hipertensi), sementara kandungan lemak trans akibat proses penggorengan dapat meningkatkan kadar kolesterol dan menyebabkan obesitas. Selain itu, konsumsi mi instan lebih dari dua kali dalam seminggu dapat mengganggu metabolisme tubuh, yang ditandai dengan obesitas sentral, kadar gula darah tinggi, serta risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke (Wulan, 2021).

Konteks psikologi sosial, pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa dapat dianalisis menggunakan *theory of planned behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen, (1991) ini menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh tiga komponen utama yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Sikap terhadap perilaku mencerminkan pandangan mahasiswa tentang konsumsi mi instan, misalnya menganggapnya sebagai pilihan praktis dan ekonomis. Norma subjektif melibatkan tekanan sosial dari teman sebaya yang mendorong konsumsi mi instan, seperti kebiasaan makan bersama saat berkumpul. Sementara itu, kontrol perilaku yang dirasakan mencakup kemudahan akses terhadap mi instan, seperti ketersediaan produk di kantin atau warung terdekat.

Berdasarkan hasil data yang sudah dijelaskan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Determinan Pola Konsumsi Mi Instan di Kalangan Mahasiswa Kampus Indralaya Universitas Sriwijaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi determinan pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa Kampus Indralaya Universitas Sriwijaya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berperan dalam menentukan pola konsumsi seperti peran teman sebaya, penghasilan keluarga, uang saku, pengaruh iklan, peran keluarga dan tingkat pengetahuan mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa dalam jangka waktu yang lama dapat berdampak pada kesehatan seperti peningkatan faktor risiko kardiometabolik, obesitas sentral, hipertensi dan hipertrigliseridemia. Kabupaten Ogan Ilir memiliki angka yang cukup tinggi dalam jumlah konsumsi mi instan atau makanan instan lainnya dengan proporsi sebesar 23,41%, sedangkan kebiasaan mengonsumsi mi instan atau makanan instan lainnya di kalangan mahasiswa mencapai 15,92% yang merupakan angka tertinggi di Provinsi Sumatra Selatan. Pertumbuhan remaja pada usia 18-23 tahun merupakan usia dimana pada masa ini remaja mengalami perubahan pada pola makan yang berisiko untuk kesehatan diakibatkan sedikitnya mengonsumsi sayuran. Pada usia ini remaja dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan teman sebaya, yang berperan besar dalam pembentukan kebiasaan dan

perilaku, termasuk pola konsumsi makanan. Remaja cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya karena mereka sedang berada pada tahap pencarian identitas. Selain itu, keinginan untuk diterima dalam kelompok dan kebiasaan berbagi makanan saat berkumpul juga memperkuat pola konsumsi tertentu dalam lingkungan pergaulan mereka. Berdasarkan hasil data tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui determinan pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui determinan pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden penelitian meliputi usia, jenis kelamin, semester, fakultas, status tinggal, jumlah anggota keluarga, pendidikan terakhir orang tua dan pekerjaan orang tua pada mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.
2. Mengetahui distribusi presentase dan frekuensi pola konsumsi mi instan, peran teman sebaya, penghasilan keluarga, uang saku, iklan, peran keluarga, dan pengetahuan.
3. Mengetahui hubungan peran teman sebaya dengan pola konsumsi mi instan pada mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.
4. Mengetahui hubungan penghasilan keluarga dengan pola konsumsi mi instan pada mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.
5. Mengetahui hubungan uang saku dengan pola konsumsi mi instan pada mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.
6. Mengetahui hubungan iklan dengan pola konsumsi mi instan pada mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.
7. Mengetahui hubungan peran keluarga dengan pola konsumsi mi instan pada mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.
8. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan pola konsumsi mi instan pada mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.

9. Mengetahui variabel yang paling berpengaruh terhadap pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman terkait penelitian yang dilakukan serta menerapkan ilmu yang didapat dalam perkuliahan serta untuk mendapatkan pengalaman secara langsung dalam penelitian.

1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa

Membantu remaja memahami dampak negatif konsumsi mi instan terhadap kesehatan sehingga dapat mendorong mereka mengurangi frekuensinya dan memilih pola makan yang lebih sehat.

1.4.3 Manfaat Bagi Universitas Sriwijaya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan sumber referensi bagi Universitas Sriwijaya untuk penelitian selanjutnya mengenai determinan pola konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di kampus Indralaya Universitas Sriwijaya, Kabupaten Ogan Ilir.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2025 dan etik penelitian telah diterbitkan.

