

# **SKRIPSI**

## **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI MIE INSTAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2023**



**OLEH**

**NAMA : DHEA SADILLA ANGGRAHENI  
NIM : 10021282025022**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

# **SKRIPSI**

## **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI MIE INSTAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2023**

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



OLEH

NAMA : DHEA SADILLA ANGGRAHENI  
NIM : 10021282025022

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI, Maret 2024**

**Dhea Sadilla Anggraheni : dibimbing oleh Indah Purnama Sari,  
S.KM.,M.KM**

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU  
KONSUMSI MIE INSTAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2023**

**xvii + 83 halaman, 33 tabel, 3 gambar, 20 lampiran**

### **ABSTRAK**

Pesatnya kemajuan era globalisasi yang ditandai dengan pesatnya industri teknologi pengolahan pangan, perdagangan, informasi dan jasa, berdampak pada munculnya sikap pragmatisme yang ingin serba cepat dan praktis dalam penyimpanan, penyiapan makanan dan konsumsi. Salah satu makanan olahan yang mendukung gaya hidup yang semakin dinamis tersebut adalah mie instan. Sifatnya yang praktis, mudah didapat dan harganya yang murah digemari berbagai kalangan termasuk mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya angkatan 2020, 2021 dan 2022 yang berjumlah 102 sampel dengan teknik pengampilan sampel *stratified proporsional random sampling*. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis univariat didapatkan 63,7% mahasiswa memiliki perilaku konsumsi mie instan berisiko dan 36,3% mahasiswa memiliki konsumsi mie instan tidak berisiko. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang antara iklan ( $p\text{-value} = 0,022$ ) dan preferensi makan ( $p\text{-value} = 0,021$ ) dengan perilaku konsumsi mie instan. Namun, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ( $p\text{-value} = 0,154$ ) dan uang saku ( $p\text{-value} = 0,942$ ) dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya. Bagi mahasiswa yang terpengaruh untuk konsumsi mie instan setelah melihat iklan disarankan untuk melakukan selektifitas (melewati iklan) dalam melihat iklan sehingga tidak mendapat stimulus berlebihan untuk mengonsumsi mie instan, serta membatasi konsumsi mie instan maksimal 1 kali dalam seminggu.

Kata kunci : Mahasiswa, Program Studi Gizi, Universitas Sriwijaya, Konsumsi Mie Instan

Kepustakaan : 76 (1991-2023)

**NUTRITION STUDY PROGRAM**

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY**

**THESIS, March 2024**

**Dhea Sadilla Anggraheni : supervised by Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM**

**FACTORS ASSOCIATED TO INSTANT NOODLE CONSUMPTION  
BEHAVIOR AMONG STUDENTS OF NUTRITION STUDY PROGRAM  
OF SRIWIJAYA UNIVERSITY IN 2023**

**xvii + 83 pages, 33 tables, 3 figures, 20 attachments**

#### **ABSTRACT**

The rapid progress of the globalization era, marked by the rapid development of the food processing technology industry, trade, information and services, has an impact on the emergence of pragmatism that wants to be fast and practical in storage, food preparation and consumption. One of the processed foods that support this increasingly dynamic lifestyle is instant noodles. Its practical nature, easy to obtain and low price are favored by various groups including students. The purpose of this study was to analyze the factors associated with instant noodle consumption behavior in students of the Sriwijaya University nutrition study program. This study used a quantitative approach with a cross sectional method. The samples used were students from the Sriwijaya University nutrition study program class of 2020, 2021 and 2022, totaling 102 samples using a stratified proportional random sampling technique. Data analysis was conducted univariately and bivariately using the chi-square test. The results of univariate analysis obtained 63.7% of students have risky instant noodle consumption behavior and 36.3% of students have non-risky instant noodle consumption. The results of this study indicate that there is a relationship between advertising (p-value = 0.022) and eating preferences (p-value = 0.021) with instant noodle consumption behavior. However, there is no relationship between nutrition knowledge (p-value = 0.154) and pocket money (p-value = 0.942) with instant noodle consumption behavior in nutrition study program students of Sriwijaya University. For students who are influenced to consume instant noodles after seeing advertisements, it is recommended to be selective (bypassing advertisements) in seeing advertisements so as not to get excessive stimulus to consume instant noodles, and limit the consumption of instant noodles to a maximum of 1 time a week.

**Keywords:** Students, Nutrition Study Program, Sriwijaya University, Instant Noodle Consumption

**Literature:** 76 (1991-2023)

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/ gagal.

Indralaya, 22 Maret 2024

Yang bersangkutan,



Dhea Sadilla Anggraheni

10021282025022

**HALAMAN PENGESAHAN**

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
PERILAKU KONSUMSI MIE INSTAN PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

Dhea Sadilla Anggraheni  
10021282025022

Indralaya, 2024

Mengetahui  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



  
Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya Tahun 2023" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 14 Maret 2024

Indralaya, Maret 2024

### Ketua:

1. Feranita Utama S.KM., M.Kes  
NIP. 198808092018032002

( *Feranita* )

### Anggota:

2. Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes  
NIP. 199110162023211020
3. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

( *Fatria* )

( *Ames* )

Mengetahui  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi

( *Ames* )

Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Dhea Sadilla Anggraheni  
NIM : 10021282025022  
Tempat, tanggal lahir : Kota Gajah, 3 Agustus 2002  
Agama : Islam  
Jenis kelamin : Perempuan  
Nama Orang Tua  
Ayah : Subari  
Ibu : Ririk A Wati  
Alamat : Dusun 1, Ratna Chaton, Kecamatan Seputih Raman, Kabupaten Lampung Tengah  
Email : [sadilladhea@gmail.com](mailto:sadilladhea@gmail.com)  
No.HP/WA : 085269864470

### Riwayat Pendidikan

2017-2020 : SMAN 1 Seputih Raman  
2014-2017 : Mts Ma'arif 02 Kota Gajah  
2008-2004 : SDN 4 Kota Gajah

