

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MI INSTAN PADA MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS BINAWAN

Factors Related To Consumption Of Instant Noodles In Nutrition Students Of Binawan University

Isti Istianah^{1*}, Riski Amilia Hardiati²

¹ Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan, Jl. Raya Kalibata No. 25, RT.9/RW.5, Cawang, Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13630

*Penulis korespondensi. Isti Istianah. Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan, Jl. Raya Kalibata No. 25, RT.9/RW.5, Cawang, Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta 13630, No Hp 085711025494, Email: isti@binawan.ac.id

ABSTRACT

Increased consumption of processed foods, including instant noodles, which have excess sodium content, can make a significant contribution to non-communicable diseases. The purpose of this study was to analyze the factors associated with the consumption of instant noodles in nutrition students at Binawan University. This study used a cross-sectional design involving 76 nutrition students at Binawan University. Data were analyzed using Chi-square test. The research subject data for consumption of instant noodles was the most rare category, namely 46 people (60,5%), nutritional knowledge was in the poor category, namely 50 people (65,8%), the influence of peers in the affected category was 47 people (61,8%), the length of use of social media in the old category is 48 people (63,2%), pocket money in the low category is 45 people (59,2%), the availability of instant noodles in the easy category is 63 people (82,9%). Statistical data showed that there was a relationship between instant noodle consumption and the influence of peers, pocket money, and availability of instant noodles ($p < 0,05$). There is no relationship between nutritional knowledge and duration of use of social media ($p > 0,05$). There is a relationship between the consumption of instant noodles with the influence of peers, allowance, and the availability of instant noodles.

Keywords: *college students, instant noodles, non-communicable diseases*

ABSTRAK

Peningkatan konsumsi makanan olahan diantaranya mi instan yang memiliki kandungan natrium berlebih dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penyakit tidak menular. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mi instan pada mahasiswa gizi Universitas Binawan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang melibatkan 76 mahasiswa gizi Universitas Binawan. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Data subjek penelitian untuk konsumsi mi instan paling banyak kategori jarang yaitu 46 orang (60,5%), pengetahuan gizi kategori kurang baik yaitu 50 orang (65,8%), pengaruh teman sebaya kategori terpengaruh yaitu 47 orang (61,8%), lama penggunaan media sosial pada kategori lama yaitu 48 orang (63,2%), uang saku pada kategori rendah yaitu 45 orang (59,2%), ketersediaan mi instan pada kategori mudah yaitu 63 orang (82,9%). Data statistik menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi mi instan dengan pengaruh teman sebaya, uang saku, dan ketersediaan mi instan ($p < 0,05$). Tidak ada hubungan antara pengetahuan

gizi dan lama penggunaan media sosial ($p > 0,05$). Terdapat hubungan antara konsumsi mi instan dengan pengaruh teman sebaya, uang saku, dan ketersediaan mi instan.

Kata kunci: mahasiswa, mi instan, penyakit tidak menular

PENDAHULUAN

Sebagian besar mahasiswa berada pada masa remaja akhir dengan rentang usia (18-25 tahun) yang merupakan periode penting bagi perkembangan kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang terbentuk selama periode ini akan berlanjut ke kehidupan selanjutnya¹. Terdapat berbagai faktor yang mungkin berhubungan dengan konsumsi makanan pada individu. Faktor lingkungan seperti pendidikan orang tua dan budaya, serta faktor individu seperti alasan pemilihan makanan, kebiasaan makan, jenis kelamin, dan citra tubuh dapat dikaitkan dengan perilaku konsumsi makan pada remaja². Selain itu, perilaku atau kebiasaan makan pada remaja dipengaruhi oleh faktor lain yaitu pengetahuan dan sikap internal. Faktor eksternal yaitu ketersediaan pangan, teman sebaya, media massa, dan uang saku³. Kebiasaan makan yang sering mengkonsumsi makanan siap saji, seringkali dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang mencakup tayangan iklan yang intens dan ajakan dari teman-teman sebaya⁴. Kebiasaan makan makanan siap saji dapat memiliki dampak negatif pada status gizi karena makanan instan seperti mi instan cenderung memiliki

karakteristik kualitas nutrisi yang tidak optimal. Makanan instan ini seringkali memiliki kandungan nutrisi yang rendah, seperti serat, vitamin, dan mineral, sementara memiliki tingkat kalori yang tinggi, tingkat lemak yang tinggi, serta tingkat garam natrium dan kolesterol yang tinggi⁴.

