BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan hidup manusia semakin meningkat.Hal ini terjadi pada seluruh kalangan. Disisi lain, kesibukan dalam berbagai aktivitas seperti belajar, kuliah dan lainnya, sering kali membuat kita menomorduakan kebutuhan pokok, seperti asupan nutrisi makanan. Semakin hari pengusaha berlomba-lomba untuk memproduksi bahan makanan mie instan yang beredar dipasaran semakin memanjakan konsumen termasuk di kalangan mahasiswa.(1)

Asosiasi mie instan dunia *World Instant Noodles Association* (WINA) mencatat, sepanjang Tahun 2020 sebanyak 116,6 miliar mie instan atau rata-rata 320 miliar porsi perhari di komsumsi masyarakat di seluruh dunia. Komsumsi mie instan terus meningkat dari tahun ke tahun, terutama di Asia. Menurut WINA, dari 15 negara penikmat mie instan terbanyak dunia, berasal dari Asia. Warga 15 negara, 80% komsumsi mie instan secara sedehana.Cina menempati urutan pertama daftar negara pelahap mie instan terbanyak Tahun 2020 dengan mengomsumsi 46,350 miliar bungkus. Indonesia berada di peringkat kedua 12,640 miliar porsi, disusul Vetnam (7,030 miliar) dan india (6,6730miliar). (2)

Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia dari masa remaja menuju dewasa. Pola makan pada masa peralian tersebut terkadang tidak diperhatikan, sehingga tidak sedikit yang mengalami gangguan kesehatan. Hal ini disebabkan karena kualitas dan kuantitas makanan yang dikomsumsi tidak baik dan tidak teratur yang bisa mempengaruhi kesehatan individu atau mahasiswa.(3)

Kebiasaan mengkonsumsi mie instan di kalangan masyarakat tersebut dapat menimbulkan keadaan salah gizi, mengingat mie instan termasuk makanan yang mengenyangkan dan cepat menimbulkan rasa puas sehingga dapat mengakibatkan kekurangan gizi apabila tidak ditambahkan lauk pauk untuk melengkapi gizinya.Keadaan ini cukup mengkhawatirkan karena dipasaran mie instan dijual lengkap dengan bumbu yang sudah dikeringkan dan ditakar dengan ukuran yang mengenyangkan.

Mie instan yang sering kali kita santap, memang sangat lezat dan cepat untuk disajikan serta harganya yang yang tidak mahal. Mie instan sangat kaya akan karbohidrat namun kadar vitamin dan mineral sangat rendah sekali. Bentuknya yang kering pun merupakan hasil penggorengan yang kaya akan trans fat (lemak trans) yang bisa menyebabkan penyakit jantung coroner karena trans fat ini berperan meningkatkan kolesterol LDL (kolesterol jahat). Selain itu mie instan banyak lebih banyak mengandung Mono Soudium Glutamat (MSG).dan sodium yang sangat tidak baikuntuk kesehatan.Adapun beberapa jenis mie instan menurut kemasannya, yaitu kemasan bisa berpindah dengan mudah ke makanan karena suhu tinggi.Styrofoam atau polystyrene telah menjadi salah satu bahan paling popular yang digunakan dalam bisnis pangan, termasuk untuk kemasan mie instan. Bahkan WHO menyebut bahan ini sebagai pemicu kanker (4)

Walaupun mie instan praktis dan mempunyai aneka rasa tersebut, mie instan mempunyai kandungan gizi yang sedikit dan tidak seimbang.Satu takaran saji mie instan yang berjumlah 91 gram mampu menyumbangkan energy sebanya 420 kkal, yaitu 20 persen dari total kebutuhan energy harian 200 kkal.Selain itu dalam sebungkus mie instan terdapat kandungan bahan tambahan pangan seperti MSG, *sodium tripolyphosphat* sebagai bahan pengenyal dan bahan pengawet seperti *natrium benzoate* seta bahan pewarna yang memberi

warna kuning pada mie instan.Asupan tinggi *natrium* merupakan salah satu factor teresiko terjadinya hipertensi.Kebutuhan natrium menurut *World Health Organization* (WHO), perlu adanya komsumsi garam dapur hingga 6 gram sehari (5).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam komsumsi mie instan adalah bahwa komsumsi mie instan dikalangan mahasiswa cukup tinggi.banyak factor yang mempengaruhi kebiasaan makan.Faktor yang mempengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi mie instan di kalangan mahasiswa.Dapat berasal dari dalam diri dan dari luar diri individu.Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negative terhadap komsumsi mie instan.Factor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap komsumsi mie instan yang berasl dari luar diri. banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. Pertumbuhan remaja, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan social dan aktivitas dapat menimbulkan dampak terhadap komsumsi makan mahasiswa. Selain yang telah disebutkan sebelumnya, ada factor lain yang mempengaruhi perilaku atau kebiasaan makan pada remaja yaitu pengetahuan dan sikap yang berasal dari dalam diri. Sedangan faktor yang berasal dari luar diri yaitu ketersediaan pangan, teman sebaya, media massa dan uang saku.(6)