### Pengalaman Organisasi

2021-2020 : *Staff* kewirausahaan keluarga mahasiswa lampung  
2021-2022 : *Staff* Social Concern Himpunan Keluarga Gizi  
2021-2022 : Anggota NECLAR (*Nutrition Help Care*)  
2021-2023 : *Staff* kesteri Himpunan Keluarga Gizi  
2022-2023 : Kepala Divisi Kewirausahaan Gerakan Remaja Indonesia Sadar Gizi (Gerigi.id)










## LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Dhea Sadilla Anggraheni

NIM : 10021282025022

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi  
Mie Instan Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas  
Sriwijaya Tahun 2023

| No. | Tanggal Bimbingan | Topik Bimbingan  | Paraf Pembimbing  |
|-----|-------------------|--|---|
| 1   | 14 Februari 2023  | Pengajuan Judul  |    |
| 2   | 21 Februari 2023  | 1) Pengajuan revisi judul<br>2) Pengajuan kerangka teori                     |    |
| 3   | 9 Maret 2023      | 1) Revisi latar belakang<br>2) Pengajuan BAB I, BAB II,<br>BAB III           |   |
| 4   | 10 April 2023     | Revisi BAB I, BAB II, BAB III  |  |
| 5   | 19 Mei 2023       | ACC BAB I, BAB II, BAB III   |  |
| 6   | 10 Juli 2023      | ACC Proposal Skripsi dan maju<br>Seminar Proposal                            |  |
| 7   | 25 Oktober 2023   | Revisi latar belakang, kerangka<br>teori, bab 3, dan kuesioner<br>penelitian |  |
| 8   | 31 Oktober 2023   | Revisi sampel penelitian dan<br>kuesioner penelitian                         |  |
| 9   | 13 November 2023  | ACC untuk melakukan penelitian   |  |
| 10  | 19 Januari 2024   | Pengajuan BAB IV, BAB V, BAB<br>VI   |  |
| 11  | 31 Januari 2024   | Revisi BAB IV, BAB V, BAB VI   |  |
| 12  | 15 Februari 2024  | ACC Seminar Hasil  |  |
| 13  | 26 Februari 2024  | Bimbingan setelah seminar hasil<br>dan ACC sidang                            |  |

Indralaya, 14 Maret 2024  
Dosen Pembimbing,



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya Tahun 2023”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, motivasi dan bantuan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu saya ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat dan iman sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM. selaku Ketua Program Studi Gizi sekaligus dosen pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan motivasi kepada saya dalam proses penulisan skripsi dari awal hingga akhir.
4. Ibu Feranita Utama, SKM., M.Kes. dan Bapak Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes. selaku dosen penguji skripsi saya yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan selama masa perkuliahan.
6. Seluruh dosen serta civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas pengetahuan dan bantuan yang telah diberikan selama perkuliahan.

7. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Subari dan Ibu Ririk Anjar Wati, terimakasih telah memberikan kesempatan dan fasilitas terbaik bagi anak satu-satunya untuk meraih mimpi dan cita-cita, terimakasih atas doa-doa yang telah Bapak dan Ibu langitkan selama ini, atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi saya yang keras kepala. Bapak dan Ibu menjadi penguat paling hebat. Terimakasih sudah menjadi tempat terbaik untuk pulang.
8. Kepada teman-teman saya yang telah menemani dan memberikan semangat di masa-masa penulisan skripsi, grup pembantu ellin dan grup rumah abu mba nurul. Teman-teman yang telah saya reportkan saat sidang skripsi (Fella, Ellin, Diah, Dayang, Rahma, Intan).
9. Kepada rekan-rekan mahasiswa utamanya dari program studi gizi Universitas Sriwijaya atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan.
10. Kepada orang-orang yang saya idolakan, Mayor Teddy Indra Wijaya, dan seluruh member NCT yang telah membuat saya termotivasi untuk terus memperjuangkan dan mempertahankan apa yang telah di cita-citakan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu kelancaran dan keberhasilan skripsi ini.
12. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun prosesnya.

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dhea Sadilla Anggraheni

NIM : 10021282025022

Program Studi : Gizi

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

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

“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya Tahun 2023”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Degan 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 surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya

Dibuat : Indralaya  
Pada Tanggal : 22 Maret 2024  
Yang menyatakan



Dhea Sadilla Anggraheni

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>   | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>  | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>   | <b>vi</b>   |
| <b>LEMBAR BIMBINGAN .....</b>   | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI<br/>ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK .....</b> | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>xvi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>  | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>    |
| 1.1    Latar Belakang.....  | 1           |
| 1.2    Rumusan Masalah.....   | 5           |
| 1.3    Tujuan Penelitian .....  | 5           |
| 1.3.1    Tujuan Umum .....  | 5           |
| 1.3.2    Tujuan khusus .....  | 5           |
| 1.4    Manfaat Penelitian .....   | 6           |
| 1.4.1    Manfaat Bagi Peneliti .....  | 6           |
| 1.4.2    Manfaat Bagi Mahasiswa.....  | 6           |
| 1.4.3    Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas<br>Sriwijaya .....          | 6           |
| 1.5    Ruang Lingkup Penelitian .....   | 7           |
| 1.5.1    Ruang Lingkup Lokasi.....  | 7           |
| 1.5.2    Ruang Lingkup Waktu.....   | 7           |
| 1.5.3    Ruang Lingkup Materi.....  | 7           |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                               | <b>8</b>  |
| 2.1    Mie Instan .....   | 8         |
| 2.1.1    Pengertian Mie Instan .....                              | 8         |
| 2.1.2    Zat-zat Berbahaya Dalam Mie Instan .....                 | 8         |
| 2.1.3    Dampak Konsumsi Mie Instan Bagi Kesehatan Tubuh.....     | 10        |
| 2.1.4    Kecukupan Gizi Dari Mie Instan .....                     | 13        |
| 2.2    Perilaku .....   | 15        |
| 2.2.1    Pengertian Perilaku .....                                | 15        |
| 2.2.2    Pengertian Perilaku Kesehatan .....                      | 15        |
| 2.2.3    Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan ..... | 16        |
| 2.3    Kebiasaan Makan ( <i>Food Habit</i> ) .....                | 18        |
| 2.3.1    Pengertian Kebiasaan Makan ( <i>Food Habit</i> ) .....   | 18        |
| 2.3.2    Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan .....    | 19        |
| 2.4    Pengertian Mahasiswa .....                                 | 21        |
| 2.5    Penelitian Pendahuluan.....                                | 22        |
| 2.6    Kerangka Teori .....                                       | 27        |
| 2.7    Kerangka Konsep.....                                       | 28        |
| 2.8    Definisi Operasional .....                                 | 29        |
| 2.9    Hipotesis .....  | 34        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                            | <b>35</b> |
| 3.1    Desain Penelitian .....                                    | 35        |
| 3.2    Populasi dan Sampel.....                                   | 35        |
| 3.2.1    Populasi.....  | 35        |
| 3.2.2    Sampel .....   | 35        |
| 3.2.3    Perhitungan Sampel .....                                 | 35        |
| 3.3    Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....                 | 37        |
| 3.3.1    Jenis Data.....  | 37        |
| 3.3.2    Cara Pengumpulan Data .....                              | 38        |
| 3.3.3    Alat Pengumpulan Data .....                              | 39        |
| 3.4    Pengolahan Data .....                                      | 39        |
| 3.5    Validitas Data .....                                       | 40        |
| 3.5.1    Uji Validitas .....                                      | 40        |
| 3.5.2    Uji Reliabilitas .....                                   | 42        |
| 3.6    Analisis dan Penyajian Data .....                          | 43        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>   | <b>44</b> |
| 4.1    Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....   | 44        |
| 4.2    Hasil Penelitian.....  | 45        |
| 4.2.1    Karakteristik Responden.....   | 45        |
| 4.2.2    Analisis Univariat.....  | 52        |
| 4.2.3    Analisis Bivariat.....   | 62        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>  | <b>66</b> |
| 5.1    Keterbatasan Peneliti.....   | 66        |
| 5.2    Pembahasan.....  | 67        |
| 5.2.1    Gambaran Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya.....                         | 67        |
| 5.2.2    Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya..... | 68        |
| 5.2.3    Hubungan Uang Saku Dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya.....        | 70        |
| 5.2.4    Hubungan Iklan Dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya.....            | 72        |
| 5.2.5    Hubungan Preferensi Makan Dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya..... | 74        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>   | <b>77</b> |
| 6.1    Kesimpulan.....  | 77        |
| 6.2    Saran.....   | 78        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>  | <b>80</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>  | <b>86</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 4. 1 Distribusi Data berdasarkan Usia Responden.....   | 45 |
| Tabel 4. 2 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Usia Responden.....  | 45 |
| Tabel 4. 3 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....  | 46 |
| Tabel 4. 4 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Tahun Masuk.....   | 46 |
| Tabel 4. 5 Distribusi Data berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah.....   | 47 |
| Tabel 4. 6 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah.....  | 47 |
| Tabel 4. 7 Distribusi Data berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu .....   | 48 |
| Tabel 4. 8 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu .....  | 48 |
| Tabel 4. 9 Distribusi Data berdasarkan Pekerjaan Ayah .....  | 49 |
| Tabel 4. 10 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan Ayah....  | 49 |
| Tabel 4. 11 Distribusi Data berdasarkan Pekerjaan Ibu.....   | 50 |
| Tabel 4. 12 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan .....   | 50 |
| Tabel 4. 13 Distribusi Data Penghasilan Keluarga .....   | 51 |
| Tabel 4. 14 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Penghasilan Keluarga.....   | 51 |
| Tabel 4. 15 Gambaran Perilaku Konsumsi Mie Instan dalam 1 Minggu Terakhir pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya.....             | 52 |
| Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Mie Instan dalam 1 Minggu Terakhir pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya..... | 52 |
| Tabel 4. 17 Gambaran Perilaku Konsumsi Mie Instan Dalam 1 Bulan Terakhir pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya.....              | 53 |
| Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Merek Mie Instan yang di Konsumsi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya .....                        | 53 |
| Tabel 4. 19 Distribusi Skor Variabel Pengetahuan Gizi .....  | 54 |
| Tabel 4. 20 Distribusi Data berdasarkan Kuesioner Pengetahuan Gizi .....   | 55 |
| Tabel 4. 21 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya.....                                     | 56 |
| Tabel 4. 22 Distribusi Uang Saku Total.....  | 56 |
| Tabel 4. 23 Distribusi Uang Saku yang Digunakan Untuk Membeli Makanan dalam 1 Bulan .....  | 57 |
| Tabel 4. 24 Distribusi Besaran Uang Saku yang Digunakan untuk Membeli Makanan dalam 1 Bulan.....   | 57 |
| Tabel 4. 25 Distribusi Jumlah Melihat Iklan dalam 1 Hari Terakhir .....  | 58 |
| Tabel 4. 26 Distribusi Frekuensi Melihat Iklan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya .....                                       | 58 |
| Tabel 4. 27 Distribusi Skor Variabel Preferensi Makan .....  | 59 |
| Tabel 4. 28 Distribusi Data berdasarkan Kuesioner Preferensi Makan .....   | 60 |