Konsumsi mi instan merupakan fenomena yang umum di kalangan mahasiswa di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebesar 64,86% dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Udana Kupang tercatat mengonsumsi mi instan dengan frekuensi ≤ 2 per minggu adapun hasil dikategorikan jarang. Sementara itu, sebanyak 13,51% mahasiswa tersebut mengonsumsi mi instan dengan frekuensi ≥ 3 per minggu sehingga masuk dalam kategori sering⁵. Data ini menggambarkan bahwa mi instan adalah pilihan makanan yang cukup populer di antara mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Udana Kupang, dengan sebagian besar dari mereka mengonsumsinya dengan frekuensi yang lebih rendah, sementara sebagian kecil lainnya memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi mi instan dengan frekuensi

yang lebih tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang juga memberikan gambaran yang menarik mengenai konsumsi mi instan di kalangan mereka. Dari penelitian tersebut, terungkap bahwa sebanyak 51,4% dari mahasiswa mengonsumsi mi instan dengan frekuensi tiga kali atau lebih per minggu, sehingga termasuk dalam kategori konsumen yang sering. Sementara itu, 48,6% sisanya mengonsumsi mi instan dengan frekuensi kurang dari dua kali per minggu, dan mereka masuk dalam kategori konsumen yang jarang. Data ini menunjukkan variasi dalam kebiasaan konsumsi mi instan di antara mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang, dengan sebagian besar dari mereka memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi mi instan secara reguler (sering), sementara yang lain memilih untuk mengonsumsi mi instan dengan frekuensi yang lebih rendah (jarang)⁶. Berdasarkan hasil observasi awal pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Binawan dengan mewawancarai 48 orang, sebanyak 66,7% gemar mengonsumsi mi instan dengan frekuensi 1-3 kali per minggu. Makanan siap saji seperti mi instan merupakan satu dari sekian banyak makanan yang tidak sehat dan sangat digemari oleh masyarakat⁷. Konsumsi mi instan terlalu sering dapat menimbulkan

berbagai masalah kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian Insani *et al* tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sering konsumsi mi instan dengan kejadian hipertensi⁸. Penelitian ini membuktikan bahwa semakin sering seseorang mengonsumsi mi instan, semakin tinggi risiko mereka mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian Huh *et al* tahun 2017 menunjukkan bahwa seringnya konsumsi mi instan dapat dikaitkan dengan peningkatan faktor risiko kardiometabolik pada mahasiswa yang tampaknya sehat berusia 18-29 tahun⁹. Dalam penelitian ini juga ditemukan hubungan positif antara frekuensi konsumsi mi instan dan kadar trigliserida plasma, tekanan darah diastolik, dan kadar glukosa darah puasa pada mahasiswa di Korea Selatan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konsumsi mi instan dapat dikaitkan dengan peningkatan prevalensi obesitas abdominal dan hiperglikemia pada wanita. Hasil penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi mi instan dengan risiko metabolik¹⁰.

Universitas Binawan merupakan perguruan tinggi swasta yang berada di Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Universitas Binawan memiliki lima fakultas dengan empat belas

program studi diberbagai jenjang dari program Diploma (D3 dan D4), Program Sarjana, hingga Pendidikan Profesi. Program Studi Gizi berada di fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi. Pada tahun 2022 jumlah mahasiswa aktif di Prodi Gizi Universitas Binawan tercatat sebanyak 221 orang. Dengan cukup banyaknya jumlah mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Binawan dan cukup tingginya konsumsi mi instan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Binawan, peneliti ingin Melihat faktor-faktor yang dapat berhubungan dengan konsumsi mi instan pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Binawan.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional, dengan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilakukan di Program Studi Gizi Universitas Binawan yang beralamat di Jalan Dewi Sartika – Kalibata Raya, Jakarta Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Juni tahun 2022.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Prodi Gizi Universitas Binawan pada tahun 2022 sebanyak 221 orang. Pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun

kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

1) Mahasiswa aktif di Prodi Gizi Universitas Binawan, 2) Usia 18-25 tahun, 3) Pernah Mengonsumsi mi instan, dan 4) Bersedia menjadi responden pada penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu: 1) Tidak bersedia menjadi subjek penelitian, 2) responden tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Pengambilan sampel dilakukan secara acak (*stratified random sampling*). Dalam penelitian ini dibutuhkan 76 orang dari setiap mahasiswa per kelas yang terpilih akan diambil menjadi subjek penelitian.

Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis dan pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung yang berasal dari pengisian kuesioner oleh subjek penelitian meliputi karakteristik, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, lama penggunaan media sosial, uang saku, ketersediaan mi instan, dan konsumsi mi instan. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari subjek penelitian meliputi data jumlah mahasiswa di Program Studi Gizi Universitas Binawan Jakarta. Pengambilan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan *platform online* yaitu *google form*, dimana peneliti pengirimkan langsung link *google form*

berisi kuesioner kepada responden terpilih.

Pengolahan dan analisis data

Analisis univariat digunakan untuk menganalisis data secara deskriptif. Semua data dari kuesioner diolah menggunakan program *software* komputer. Data univariat meliputi karakteristik subjek penelitian (umur, jenis kelamin, tempat tinggal, dan status gizi), konsumsi mi instan, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, lama penggunaan media sosial, uang saku, dan ketersediaan mi instan. Analisis ini menggunakan program *software* komputer dengan uji statistik *chi-square* dengan tingkat kepercayaan (CI) 95%. Apabila *p-value* yang diperoleh $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang bermakna. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, lama penggunaan media sosial, uang saku, dan ketersediaan mi instan) dengan variabel dependen (konsumsi mi instan). Peneliti telah mengajukan persetujuan etik di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA dan lolos kaji etik dengan No : 03/22.04/01728-KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Variabel	Jml	(%)
Usia		
18-21 tahun	58	76,3
22-25 tahun	18	23,7

Variabel	Jml	(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	4	5,3
Perempuan	72	94,7
Tempat tinggal		
Tidak menetap	11	14,5
Menetap	65	85,5
Status gizi		
Gizi kurang	15	19,7
Normal	41	53,9
Gizi lebih	20	26,3
Konsumsi mi instan		
Jarang	46	60,5
Sering	30	39,5
Pengetahuan gizi		
Kurang baik	50	65,8
Baik	26	34,2
Pengaruh teman sebaya		
Tidak terpengaruh	29	38,2
Terpengaruh	47	61,8
Lama penggunaan media social		
Singkat	28	36,8
Lama	48	63,2
Uang saku		
Rendah	45	59,2
Tinggi	31	40,8
Ketersediaan mi instan		
Tidak mudah	13	17,1
Mudah	63	82,9

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil penelitian berdasarkan pada karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Binawan paling banyak berusia dari 18 hingga 21 tahun yaitu sebanyak 58 orang (76,3%). dengan jenis kelamin yang paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 72 orang (94,7%). bertempat tinggal paling banyak menetap yaitu sebanyak 65 orang (85,5%). dengan status gizi pada kategori normal yaitu sebanyak 41 orang (53,9%). Sebagian besar mahasiswa Studi Gizi universitas Binawan memiliki frekuensi

konsumsi mi instan pada kategori jarang yaitu sebanyak 46 orang (60,5%). Untuk tingkat pengetahuan gizi mahasiswa gizi pada kategori kurang baik yaitu sebanyak 50 orang (65,8%), memiliki pengaruh teman sebaya kategori terpengaruh sebanyak 47 orang (61,8%). dengan lama penggunaan media sosial kategori lama sebanyak 48 orang (63,2%), memiliki uang saku kategori rendah sebanyak 45 orang (59,2%), dengan ketersediaan mi instan kategori mudah sebanyak 63 orang (82,9%).