Keberadaan mie instan dikalangan mahasiswa dengan segala kelebihan membuat mahasiswa di Kota Parepare sangat membantu. Setelah menlakukan observasi salah satu mahasiswa yang dijumpai mengatakan, selain enak, mie instan juga praktis dan cepat penyajiannya. Selain enak dan praktis, mie instan juga memiliki harga yang terjangkau sehingga dapat menghemat keuangan mahasiswa.

Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa di Kota Parepare. Penelitian ini dilakukan untuk melihat faktor yang mendorong komsumsi mie instan pada mahasiswa.

B. Rumusan masalah

Faktor apa yang mendorong konsumsi mie instan pada mahsiswa Di Kota Parepare?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa di Kota Parepare
2. Untuk mengetahui gambaran gambaran rasa pada mie instan yang di konsumsi oleh mahasiswa di Kota Parepare
3. Untuk mengetahui gambaran harga yang membuat mahasiswa mengkonsumsi mie instan
4. Untuk mengetahui gambaran pengolahan mie instan pada mahasiswa di Kota Parepare
5. Untuk menegtahui ketersediaan mie instan pada mahasiswa di Kota Parepare
6. Untuk mengeahui gambaran besar uang saku mahasiswadi Kota Parepare

D. Manfaat Penelitian

1. Memberikan informasi mengenai rata-rata konstribusi zat gizi dari mie instan bagi kecukupan gizi mahasiswa.
2. Informasi ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada masyarakat pada umumnya dan mahasiswa khususnya dalam meningkatkan kesadaran gizi dan sebagai bahan pertimbangan dalam pemilihan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan akan zat gizi.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Mie instan

Mie instan merupaan bahan pangan yang berbentuk pilinan memanjang dengan diameter 0,07-1,05 inci yang terbuat dari tepung terigu dengan atau tampa tambahan kuning telut (Beans *et al*. 1974). Mie dipekirakan berasal dari daratan Cina.Hal ini terlihat dari tradisi menyajikan mie pada perayaan ulang tahun sebagai symbol untuk umur yang panjang. Marcopolo adalah orang yang memperkenalakan mie pertama ali di luar daratan Cina, dengan membawaannya ke Italia dan mulai merambah ke Negara lain Di Indonesia saat inimie telah menjadi salah satuh pangan alternative utama setelah nasi.(7)

Menurut Sandar Nasional Indonesia (SNI) 01-3551-2000 yang dieluaran oleh Dewan Standarisasi Nasional, mie instan terbuat dari adonan terigu atau tepung beras atau tepung lainnya sebagai bahan utama dengan atau tampa penambahan bahan lainnya serta dapat diberi perlakuan dengan bahan alkali. Instan dicirian dengan adanya penambahan bumbu dan memerluan proses rehadrasi untuk siap untuk siap dikomsumsi. Mie instan pertama kali diperenalkan di Jepang pada tahun 1958 dan Korea pada tahun 1963 .Mie instan siap dihidangkan setelah dimasak atau diseduh dengan air mendidih paling lama selama empat menit. Mie instan yang diproses dengan tenik penggorengan memiliki kadar air 2-5%, sedangkan mie instan yang dieringan menggunakan udara panas memiliki kadar 8-12% dan lemak 3% .

Berdasarkan pengamatan terhadap beberapa mie instan yang beredar di Indonesia, diketahui bahwa komposisi gizi rata-rata dari 100 gram mie (lengkap dengan minyak,

bumbu, dan komponen lainnya)dapatdilihat pada table 1 berikut ini:

Tabel 1
Komposisi zat gizi mie instan

Komposisi zat gizi mie instan	Ukuran/Berat
Energi	± 250 kkal
Karbohidrat	57-60 g
Protein	10-12 g
Lemak	17-20 g
Vitamin A	± 1800 S1
Vitamin B1	0,5-0,7 mg
Vitamin B6	± 0,5 mg
Niasin	± 7,5 mg
Vitamin B12	± 1,3 mg
Mineral	3–7 g

Sumber : Hardiansyah (2012)

Untuk menambahkan manfaat dari mie instan ini, ada baiknya menambahkan telur dan berbagai sayuran seperti wortel, tomat,sawi, mentimun, dan lain ke dalam mie instan. Kandungan protein dan vitamin yang ditambahkan tersebut, tidak lagi membuat mie instan sebagai makanan yang miskin gizi (8).