1.5.3 Lingkup Materi

Penelitian yang dilakukan memiliki variabel independen peran teman sebaya, penghasilan keluarga, uang saku, iklan, peran keluarga, dan pengetahuan pada mahasiswa kampus Indralaya Universitas Sriwijaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimin, A., (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Sains Pendidikan Biologi*, 3(1).
- Afiif, A. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 10(1).
- Ainur Rahmah. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Mi Instan di Kalangan Mahasiswa Kota Semarang: Pendekatan Theory Planned Behavior. *Skripsi, Fakultas Pertanian Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Arianto, N. T. (2013). Pola Makan Mi Instan: Studi Antropologi Gizi Pada Mahasiswa Antropologi Fisip Unair. *BioKultur*, 11(1).
- Arza, A. E. I. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
- Aulia, L., (2018). Faktor Keluarga, Media dan Teman Dalam Pemilihan Makanan Pada Mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(1).
- Ayu, Y. H. (2024). Hubungan Peran Keluarga dengan Tindakan Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Dusun Nanggulan Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi, Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.
- Azhari, F. (2022). Pengaruh Pendapatan Terhadap Konsumsi Rumah Tangga di Kampung Banyusuci Bogor. *Journal Of Islamic Economics An-Nuqud*, 1(1).
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Upah Minimum Kabupaten (UMK) Ogan Ilir Tahun 2023-2024*. <https://oganilirkab.bps.go.id/id>

- Chandra, F., & Aisah, A. (2023). Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 188.
- Eddy, S. A., & Asih, H. (2021). *Metode Kuantitatif*. Unisri Press.
- Effendy, D. S., Rahayanah, Mirnawati, Harleli, (2024). Edukasi Bahaya Konsumsi Mie Instan di Kalangan Mahasiswa Universitas Halu Oleo. *Student Scientific Creativity Journal*, 3(1), 124–132.
- Efrizal, W. (2021). Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 4(2), 94-100.
- Erdianti, N. P. (2021). Hubungan Pengaruh Teman dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Modern Pada Mahasiswa Universitas XYZ di Kota Depok. In *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (Vol. 5, Issue 2).
- Fahira, D., Putri, D. C., Taufhan, S. L., & Nasution, Y. S. J. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Konsumsi Mie Instan Dikalangan Mahasiswa UINSU Prodi Akuntansi Syariah Tahun 2023/2024. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen dan Akuntansi*, 3 (2), 391-404. 3(2).
- Fauziyah, N. (2019). Analisis Data Menggunakan Multiple Logistic Regression Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Gligoric, K., (2023). *Food Choice Mimicry on a Large University Campus*. *Appetite*. <http://arxiv.org/abs/2308.16095>
- Handrianto, P., Kusuma, W. R., & Ikhtiarinawati, F. F. (2018). Pendidikan Kesehatan Melalui Penyuluhan Tentang Makanan Sehat dan Dampak Konsumsi Mie Instan Bagi Kesehatan di Desa Drenges Kec. Sugih Waras Kab. Bojonegoro. In *Journal of Science and Social Development* (Vol. 1, Issue 1).

- Harper, K., Caulfield, L. E., Lu, S. V., Mmari, K., & Gross, S. M. (2022). Diet Quality and Contextual Factors Influencing Food Choice among Adolescents with Food Security and Food Insecurity in Baltimore City. *Nutrients*, 14(21). <https://doi.org/10.3390/nu14214573>
- Harsanto, P. W. (2015). Gaya Hidup Modern DAN Iklan (Budaya Makan Mi Instan sebagai Identitas). *Imaji: Jurnal Seni dan Pendidikan Seni*, 7(1).
- Hartina., L. A. H., Nurjanah., (2020). Hubungan Pola Makan dan Ketersediaan Pangan Rumah Tangga dengan Status Gizi Remaja di Huntara Asam III Kec. Ulujadi Kota Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(4).
- Huh, I. S., Kim, H., Jo, H. K., Lim, C. S., Kim, J. S., Kim, S. J., Kwon, O., Oh, B., & Chang, N. (2017). Instant noodle consumption is associated with cardiometabolic risk factors among college students in Seoul. *Nutrition Research and Practice*, 11 (3), 232-239. *Nutrition Research and Practice*, 11(3), 232–239. <https://doi.org/10.4162/nrp.2017.11.3.232>
- Humairo, N., Mahpolah &, & Mas'odah, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Uang Saku dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Mi Instan (Studi pada Santriwati Pondok Pesantren Darussalam di Pasayangan Martapura). In *Jurnal Riset Pangan dan Gizi (JR-Panzi)* (Vol. 4, Issue 2).
- Hutagalung, G., (2024). Pengaruh Pendapatan Terhadap Pola Konsumsi Masyarakat (Sumatera Utara). *Jurnal Ekonomi Syariah Institusi Agama Islam Sunan Kalijogo Malang*, 6(1). <https://doi.org/10.1234/jse.v3i1.1291>
- Imantoro, F. (2017). Pengaruh Citra Merek, Iklan, dan Cita Rasa Terhadap Keputusan Pembelian (Survei Terhadap Konsumen Mi Instan Merek Indomie di Wilayah Um Al-Hamam Riyadh). *Skripsi, Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Brawijaya*.
- Imtihani, T. R., & N. E. R. (2013). Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, dan Peer Group dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 2(1).