Jumlah dan jenis makanan yang dimakan diartikan sebagai konsumsi makanan¹¹. Hasil penelitian terkait konsumsi mi instan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki konsumsi mi instan kategori jarang sebanyak 46 orang (60,5%). Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Julya., Fitriani., dan Ngaisyah tahun 2018 pada mahasiswa di Yogyakarta yang menunjukkan konsumsi mi instan paling banyak dalam kategori sering yaitu 55 orang (55,6%)¹². Sebuah penelitian oleh Destiani *et al* tahun 2021 menunjukkan pola konsumsi mi instan paling banyak pada kategori sering yaitu 3.923 orang (56,6%)¹³. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang Kesehatan memiliki preferensi makanan yang lebih rendah untuk mengonsumsi mi instan. Suatu kesukaan, pilihan, atau sesuatu yang lebih disukai konsumen

diartikan sebagai preferensi¹⁴. Penentuan makanan didasarkan pada berbagai macam keputusan seseorang antara lain preferensi. Kesukaan atau selera pada setiap orang berbeda-beda, terdapat orang menyukai bermacam makanan, tetapi terdapat pula yang sangat pemilih dalam makanan (*picky eaters*). Terdapat perbedaan secara biologis didasarkan dari penerimaan rasa terhadap makanan yang muncul akibat dari pengalaman dalam mengonsumsi makanan sejak usia dini hingga ke tingkat dewasa. Ketika mengonsumsi makanan, otak akan merespon sinyal dari berbagai organ sensori (visual, olfaktori, dan sebagainya), setelah itu informasi yang diterima berlanjut sebagai persepsi akhir dari makanan yang dikonsumsi¹⁵.

Pola konsumsi makan dan perilaku makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diklasifikasikan sebagai faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor makro sistem¹⁶. Faktor individu mencakup pemilihan makanan, citra tubuh, kepercayaan, aspek psikologi, status kesehatan, tahap pertumbuhan, dan status pubertas. Faktor lingkungan mencakup tren, budaya, makanan siap saji, karakteristik keluarga, perilaku makan orang tua, jenis makanan yang tersedia di sekolah, pola makan keluarga, lingkungan rumah, dan pengaruh teman sebaya. faktor makro sistem mencakup produksi makanan dan

sistem distribusi, ketersediaan makanan, tingkat ekonomi di lingkungan sekitar, sosial, dan politik, dan media massa¹⁶.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Konsumsi Mi Instan		P-value
	Jarang	Sering	
	n (%)	n (%)	
Pengetahuan Gizi			
Kurang Baik	28(56,0)	22(44,0)	0,383
Baik	18(69,2)	8(30,8)	
Pengaruh Teman Sebaya			
Tidak Terpengaruh	11(37,9)	18(62,1)	0,003
Terpengaruh	35(74,5)	12(25,5)	
Lama Penggunaan Media Sosial			
Singkat	16(57,1)	12(42,9)	0,828
Lama	30(62,5)	18(37,5)	
Uang Saku			
Rendah	32(71,1)	13(28,9)	0,042
Tinggi	14(45,2)	17(54,8)	
Ketersediaan Mi Instan			
Tidak Mudah	12(92,3)	1(7,7)	0,024
Mudah	34(54,0)	29(39,5)	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 2. hasil analisis, terlihat bahwa pada subjek penelitian paling banyak dengan pengetahuan gizi kategori kurang baik memiliki konsumsi mi instan kategori sering yaitu 22 orang (44,0%). Hasil uji statistik (*chi-square*) menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mi instan pada Mahasiswa Gizi Universitas Binawan dengan *p-value* sebesar 0.383. Pengetahuan gizi digambarkan sebagai pengetahuan individu tentang kandungan

gizi makanan dan persepsi setiap individu terhadap efek kesehatan dari makanan yang dipilih¹⁷. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang tidak menemukan hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mi instan^{12,18}.

Mahasiswa menyadari potensi bahaya yang terkait dengan konsumsi mi instan yang berlebihan. Namun, mereka menghadapi kesulitan dalam mengurangi konsumsi mi instan tersebut karena berbagai alasan lain yang mendorong mereka untuk tetap mengonsumsinya. Beberapa faktor yang mendukung konsumsi mi instan tersebut antara lain yaitu: keterbatasan ekonomi, keterbatasan waktu, kepraktisan, dan harga yang terjangkau dari mi instan tersebut⁷. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa meskipun pengetahuan gizi menjadi faktor yang memengaruhi perilaku makan, faktor-faktor lain seperti aspek ekonomi dan kepraktisan juga memainkan peran penting dalam keputusan konsumsi makanan individu.