|  |    |
|--|----|
| Tabel 4. 29 Distribusi Frekuensi Variabel Preferensi Makan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya .....               | 61 |
| Tabel 4. 30 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya..... | 62 |
| Tabel 4. 31 Hubungan Uang Saku dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya .....       | 63 |
| Tabel 4. 32 Hubungan Iklan dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya .....           | 64 |
| Tabel 4. 33 Hubungan Preferensi Makan dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya..... | 65 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....  | 27 |
| Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian .....   | 28 |
| Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas<br>Sriwijaya ..... | 44 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Informed Consent*
- Lampiran 2 Kuesioner
- Lampiran 3 Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4 Distribusi Data
- Lampiran 5 Frequency Table
- Lampiran 6 Distribusi Frekuensi
- Lampiran 7 Uji Normalitas
- Lampiran 8 Analisis Bivariat
- Lampiran 9 *Crosstabulasi* Membaca label informasi nilai gizi
- Lampiran 10 *Crosstabulasi* pengaruh iklan
- Lampiran 11 Media yang digunakan Menonton Iklan
- Lampiran 12 Alasan Konsumsi Mie Instan
- Lampiran 13 Analisis Kuesioner Pernyataan Preferensi Makan No.10
- Lampiran 14 Analisis Kuesioner Pernyataan Preferensi Makan No.8
- Lampiran 15 Alasan Membaca Label Informasi Nilai Gizi
- Lampiran 16 Dokumentasi
- Lampiran 17 Studi Pendahuluan
- Lampiran 18 Surat Izin Kaji Etik Penelitian
- Lampiran 19 Izin Uji Validitas
- Lampiran 20 Surat Izin Penelitian

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pesatnya kemajuan era globalisasi yang ditandai dengan pesatnya industri teknologi pengolahan pangan, perdagangan, informasi dan jasa, berdampak pada munculnya sikap pragmatisme yang ingin serba cepat dan praktis dalam penyimpanan, penyiapan makanan dan konsumsi. Kebiasaan mengonsumsi produk pangan dipengaruhi oleh gaya hidup yang sudah semakin dinamis karena tuntutan pekerjaan dan aktivitas yang semakin tinggi (Rochmawati dan Marlenywati, 2015).

Berdasarkan motivasi konsumsi ini dapat dilihat bahwa modernitas telah menggeser pemaknaan orang akan arti makan dan makanan. Bagi masyarakat yang paling penting adalah makan sekedar mengisi perut supaya tidak lapar dan dapat melanjutkan aktivitas kembali. Masyarakat tidak menyadari adanya risiko dan bahaya yang akan ditimbulkan bagi kesehatan apabila terlalu sering mengonsumsi makanan instan, sebagai akibat adanya bahan pengawet. Kerugian yang dapat diakibatkan lainnya adalah kualitas kandungan gizi yang rendah. Meskipun demikian mereka menyadari adanya kerugian tersebut namun tetap mengonsumsi (Harsanto, 2015).

Hasil penelitian Huh *et al* (2018) didapatkan bahwa konsumsi mie instan dapat dikaitkan dengan peningkatan faktor risiko kardiometabolik di antara mahasiswa yang terlihat sehat berusia 18-25 tahun. Dalam penelitian ini juga menyatakan seseorang pada usia produktif yang memiliki frekuensi konsumsi mie instan  $\geq 2$  kali dalam seminggu beresiko lebih tinggi terkena hipertrigliseridemia, obesitas sentral, dan hiperglikemia pada wanita. Menurut Wulan (2021) metabolisme tubuh akan terganggu apabila seseorang mengonsumsi mie instan  $\geq 2$  kali seminggu yang ditandai dengan adanya peningkatan kadar gula darah, tekanan darah tinggi, dan kolesterol. Hasil penelitian Arrafi Insani (2021) menyebutkan bahwa ada hubungan konsumsi mie instan dengan kejadian hipertensi.

Pertumbuhan remaja, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial, dan aktivitas dapat menimbulkan dampak terhadap konsumsi makan mahasiswa (Zahra, Ramadhani dan Nahdah, 2023). Pada penelitian lain menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang berada pada usia remaja dengan rentang (18-25 tahun) berada pada periode penting bagi perkembangan perilaku makan. Perilaku makan yang terbentuk selama periode ini akan berlanjut pada kehidupan selanjutnya (Jauziyah *et al.*, 2021). Mie instan menjadi makanan yang sering dikonsumsi kalangan remaja karena memiliki sifat yang mudah disiapkan, diolah, dan mudah dihidangkan, rasanya yang enak, murah, serta memiliki banyak pilihan rasa menjadi daya tarik tersendiri bagi yang mengonsumsinya (Efrizal, 2021). Alasan tersebut membuat mie instan menjadi pilihan makanan yang praktis dan mudah disiapkan bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu dan kemampuan memasak (Rochmawati dan Marlenywati, 2015).

Perilaku makan seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor seperti pengetahuan gizi, uang saku, iklan, serta preferensi makan. Menurut Maria (2020) dalam penelitiannya secara signifikan menyatakan pengetahuan gizi dapat mempengaruhi konsumsi pangan. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan dan memilih makanan yang akan dikonsumsi, rendahnya pengetahuan dapat menjadi hambatan bagi seseorang dalam memahami dan menafsirkan informasi gizi sehingga berdampak terhadap ketidakmampuan atau kesulitan untuk memilih pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya (Yetmi, Harahap dan Lestari, 2021). Jumlah uang saku dapat mempengaruhi pola makan mahasiswa, hal ini disebabkan karena uang saku pada mahasiswa rata-rata diperoleh dari pemberian orang tua dan manajemen pengeluaran pada mahasiswa berada dalam kendalinya, dengan begitu ketika uang saku mulai menipis mahasiswa akan cenderung membeli makanan yang murah dan praktis salah satunya mie instan (Julya, Fitriani dan Ngaisyah, 2018). Pada penelitian lain menyebutkan bahwa uang saku atau ekonomi sangat berpengaruh dalam pemilihan makan seseorang terutama pada remaja, hal ini disebabkan, dengan uang saku seseorang dapat membeli makanan dengan mudah tanpa mempedulikan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut (Putri, 2017). Adanya iklan juga dapat mempengaruhi pola makan seseorang, iklan yang berkualitas dapat menarik