- Iskandar, D., & Amri, K. (2014). Pengaruh Daya Tarik Iklan, Kualitas Pesan Iklan dan Frekuensi Penayangan Iklan Terhadap Efektifitas Iklan Televisi Produk Mie Instan Merek Indomie Goreng Cabe Ijo. *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis, Vol (2)2, Hal 424-437*. 2, 424–437.
- Istianah, I. & A. H. R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa Gizi Universitas Binawan. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi (Jakagi), 2(4)*.
- Jauziyah, Tsani, A. F., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal Of Nutrition College, Vol.10(1)*.
- Julya, R., Fitriani, A., Ngaisyah, R. D., & Yogyakarta, U. R. (2018). Faktor-faktor yang Mmepengaruhi Pola Makan Mi Instan di Kalangan Mahasiswa di Yogyakarta. *Factors Influencing Instant Noodle Consumption Patterns Among Students In Yogyakarta. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13, 59-70*.
- Kartikasari, D., Y. & Y. A. (2024). Hubungan antara Tingkat Pendapatan Keluarga dan Pola Konsumsi Pangan Masyarakat: Sebuah Literatur Review. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya, 4(6)*.
- Katmawanti, S., & Herya, N. (2016). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Mi Instant Pada Mahasiswa di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Elektronik Universitas Negeri Malang*.
- Kemenkes RI. (2018). Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kim, J., Kim, J., & Kang, Y. (2019). Noodle consumption is positively associated with incident hypertension in middle-aged and older korean women. *Nutrition Research and Practice, 13 (2), 141-149*.
- Laksono, R. A., & N. D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y”. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat (Vol. 14)*.

- Lekama, F., (2023). Ketersediaan dan Pola Konsumsi Pangan Pokok Pada Rumah Tangga Petani di Desa Benu Kecamatan Takari Kabupaten Kupang. *Jurnal Rekayasa dan Manajemen Agroindustri*, 11(2). (Vol. 11, Issue 2).
- Lestari, D., (2019). Pengaruh Gaya Hidup, Kelompok Teman Sebaya, dan Uang Saku Terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*, 8(6).
- Lila, H., (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. Program Studi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, 12 (2).
- Melinda, E., (2024). Pengaruh Gaya Hidup, Religiusitas, dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa STAI Al-Yasini Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 10(3).
- Mia Audina. (2019). “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Stikes Perintis Padang Tahun 2019” Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Program Studi S-1 Gizi.
- Mita, S. R., & Aulia, G. (2022). Pengaruh Bisphenol-A (BPA) Dalam Kemasan Pangan Terhadap Kesehatan. *Farmaka*, 21 (1), 43-49.
- Mulyaningsih, E., Asmuji, &, & Adi Ginanjar, S. (2024). Hubungan Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kaliwates. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4 (1), 3025-8855.
- Munasiroh, D. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
- Nasution, N. H., Jufri, S., Saindah, S. N., Hastuty, R., & Hasian Putri. (2023). Analisis Kebiasaan Mengonsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Di UD. Diana Kelurahan Batunadua Jae. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8 (1), 33-40.