Disamping itu, hasil penelitian Wandasari tahun 2014 menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mi instan¹⁹. Hal ini dapat diakibatkan oleh perbedaan subjek yang diteliti dimana penelitian tersebut menggunakan subjek ibu dengan anak balita. Tingginya konsumsi mi instan

pada responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori tinggi dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain. Salah satu faktor internal yang memengaruhi pemilihan makanan adalah preferensi atau kesukaan terhadap makanan tertentu. Tingginya konsumsi makanan tertentu secara berulang-ulang dapat disebabkan oleh adanya preferensi atau kesukaan yang kuat terhadap makanan tersebut¹². Dalam konteks ini, meskipun pengetahuan gizi mungkin menjadi faktor yang memengaruhi keputusan makan, preferensi individu terhadap rasa atau jenis makanan tertentu juga memainkan peran yang signifikan dalam menentukan pola makan individu.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan pengaruh teman sebaya kategori tidak terpengaruh memiliki konsumsi mi instan kategori sering yaitu 18 orang (62,1%) sedangkan paling banyak pengaruh teman sebaya kategori terpengaruh memiliki konsumsi mi instan kategori jarang yaitu 35 orang (74,5%). Namun demikian, hasil uji statistik *chi-square* diperoleh $p < 0,05$ sehingga disimpulkan ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi mi instan. Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh positif ataupun negatif terhadap asupan makanan dan pilihan jenis makanan²⁰. Hal ini dapat disebabkan oleh lingkup

pertemanan mahasiswa dengan latar belakang kesehatan mayoritas memiliki teman dengan latar belakang yang sama. Sehingga pengaruh pemilihan makanan yang diberikan cenderung menjadi lebih rendah untuk mengonsumsi mi instan.

Menerima makanan atau saran terkait makanan dari teman atau orang lain diartikan sebagai suatu penerimaan dalam pertemanan dan hubungan sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menemukan ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi mi instan³. Pola pertemanan dapat mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa dan dapat dipengaruhi oleh waktu yang tersedia¹². Teman sebaya memiliki peran dalam memperkuat kebiasaan makan²¹.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan paling banyak dengan lama penggunaan media sosial kategori lama memiliki konsumsi mi instan kategori sering yaitu 18 orang (37,5%). Diperoleh $p > 0,05$ sehingga disimpulkan tidak ada hubungan antara lama penggunaan media sosial dengan konsumsi mi instan pada mahasiswa gizi Universitas Binawan. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Fitriani *et al* tahun 2022 tentang pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko Diabetes Mellitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro²². Hal ini dapat diakibatkan oleh perbedaan

jenis makanan yang diteliti. Penelitian tersebut meneliti jenis makanan yang berisiko Diabetes Mellitus.

Ketertarikan seseorang dapat muncul ketika seseorang melihat sesuatu hal yang baru dan disukai banyak orang. Media sosial saat ini banyak menyuguhkan bermacam-macam konten, salah satunya adalah konten makanan. Konten makanan salah satunya terkait mi instan banyak dilihat oleh berbagai lapisan masyarakat sehingga dapat mengakibatkan penonton konten tersebut muncul ketertarikan untuk membeli dan mencoba mi instan yang ditontonkan³.

Mahasiswa adalah kelompok remaja akhir yang peka terhadap pengaruh media sosial. Sebagian besar mahasiswa mengutamakan kepraktisan atau mengikuti trend yang ada sehingga mengurangi selektivitas dalam memilih makanan yang sesuai dengan standar gizi yang sehat²³. Akibat hal ini media sosial dapat memberi dampak negatif pada perilaku makan mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh tidak sedikit makanan yang dapat menimbulkan penyakit diiklankan diberbagai media sosial. Didukung dengan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan berbagai media sosial²⁴.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan uang saku kategori tinggi memiliki konsumsi mi instan kategori sering yaitu 17 orang (54,8%).

Diperoleh *p-value* 0,042 sehingga disimpulkan ada hubungan uang saku dengan konsumsi mi instan pada mahasiswa gizi Universitas Binawan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Julya, Fitriani, dan Ngaisyah tahun 2018 yang menyatakan ada hubungan antara uang saku dengan konsumsi mi instan¹². Uang saku dapat membatasi pemilihan makan seseorang²⁵. Semakin rendah uang saku semakin terbatas kemampuan untuk memilih makanan baik dari segi jumlah maupun jenis makanan yang akan dibeli²⁶. Hal ini memungkinkan subjek penelitian untuk memilih mengonsumsi mi instan¹².