perhatian, meningkatkan keinginan, dan mendorong perilaku konsumsi mie instan (Sinulingga, Manik dan Sibarani, 2022). Menurut Prawira (2019) menyatakan bahwa iklan dapat menjadi pengaruh positif dan signifikan terhadap minat beli ulang. Preferensi makan antara mahasiswa kost dan tidak kost juga mempengaruhi pola konsumsi mie instan, pada penelitian yang dilakukan oleh Risyana, Adiyasa dan Laraeni (2019) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mahasiswa kost dan tidak kost dalam preferensi konsumsi mie instan. Mahasiswa kost cenderung lebih menyukai mengonsumsi mie instan dari pada mahasiswa yang tidak kost. Frekuensi konsumsi mie instan pada mahasiswa yang kost meningkat sejalan dengan aspek positif mie instan, yaitu mudah, murah, cepat, dan praktis, sehingga tidak mengganggu aktivitas mahasiswa.

Negara-negara di Asia memiliki tingkat konsumsi mie instan yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan update data terbaru oleh *World Instant Noodles Association* (WINA) per 13 Mei 2022 konsumsi mie instan tertinggi berada di negara China/Hongkong mencapai 43,99 miliar bungkus pada 2021. Indonesia merupakan negara tertinggi kedua setelah China dengan konsumsi mie instan mencapai 13,27 miliar bungkus pada 2021 (WINA, 2022). Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan berdasarkan hasil survei pengeluaran untuk konsumsi masyarakat Indonesia pada Maret 2021 masyarakat Indonesia mengonsumsi mie instan sebanyak 48 bungkus dalam setahun per orangnya (BPS, 2021).

Penduduk Indonesia rata-rata memiliki perilaku konsumsi mie instan, 1 dari 10 orang mengonsumsi mie instan sebanyak  $\geq 1$  kali per hari (Utami dan Triratnawati, 2016). Sumatra selatan merupakan provinsi tertinggi ke-5 pada angka 14,7% yang penduduknya mengonsumsi mie instan  $\geq 1$  kali per hari, di atas rata-rata nasional yaitu sebesar 7,8% (Risksdas, 2018b). Kabupaten Ogan Ilir merupakan Kabupaten tertinggi ke-3 yang penduduknya mengonsumsi mie instan  $\geq 1$  kali per hari yaitu berada di angka 23,41%, di atas rata-rata Provinsi yaitu 14,74%. Berdasarkan data karakteristik kelompok umur, pada umur 15-19 tahun berada pada angka proporsi 18,61%, angka ini menempati urutan tertinggi ke-2. Sedangkan umur 20-24 tahun berada pada angka proporsi 16,5% tertinggi ke-3. Remaja dan mahasiswa pada umumnya berada pada golongan umur tersebut. Berdasarkan tingkat karakteristik pendidikan tamat SLTA atau mahasiswa

berada pada angka 15,92% tertinggi pertama dalam data proporsi konsumsi mie instan di Provinsi Sumatra Selatan (Risksedas, 2018a).

Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya merupakan program studi yang berada pada disiplin ilmu bidang kesehatan. Sebagai mahasiswa program studi gizi tentu saja sudah dibekali ilmu bagaimana memilih makanan dan hal-hal yang berkaitan dengan pemilihan makanan yang baik dan sehat. Menurut studi yang dilakukan oleh Małgorzata (2013) terkait kebiasaan makan yang diterapkan mahasiswa kesehatan di Polandia. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan dan tingkat kesadaran mengenai isu-isu kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa non-kesehatan. Akan tetapi, hal ini tidak menunjukkan bukti secara signifikan. Para mahasiswa masih banyak yang berperilaku tidak sehat yaitu dengan tidak sarapan, sedikit olahraga dan konsumsi makanan yang tidak sehat. Pada penelitian Arza (2017) juga menyebutkan bahwa kebanyakan mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik masih mengabaikan hal-hal yang berkaitan dengan pemilihan makanan yang sehat dan belum mengaplikasikan pengetahuan gizi yang didapat.

Peneliti telah melakukan survei pendahuluan menggunakan jumlah sampel yang diperoleh dari estimasi proporsi dengan sumber penelitian terdahulu oleh Risyana, Adiyasa dan Laraeni (2019) dengan survei pendahuluannya menyatakan bahwa 80% sampel mengonsumsi mie instan dalam satu minggu terakhir. Maka, perhitungan estimasi besar sampel minimal didapatkan jumlah sampel untuk survei awal sebanyak 63 sampel mahasiswa program studi gizi dalam periode 15-16 Februari 2023. Didukung perhitungan estimasi besar sampel minimal didapatkan sebanyak 53 dari 63 sampel atau 84% menyatakan memiliki perilaku konsumsi mie instan dalam kurun waktu satu minggu terakhir.

Berdasarkan data yang sudah dijelaskan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa Program Gizi Universitas Sriwijaya Tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara konsumsi mie instan dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu pengetahuan gizi, uang saku, iklan, dan preferensi makan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Konsumsi olahan makanan yang tidak sehat seperti mie instan pada usia remaja dapat memberikan dampak pada masalah kesehatan yang akan muncul dikemudian hari, seperti peningkatan faktor risiko kardiometabolik, kadar trigliserida plasma, hipertensi, obesitas abdominal, hiperglisidemia, hiperglikemia, kolesterol, risiko metabolik (Huh *et al.*, 2018; Arrafi Insani, 2021). Indonesia menjadi negara tertinggi kedua konsumsi mie instan sebanyak 13,27 miliar bungkus (WINA, 2022). Sedangkan Ogan Ilir memiliki angka yang cukup tinggi dalam konsumsi mie instan yaitu 23,41% dengan proporsi kebiasaan konsumsi mie instan atau makanan instan lainnya pada mahasiswa sebesar 15,92% tertinggi pertama dalam data proporsi konsumsi mie instan di Provinsi Sumatra Selatan (Risksedas, 2018a). Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan peneliti sebanyak 84% mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya memiliki perilaku konsumsi mie instan dengan frekuensi 1-3 kali per minggu. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk dapat mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya tahun 2023.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengetahui karakteristik responden penelitian meliputi usia, jenis kelamin, tahun masuk, pendidikan terakhir orang tua, penghasilan keluarga, pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.
2. Mengidentifikasi gambaran perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.
3. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya



4. Mengidentifikasi gambaran uang saku dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.
5. Mengidentifikasi gambaran iklan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.
6. Mengidentifikasi gambaran preferensi makan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.
7. Mengidentifikasi hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.
8. Mengidentifikasi hubungan uang saku dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.
9. Mengidentifikasi hubungan iklan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.
10. Mengidentifikasi hubungan preferensi makan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Peneliti dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman terkait penelitian yang dilakukan serta mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam perkuliahan.