- Ningsih Tri Wahyu & Suprayitno. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Makanan Berisiko (Mie Instan) Dengan Kejadian Gastritis Di Kelurahan Kampung Baqa Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Baqa Samarinda Seberang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat.
- Norvadila, K. N., & Aprianti, A. (2024). Pengetahuan, Pendapatan Keluarga, Ketersediaan Pangan dan Frekuensi Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Perawatan Profesional*, 5(1), pp 53-61.
- Novitarum, L., (2024). Hubungan Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi Mahasiswa yang Tinggal di Asrama. *Jurnal of Social Science Research*, 4(1).
- Nurlela, F., & Pujiastuti, I. (2022). Pengaruh Citra Merek, Harga, Iklan Televisi terhadap Keputusan Pembelian Mie Instan Sehat Lemonilo. *Optimal: Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan*, 16(1).
- Purnama Sari, I., Yeni., Ermi, N., Budiastuti, A., Utama, F., Fajar Ningsih, W. I., Rosyada, A., Razak, R., & Najmah. (2022). Manajemen dan Analisis Data Aplikasi SPSS, Stata, Epi-Info, NVIVO, WHO Antro dan Nutrisurvey di Bidang Kesehatan, Universitas Sriwijaya.
- Rahmadhani, A., (2024). Pengaruh Uang Saku Bulanan terhadap Gaya Hidup dan Perilaku Konsumsi Makanan Tidak Sehat pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3).
- Riskesdas. (2018a). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Prevalensi Konsumsi Mi Instan, 308-309.
- Riskesdas. (2018b). Laporan Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Risyanu, N. F., Adiyasa Nyoman, & Laraeni, Y. (2019). Preferensi dan Pola Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Jurusan Gizi dan Analisis Kesehatan

- Poltekkes Kemenkes Mataram Mataram yang Tinggal di Kost dan Tidak Kost. *Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram: Kemenkes Mataram*.
- Rochmawati & Marlenywati. (2015). Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal Vokasi Kesehatan, Vol.1(6)*.
- Ronsumbre, J., (2025). Gambaran Pengetahuan Gizi, Pola Makan Mie Instan dengan Status Gizi Mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, 3(1)*.
- Safitri, D. R., Juliningrum, P. P., & Sulistyorini, L. (2024). Gambaran Pola Konsumsi Mie Instan Anak Sekolah Dasar pada Keluarga Petani di Wilayah Desa Sumberagung-Jember. *Pustaka Kesehatan, 12(2), 120-126*.
- Santi Yuliana, Aini, F., & Liyanovitasari. (2020). “Riwayat Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Prolanis Kecamatan Ungaran,” Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- Shin, H. J., Cho, E., Lee, H. J., Fung, T. T., Rimm, E., Rosner, B., Manson, J. A. E., Wheelan, K., & Hu, F. B. (2014). Instant noodle intake and dietary patterns are associated with distinct cardiometabolic risk factors in Korea. *Journal of Nutrition, 144(8), 1247–1255*. <https://doi.org/10.3945/jn.113.188441>
- Sholeha, L. (2014). Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Masa Tubuh Pada Remaja di SMP YMJ Ciputat. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sholehah, A., Ririn Andrias, D., & Rahayu Nadhiroh, S. (2016). Preferensi (Kesukaan), Pengetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. In *Adi Husada Nursing Journal* (Vol. 2, Issue 2).
- Sikander Madiha, Malik, A., Khan, M. S. G., Ul-ain Qurrat, & Khan, G. R. (2017). *Instant noodles are they really good for health. A Review. Electronic J Biol, 13(3)*.

- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. Kemenkes: Dalam Angka.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Alfabeta. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono dalam Rosita, Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. Fokus: Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi, 4(4).
- Suot, R. M., (2023). Pengaruh Pendapatan Petani Tomat Terhadap Pola Konsumsi Masyarakat di Desa Ampreng Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Emba*, 11(4).
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 2987-1298.
- Utami, V., (2017). Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa universitas Sriwijaya. *Berita Kedokteran Masyarakat (BKM), Journal Of Community Medicine and Public Health*, Vol. 33 (3), Hal 153-160.
- Wibowo, L., (2024). Kajian Implementasi Informasi “Pilihan Lebih Sehat” Label Kemasan Mi Instan di Indonesia. *Jurnal Mutu Pangan: Indonesian Journal of Food Quality*, 11(1), 63–70. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2024.11.1.63>
- Widiyaningsih, T. H. (2018). Gambaran Health Belief Pengkonsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Wijaya, T., & Santi Budiman, M. M. (2016). Analisis Multivariat Untuk Penelitian Manajemen. www.pohoncahaya.com
- WINA. (2023). *Demand Rankings, World Instant Noodles Association*. <https://instantnoodles.org/en/noodles/demand/table/>
- Wulan, F. R., (2021). Kesadaran Mahasiswa Iain Kudus Terhadap Dampak Mie Instan Serta Alternatif Mie Sehat Alami. *Pontianak Nutrition Journal*, 4 (2), 2622-1691.

- Yuriza, P. E. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Mie Instan Mahasiswa Biologi UNJ. Skripsi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Jakarta.
- Zahra, A. H., (2023). Faktor dan pengaruh konsumsi mie instan pada mahasiswa. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, Vol. 2(3), 179-184.