1. Komposisi yang Terandung Dalam Mie instan

a. Mie : tepung terigu, minyak sayur, tepung tapioca, garam, pemantap (nabati z C119140), antioksidan (TBHQ)
b. Bumbu : gula, garam, penguat rasa mononatrium glutamate (MSG), bubuk bawang putih, bubuk bawang bombay, perisa ayam (mengandung penguat rasa dinatrium inosinat dan guanilat), bubuk ladah dan vitamin (A, B1, B6, B12, Niasin, Asam Folat, Pantotenat)

c. Minyak : minya sayur dan bawang merah
d. Kecap manis : gula (mengandung sulfit), air, kedelai, gandum, garam, bumbu dan rempah-rempah, pengawet (natrium benzoate), minya nabati.
e. Saus Cabe : Cabe, air, gula, garam, pengental, pengatur keasaman, bumbu, penguat rasa (natrium benzoate dan natrium metabisulfit).
f. Bawang goreng : mengandung antioksi dan TBHQ

2. Zat-zat Berbahaya yang terandung dalam Mie Instan

a. MSG (Monosodiumglutamak)

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

b. Pewarna

Zat aditif jenis pewarna yang terandung dalam mie instan adalah tartrazim CI 19140. Yaitu pewarna kunung untu makanan.Penggunaan zat pewarna secara berlebihan juga dapat menimbulkan efek samping terhadap kesehatan.

c. Pengawet

Penggunaan zat pengawet pada makanan bertujuan untuk menghambat kerusakan pada makanan akibat bakteri dan lain-lain.Jenis pengawet yang terkandung dalam mie instan adalah natrium benzoate dan natrium metabisulfit.

d. Pengatur keasaman

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

e. Propylene glycol

Propylene glycol adalah sejenis bahan anti beku yang akan mencegah mie instan menjadi kering. Apabila ita sering mengkomsumsi zat tersebut, maka zat tersebut aan menumpuk di hati dan ginjal. Dan juga akan melemahkan system imunitas tubuh.

f. Lemak dan sodium

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

g. Lilin atau Wax

Kandungan lilin dalam mie instan berfungsi untu membuat mie instan tetap merekat satu sama lain. Kandungan lilin tersebut dapat merusak system kerja pencernaan tubuh, sehingga dapat menyebabkan gangguan jika dikomsumsi secara terus menerus dan dapat mengakibatkan tumbuhnya sel penyebab kanker.Selain ituh tubuh juga aan mengalami kesulitan untuk mencerna zat lilin tersebut.Karena tubuh kita memerluan watu sekitar 2-3 hari untuk mencerna zat lilin yang terdapat pada mie instan.

h. Bahan Penambah Rasa

Bahan penambah rasa atau flavor selalu digunakan dalam pembuatan mie instan. Bahan inilah yang akan memberikan rasa mie, apakah ayam bawnag, ayam panggang, aria yam, soto ayam, baso,

barbaqu, dan sebagainnya. Titik kritis flavor terletak pada sumber flavor. Kalau sumber flavor dari hewan, tentu harus jelas jenis dan cara penyembelihannya. Begitupun flavor yang berasal dari rambut atau bagian laindari tubuh manusia, statusnya adalah haram.

i. Minyak sayur

Minyak sayur menjadi bermasalah bilah sumber berasal dari hwan atau dicampur dengan lema hewan.

j. Solid Ingredient

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

k. Kecap dan Sambal

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

Dalam hal ini yang harus anda perhatikan dan dicamkan ialah "peringatan bagi kita semua bahwa Mie instan tidak boleh dimasak bersamaan dengan bumbunya karena MSG yang terandung didalamnya apabila dimasa diatas suhu 120^0C akan berpotensi menjadi karsinogen Pembawaan kanker. Perhatikan prosedur penyajian pada pembungkus mie instan, semua menganjukan agar masak mie instan dulu baru ditaburi bumbu atau bumbunya di taruh di magkok".

l. Kandungan Natrium

Kandungan lainnya yang terdapat pada mie instan yaitu zat natrium yang mana zat ini penyebab terkena penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) dan maag apabila di komsumsi terlalu bamyak. Penyebanya dikarenakan pada kandungan natrium memiliki sifat menetralkan lambung, sehingga menyebabkan lambung anda akan menetralkan

lambung dalam jumlah banyak agar makanan dapat tercerna. Akibatnya kadar asam lambung akan mengalami peningkatan sehingga terjadi pengikisan pada dinding lambung. Hal inilah yang dapat memicu meningatnya tekanan darah dalam tubuh.