##### **1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa**

Memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi mie instan dan dampak negatif konsumsi mie instan.

##### **1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi dan sumber informasi di bidang gizi masyarakat untuk penelitian selanjutnya.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi**

Penelitian ini dilakukan di program studi gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

### **1.5.2 Ruang Lingkup Waktu**

Penelitian ini dilaksanakan ketika izin dan etik penelitian telah diterbitkan.

### **1.5.3 Ruang Lingkup Materi**

Penelitian yang dilakukan memiliki variabel independen pengetahuan gizi, uang saku, iklan, dan preferensi makan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Sriwijaya yang tinggal di kost.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. dan Rosita, E. (2021) “Rencana Promosi Kesehatan dan Penerapannya,” in S. Nababan (ed.) *Promosi Kesehatan: Program Inovasi dan Penerapan*. Bandung: Media Sains Indonesia, hal. 208.
- Amelia A dan Nugroho P (2021) “Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Mie Instan dan Minuman Soda dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja,” *Borneo Student Research*, 2(2), hal. 1105–1110.
- Anggraeni, N.A. dan Sudiarti, T. (2018) “Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta Nur,” *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), hal. 18–32. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>.
- Arrafi Insani, D.Z.R. (2021) “Pola Konsumsi Berisiko dan Sosio-Demografi Sebagai Faktor Resiko Penyakit Hipertensi,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(2), hal. 73–85.
- Arza, A.E.I. (2017) “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa,” *Journal Of Home Economics*, hal. 1–14.
- BPOM (2019) “Badan pengawas obat dan makanan republik indonesia Tentang Kategori Pangan.”
- BPOM RI (2019) *Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahsan, Bpom*.
- BPS (2021) *Rata-rata Konsumsi Perkapita Seminggu Menurut Kelompok Bahan Makanan Lainnya Per Kabupaten/kota (Satuan Komoditas), 2021-2022, Badan Pusat Statistik*.
- Caesarasasti, V.R. (2023) *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Akses Sarana Terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2021 Fkultas Psikologi dan Kesehatan*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Davis, R. *et al.* (2015) “Theories of behaviour and behaviour change across the social and behavioural sciences: a scoping review,” *Health Psychology Review*, 9(3), hal. 323–344. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.941722>.
- Deliens, T. *et al.* (2014) “Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions,” *BMC Public Health*, 14(1), hal. 1–12. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>.
- Deliens, T., Claris, P. dan Bourdeaudhuij, I. De (2014) “Penentu perilaku makan pada mahasiswa: studi kualitatif menggunakan diskusi kelompok terfokus,” hal. 1–12.
- Dinkes Daerah Istimewa Yogyakarta (2017) *Instan Mienya, Instan Juga Bahayanya, Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. Tersedia pada: [https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/mie-instan-bahaya-kesehatan-msg-additive-konsumsi-instan-mienya-instan-juga-bahanya#:~:text=Mie Instan mengandung zat berbahaya,tersebut berupa penyakit gagal ginjal. \(Diakses: 20 Maret 2023\).](https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/mie-instan-bahaya-kesehatan-msg-additive-konsumsi-instan-mienya-instan-juga-bahanya#:~:text=Mie Instan mengandung zat berbahaya,tersebut berupa penyakit gagal ginjal. (Diakses: 20 Maret 2023).)
- Efrizal, W. (2021) “Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung,” *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 4(2), hal.

94–100.

- Fadillah, M. (2016) “Hubungan Pengetahuan dengan Kecukupan Gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga,” hal. 1–17.
- Fitri, N., Metty dan Yuliati, E. (2020) “Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Status Gizi Pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara,” *GIZIDO*, 12(1), hal. 45–54.
- FKM Unsri (2008) *Sejarah Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya*, <https://old.unsri.ac.id/>. Tersedia pada: <https://old.unsri.ac.id/?act=fakultas&id=10> (Diakses: 11 Desember 2023).
- Hafiza, D., Utmi, A. dan Niriyah, S. (2021) “Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru,” *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), hal. 86–96. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>.
- Hal Lala, F., Susilo, B. dan Komar, N. (2013) “Uji Karakteristik Mie Instan Berbahan-Baku Tepung Terigu dengan Substitusi Mocaf Characteristics Test of Instant Noodles Made from Wheat Flour with Mocaf Substitution,” *Jurnal Bioproses Komoditas Tropis*, 1(2), hal. 11–20.
- Handrianto, P., Kusuma Wardani, R. dan Ikhtiarinawati Fajrin, F. (2018) “Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tentang makanan sehat dan dampak konsumsi mie instan bagi kesehatan di desa drenges kec. sugih waras kab. bojonegoro,” *Journal of Science and Social Development*, 1(1), hal. 24–31. Tersedia pada: <https://docplayer.info/211861840-Pendidikan-kesehatan-melalui-penyuluhan-tentang-makanan-sehat-dan-dampak-konsumsi-mie-instan-bagi-kesehatan-di-desa-drenges-kec.html>.
- Hardiyanti, N. *et al.* (2022) “Knowledge and Actions Regarding Consumption of Instant Noodle in Elementary School Student Before and After the Provision of Educational Video ASEAN Journal of Science and Engineering Education,” *ASEAN Journal of Science and Engineering Education*, 2(3), hal. 317–324.
- Harsanto, P.W. (2015) “Gaya Hidup Modern dan Iklan (Budaya Makan Mi Instan sebagai Identitas),” *Imaji*, 7(1), hal. 77–87. Tersedia pada: <https://doi.org/10.21831/imaji.v7i1.6645>.
- Hayani, I.M.N. dan Wulandari, P.Y. (2017) “Perbedaan kecenderungan perilaku agresi ditinjau dari harga diri pada mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6, hal. 32–42. Tersedia pada: <http://url.unair.ac.id/5e974d38>.
- Huh, I.S. *et al.* (2018) “Erratum: Instant noodle consumption is associated with cardiometabolic risk factors among college students in Seoul (Nutrition Research and Practice, (2017), 10.4162/nrp.2017.11.3.232),” *Nutrition Research and Practice*, 12(2), hal. 173. Tersedia pada: <https://doi.org/10.4162/nrp.2018.12.2.173>.
- Hulukati, W. dan Djibran, M.R. (2018) “Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo,” *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), hal. 73. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>.
- Ibrahim, N. dan Ahmad, A. (2021) “Analysis of The Risk Factors of Eating Habit in Midwifery Students in Banda Aceh,” *Nurlaila Ibrahim, Maidar, Aripin Ahmad*, 14(1), hal. 1–6. Tersedia pada:

- <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jn>.
- Imtihani, T.R. dan Noer, 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), hal. 162–169.
- Inoni, O.R. (2017) “Impact Of Product Attributes And Advertisement On Consumer Buying Behaviour Of Instant Noodles,” *Izvestiya Journal of Varna University of Economics*, 4, hal. 393–413.
- Irwan (2017) “Konsep Perilaku Kesehatan,” in *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Panggunharjo Sewon Bantul Yogyakarta: Cv. Absolute Media, hal. I.
- Jauziyah, S. et al. (2021) “Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro,” *Journal of Nutrition College*, 10(1), hal. 72–81. Tersedia pada: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>.
- Julya, R., Fitriani, A. dan Ngaisyah, D. (2018) “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Mi Instan di Kalangan Mahasiswa di Yogyakarta,” *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2), hal. 5–37.
- Karunia, F.B. (2013) “Kajian Penggunaan Zat Adiktif Makanan (Pemanis Dan Pewarna) Pada Kudapan Bahan Pangan Lokal Di Pasar Kota Semarang,” *Food Science and Culinary Education Journal*, 2(2), hal. 72–78. Tersedia pada: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/fsce>.
- kemdikbud (2023) *Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*. Tersedia pada: <https://pmm.kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/pages/pt/detil/NEE4MDMzNzMtQzUyMS00RjQ0LTg4RDAtQkUyOEFEQTIFNjdB/aVJJb05tRjFYNFNYdU15a0NIVzZWUT09> (Diakses: 11 Desember 2023).
- Kemenkes RI (2016) *Butuh Berapa Banyak Garam Tubuh Kita Per Hari?*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia pada: <https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-penyakit/butuh-berapa-banyak-garam-tubuh-kita-per-hari> (Diakses: 26 Maret 2023).
- Kemenkes RI (2024) *Anjuran Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak per Hari*, Kementerian Kesehatan Republik In. Tersedia pada: <https://p2p.kemkes.go.id/anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-hari/> (Diakses: 17 Maret 2024).
- Kencana, D. (2019) “Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos Di Jalan Garuda Induk,Kec.Padang Utara,Kota Padang,” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, hal. 12–26.
- KlubPompi (2014) *Tips Mengurangi Sodium Dalam Masakan*, [klubpompi.pom.go.id](http://klubpompi.pom.go.id). Tersedia pada: <https://klubpompi.pom.go.id/article/tips-mengurangi-sodium-dalam-masakan#:~:text=Artinya%2C%20dalam%201%20sendok%20makan%20MSG%20hanya%20terkandung%20590%20mg%20sodium.> (Diakses: 17 Maret 2024).
- Lawrence W. Green, M.W.K. (2005) *Health program planning : an educational and ecological approach*. 4th ed. NewYork: McGraw-Hill.
- Lwanga, s. K, S.L. (1991) *Sample size determination in health studies*.
- Małgorzata Jachacz-Łopata, B.D.W.L. (2013) “Dietary habits and physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland,” *Rocz Panstw Zakl Hig* 2013;64(4):317-324 *DIETARY*, 64(4), hal. 317–

324.