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan ketersediaan mi instan kategori mudah memiliki konsumsi mi instan kategori sering yaitu 29 orang (46,0%) sedangkan paling banyak ketersediaan mi instan kategori mudah memiliki konsumsi mi instan kategori jarang yaitu 34 orang (54,0%). Namun demikian, hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p-value* 0,024 sehingga disimpulkan ada hubungan antara ketersediaan mi instan dengan konsumsi mi instan pada mahasiswa gizi Universitas Binawan. Hal ini dapat disebabkan oleh mayoritas mahasiswa gizi Universitas Binawan bertempat tinggal menetap sehingga konsumsi makanan di rumah diawasi oleh keluarga

terutama orang tua dan juga keluarga mahasiswa telah menyediakan makanan lain selain mi instan. Selain itu adanya kesadaran untuk tidak mengonsumsi mi instan walaupun telah disediakan.

Menurut Utami, Prabandari, dan Susetyowati tahun 2017 menyatakan bahwa konsumsi mi instan dipengaruhi oleh faktor lingkungan fisik meliputi akses yang mudah dan ketersediaan mi instan yang mencukupi sebab pilihan makanan mahasiswa menjadi tidak sehat dipengaruhi oleh penyediaan makanan yang tidak sehat⁷. Kepraktisan dan aksesibilitas yang mudah adalah dua alasan bagi para mahasiswa mengapa tidak dapat sepenuhnya menghentikan kebiasaan mengonsumsi mi instan.

Semua jenis makanan instan apabila dikonsumsi secara berlebihan cenderung kurang menguntungkan bagi kesehatan. Peningkatan konsumsi makanan siap saji diantaranya mi instan yang memiliki kandungan natrium berlebih dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penyakit tidak menular²⁷. Di Indonesia, kandungan natrium pada mi instan hampir mendekati rekomendasi per hari rata-rata asupan natrium berdasarkan WHO (*World Health Organization*). Berdasarkan penelitian Farrand *et al* tahun 2017 menyatakan rata-rata kandungan natrium mi instan di Indonesia adalah 1916 gram per 100 gram atau 1532,8 gram per 80 gram 31.

WHO merekomendasikan asupan natrium rata-rata sebesar <2000 mg per hari²⁸. Menurut Acuan Label Gizi (ALG) konsumsi natrium yang dianjurkan untuk kategori umum sebesar 1500 mg²⁹. ALG menjadi acuan untuk mencantumkan keterangan kandungan gizi dalam label produk makanan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar mahasiswa gizi Universitas Binawan Jakarta berjenis kelamin perempuan berusia 18-21 tahun dan bertempat tinggal menetap. Sebagian besar responden mengonsumsi mi instan $\leq 2x$ /minggu sehingga dikategorikan jarang. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi mi instan dengan pengaruh teman sebaya, uang saku, dan ketersediaan mi instan. Saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti faktor perilaku makan lain yang dapat berhubungan dengan konsumsi mi instan pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini dan Universitas Binawan atas dukungannya, terutama kepada Program Studi Gizi Universitas Binawan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jauziyah S, Nuryanto N, Tsani Afa, Purwanti R. Pengetahuan Gizi Dan

- Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *J Nutr Coll.* 2021 May;10(1):72–81.
2. Story M, Stang J. Understanding Adolescent Eating Behaviors. In 2000. P. 11. Available From: [Http://Www.Epi.Umn.Edu/Let/Pubs/Adol_Book.Shtm](http://www.epi.umn.edu/let/pubs/Adol_Book.shtm)
 3. Arza Aei, Yulastri A, Fridayati L. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa. *J Home Econ Tour.* 2018;14(1):17.
 4. Suhardjo C. *Berbagi Cara Pendidikan Gizi.* Jakarta: Bumi Aksara; 2003.
 5. Rochmawati, Marlenywati. Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak. *J Vokasi Kesehat.* 2015 Nov;1(6):188–94.
 6. Qodariyah N, Sulistyani S, Darundiati Yh. Identifikasi Faktor Risiko Gangguan Kesehatan Akibat Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *J Kesehat Masy Undip.* 2017 Apr;5(2):147–79.
 7. Utami V, Prabandari Ys, Susetyowati S. Determinan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Ber Kedokt Masy.* 2017 Mar;33(3):153.
 8. Insani A, Rizky Dz, Barus Ek, Wulandari F, Siagian Ls, Ramadhani S. Pola Konsumsi Berisiko Dan Sosio-Demografi Sebagai Faktor Resiko Penyakit Hipertensi. *J Ilm Kesehat Jika.* 2021 Aug;3(2):73–85.
 9. Huh Is, Kim H, Jo Hk, Lim Cs, Kim Js, Kim Sj, Et Al. Instant Noodle Consumption Is Associated With Cardiometabolic Risk Factors Among College Students In Seoul. *Nutr Res Pract.* 2017;11(3):232.
 10. Yeon Jy, Bae Yj. Association Of Instant Noodle Intake With Metabolic Factors In Korea: Based On 2013\Textasciitilde2014 Korean National Health And Nutrition Examination Survey. *J Nutr Health.* 2016;49(4):247.
 11. Sediaoetama Ad. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi Jilid 1.* Jakarta: Penerbit Dian Rakyat; 2000.
 12. Julya R, Fitriani A, Ngaisyah Rd. Faktor – Faktor Yang

- Mempengaruhi Pola Makan Mi Instan Di Kalangan Mahasiswa Di Yogyakarta. *Med Respati J Ilm Kesehat.* 2018;13:12.
13. Destiani A, Isfandiari Ma, Fajariyah Rn. Risiko Pola Konsumsi Dan Status Gizi Pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran Di Indonesia *Risks Of Consumption Patterns And Nutritional Status In The Incidence Of Hypertension In Migrant Communities Indonesia.* *Media Gizi Indones.* 2021 May;16(2):194.
 14. Munandar. Preferensi Konsumen. Bandung. Alfabeta; 2012.
 15. Vabø M, Hansen H. The Relationship Between Food Preferences And Food Choice: A Theoretical Discussion. 2014;5(7):13.
 16. Brown Je. Nutrition Throughout The Life Cycle. Wadsworth; 2005.
 17. Wroblewski Mm. The Challenge Of Teen Nutrition: An Ecological View Of Socio- Cognitive Influences On Urban, African-American Adolescent Diet Quality. 2010;226.
 18. Katmawanti S, Ulfah Nh. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Malang. *Prev Indones J Public Health.* 2016 Dec;1(2):229.
 19. Wandasari N. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Mie Instan Dan Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Balita Di Rw. 04 Perumahan Villa Balaraja Kabupaten Tangerang. *Fikes- Universitas Esa Unggul Forum Ilm.* 2014 Sep;11:386–401.
 20. Ruder Eh, Lohse B, Mitchell Dc, Cunningham-Sabo L. Parent Food And Eating Behavior Assessments Predict Targeted Healthy Eating Index Components. *J Nutr Educ Behav.* 2019 Jun;51(6):711–8.
 21. Amalia Ll, Istianah I. Hubungan Karakteristik, Kualitas Tidur Dan Konsumsi Fast Food Modern Terhadap Status Gizi Remaja Di Sma Perguruan Rakyat 3. 2021;1(1).
 22. Fitriani Ns, Wurjanto A, Kusariana N, Yuliatwati S. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Pengaruh Media Sosial Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *J Epidemiol Kesehat Komunitas.* 2022 Feb;7(1):404–10.

23. Hidayat A. Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri. *J Wiyata*. 2016;3(2).
24. Vaterlaus Jm, Patten Ev, Roche C, Young Ja. #Gettinghealthy: The Perceived Influence Of Social Media On Young Adult Health Behaviors. *Comput Hum Behav*. 2015 Apr;45:151–7.
25. Pieter H, Namora L. Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan. Jakarta: Kencana. 13; 2010.
26. Adriani M, Bambang W. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana; 2012.
27. Maemunah S, Sjaaf Ac. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Mi Instan Pada Konsumen Jakarta Dan Sekitarnya. 2020;8.
28. WHO. Guideline: Sodium Intake For Adults And Children. 2012.
29. BPOM. Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Acuan Label Gizi. In 2016. P. 1–28. Available From: https://standarpangan.pom.go.id/Dokumen/Peraturan/2016/Perka_Bpom_No_9_Tahun_2016_Tentang_Acuan_Label_Gizi.Pdf.