- Martina Pakpahan, Deborah Siregar, A.S. (2021) “Determinan Perilaku Kesehatan,” in R. Watrianthos (ed.) *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis, hal. 29–49.
- Maryam, S. (2022) “Penambahan Tepung Tempe Dan Ekstrak Wortel Proses Pembuatan Mie Berkualitas,” *JST (Jurnal Sains dan Teknologi)*, 11(2), hal. 238–248. Tersedia pada: <https://doi.org/10.23887/jstundiksha.v11i2.50759>.
- Mulyadi, A. dan Fauziah, E. (2014) “Preferensi Konsumen Dalam Pembelian Mi Instan di Kabupaten Bangkalan,” *Agriekonomika*, 3(1), hal. 65–80.
- Muna, N.I. dan Mardiana, M. (2019) “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja,” *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), hal. 1–11. Tersedia pada: <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>.
- Munasiroh, D. *et al.* (2019) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa,” *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). Tersedia pada: <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2681>.
- Nagy, C.J. (2018) “Influential Factors On Consumer Purchase Intentions: Cases Of Instant Noodle Products In The Hungarian Market,” *Journal Of Eastern European And Central Asian Research*, 5(2), hal. 99–107.
- Najmah (2011) *Managemen dan Analisa Data*. Public Health Faculty , UNSRI.
- Noviasty, R. dan Susant, R. (2020) “Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulwarman*, 2(2), hal. 1–23.
- Octaviani, Z.A. dan Safitriani, I. (2022) “Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA,” *Buletin Kesehatan*, 6(1), hal. 121–137.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia (1999) *Pemerintah Republik Indonesia Nomor 69 Tahun 1999 Tentang Label dan Iklan*. Indonesia.
- Permenkes (2013) *Permenkes No. 30 Th 2013 Gula Garam Lemak.pdf*.
- Pratiwi, F.I., Ulvie, Y.N.S. dan Handarsari, E. (2021) “Konsumsi Mie Instan dan Status Gizi Remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang,” *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, hal. 1400–1407.
- Prawira, M.Y. *et al.* (2019) “Pengaruh Iklan Terhadap Minat Beli Ulang Dengan Persepsi Konsumen Sebagai Variabel Intervening Pada Café,” *Jurnal Manajemen*, 5(2), hal. 48–60.
- Presiden Republik Indonesia (2013) *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, Undang-Undang Republik Indonesia*.
- Putri, K.A. (2017) “Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku, dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 25 Surakarta,” *Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Preprint].
- Rahman, N. (2016) “Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu,” *Jurnal Preventif*, 7(1), hal. 1–64.
- Razak, R. (2021) “Jenis Analisis Statistik Di Penelitian Kesehatan Masyarakat,” in *Menulis Itu Mudah: Teori dan Aplikasi Penulisan Karya Ilmiah Untuk Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Depok: PT RajaGrafindo Persada, hal.

149.

- Risikesdas (2018a) *Laporan Provinsi Sumatera Selatan*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Risikesdas (2018b) *Laporan Risikesdas 2018 Nasional.pdf*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Risyanu, F.N., Adiyasa, I.N. dan Laraeni, Y. (2019) “Preferensi Dan Pola Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Dan Analisis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Mataram Yang Tinggal Di Kost Dan Tidak Kost,” *Prime Nutrition Journal*, 1(1), hal. 1–8.
- Rochmawati dan Marlenywati (2015) “Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak,” *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1, hal. 188–194.
- Santi, Y., Aini, F. dan Liyanovitasari (2020) “Riwayat Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Prolanis Kecamatan Ungaran,” *Universitas Ngudi Waluyo Ungaran*, hal. 1–8.
- Sikander, M. dan Khan, M.S. (2017) “Instant Noodles: Are they Really Good for Health? A Review,” *Article in Electronic Journal of Biology*, 13(3), hal. 222–227. Tersedia pada: <https://www.researchgate.net/publication/318128955>.
- Sinulingga, S.N., Manik, V. dan Sibarani, H.J. (2022) “Pengaruh Inovasi, Kualitas Produk, Iklan Produk dalam Meningkatkan Keputusan Pembelian Instan Noodle di Kota Medan,” *Jurnal Ekobistek*, 10(2), hal. 2527–9483. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35134/ekobistek.v10i2.111>.
- SKKNI (2019) *Keputusan Menteri Ketenagakerjaan Republik Inonesia No 148 Tahun 2019 Tentang Penetapan Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia Kategori Industri Pengolahan Golongan Pokok Industri Makanan Bidang Industri Pengolahan Mi Instan*.
- Suci, S.P. (2011) *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Tersedia pada: <http://repository.usm.ac.id/files/skripsi/B11A/2015/B.111.15.0288/B.111.15.0288-06-BAB-III-20190304032540.pdf>.
- Sugiyono (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Alfabeta. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulastris, S. (2017) “Analisis Kadar Monosodium Glutamat (MSG) pada Bumbu Mie Instan yang Diperjualbelikan di Koperasi Wisata Universitas Indonesia Timur,” hal. 5–9.
- Susilo, R.K. (2012) *Hubungan Faktor Karakteristik Individu dan Faktor*. Universitas Indonesia.
- Utama, F. (2021) “Desain Studi Dalam Epidemiologi,” in R. Mirsawati (ed.) *Menulis Itu Mudah : Teori dan Aplikasi Penulisan Karya Ilmiah Untuk Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Depok: Rajawali Pers, hal. 101–107.
- Utami, Vera, Yayi Suryo Prabandari, S. (2017) “Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa universitas Sriwijaya,” *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(4), hal. 153–160.
- Utami, V. dan Triratnawati, A. (2016) “Determinan konsumsi mie instan pada

- mahasiswa universitas Sriwijaya,” *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(3), hal. 153–160.
- UU No.20 (2003) “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional,” *Demographic Research*, hal. 1-33 : 29 pag texts + end notes, appendix, referen.
- Vaterlaus, J.M. *et al.* (2015) “#Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors,” *Computers in Human Behavior*, 45, hal. 151–157. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.013>.
- Wijaya, I.G.B., Nengah, N. dan Riskika, D. (2022) “Pengaruh iklan dan brand image terhadap minat beli mie Lemonilo di Kota Mataram,” *Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 17(April), hal. 59–68.
- WINA (2022) *Demand Rankings, Word Instant Noodles Association*.
- Wulan, F.R. (2021) “Kesadaran Mahasiswa Iain Kudus Terhadap Dampak Mie Instan Serta Alternatif Mie Sehat Alami,” *Pontianak Nutrition Jurnal*, 4(September), hal. 96–99.
- Wulandari, Y. (2021) “Penetapan Kadar Pewarna Tartrazin pada Mie Instan dengan Metode Spektrofometri UV-VIS,” *Jurnal Analis Farmasi*, 6(1), hal. 44–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33024/jaf.v6i1.5489>.
- Yetmi, F., Harahap, F.S.D. dan Lestari, W. (2021) “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020,” *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), hal. 1–23.
- Zahra, A.H., Ramadhani, N.H. dan Nahdah, R.A. (2023) “Faktor dan pengaruh konsumsi mie instan pada mahasiswa,” *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), hal. 179–184.