3. Dampak Mengomsumsi Mie Instan bagi Kesehatan Tubuh

a. Dampak mengkonsumsi mie instan dalam jangka waktu pendek.

1) Alergi

MSG tidak mempunyai potensi untuk mengancam kesehatan masyarakat umum, tetapi juga bahwa reaksi hypersensitive atau alergi akibat mengkomsumsi MSG memang dapat terjadi pada sebagian kecil sekali dari konsumen.Beberapa peneliti bahkan cenderung terdapat nampaknya glutamate bukan merupakan senyawa penyebab yang efetif, tetapi besar kemunginannya gejala tersebut ditinbulkan oleh senyawa hasil metabolism seperti misalnya GABA (Gama Amino Butyric Acid), serotonin atau bahkan oleh histamine.

2) Penyebab Keguguran

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

3) Bahaya bagi pencernaan

Apabila dikomsumsi lebih dari sekali dalam sehari,.maka mie instan berpotensi membahayakan pencernaan. Problem pertama yang muncul adalah rasah begah, susah buang air besar dan ketidaknyamanan.

b. Dampak menkonsumsi mie instan dalam jangka panjang

1) Menghambat penyerapan

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

2) Penyebab Kanker

Beberapa mie instan dikemas dalam Styrofoam, dimana Styrofoam adalah agen penyebab kanker. Utamanya mie instan yang hanya disajikan dengan direndam air panar, saat terkena panas, zat kimia di dalam Styrofoam ini akan ikut larut dan masuk kedalam tubuh.

3) Mengacaukan metabolism tubuh

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

4) Bahaya Propylene glycol

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

5) Kegemukan

Mengomsumsi mie instan secara rutin juga menyebabkan kegemukan.Jumlah lemak dan sodium yang tingi di dalam mie instan

menyebabkan tida dapat di serat tubuh dan aan tinggal menumpuk menjadi lemak. Tak heran apabila ia dapat menyebabkan berat badan anda bertambah dalam watu singkat.

6) Kerusakan Sel Jaringan Otak

Hasil penelitian Olney di St Louis. Tahun 1969 ia mengadakan penelitian pada tikus putih muda. Tikus-tikus ini diberikan MSG sebanyak 0,5-4 mg per gram berat badan tubuhnya. Hasilnya tikus-tikus malang ini menderita kerusakan jaringan otak. Namun penelitian selanjutnya menunjukan pemberian MSG yang dicampur dalam makanan tidak menunjukan gejala kerusakan otak. Asam glutamat meningkatkan transmisi signal dalam otak, gamma-asam aminobutrat menurunkanya. Oleh karenanya, mengkomsumsi MSG berlebih pada beberapa individu dapat merusak keseimbangan antara peningkatan dan penurunan transmisi signal dalam otak.

B. Konsumsi Pangan

Komsumsi pangan adalah jumlah makanan dan minuman yang dimakan atau di minum penduduk seseorang dalam rangka memenuhi kebutuhan hayati. Peanekaragaman komsumsi pangan dan gizi dipengaruhi oleh banyak factor, antara lain : factor yang bersifat internal (individual) seperti pendapatan, preferensi, keyakinan (budaya dan religi), serta pengetahuan gizi, maupun factor eksternal seperti fakor agro-ekologi, produksi, ketersediaan dan distribusi, anekaragam pangan, serta promosi iklan. Zat gizi diperlukan untuk kelangsungan hidup, manusia membutukan asupan makanan.Makanan memang diperlukan untuk menunjang semua aktivitas kita.Kita mendapatkan berbagaima manfaat dari zat gizi, diantaranya adalah metabolism tubuh,

memelihara dan mengganti jaringan tubuh, mendukung pertumbuhan, serta berperan untuk mekanisme pertahanan tubuh dan sebagainya.

Banyak factor yang mempengaruhi komsumsi pangan, dan bernilai dari masyarakat ke masyarakat lain dalam hal pemilihan jenis maupun banyaknya pangan yang di makan. Factor- factor yang mempengaruhi komsumsi pangan sehari-hari adalah jenis dan banyaknya pangan yang di produksi dan tersedia,tingkat pendapatan serta pengetahuan gizi (13). Tingkat komsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dimakan. Kualitas makanan ditunjukan adanya zat gizi yang di perlukan tubuh didalam susunan hidangan dan perbandingan terhadap satudan lainnya.kuantitas menunjukan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitas, maka tubuh akan mendapatkan kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya. Sedangkan komsumsi makanan berlebihan, maka akan terjadi suatu keadaan gizi lebih. Sebaliknya komsumsi yang kurang baik kualitas maupun kuantitasnya akan membarikan kondisi kesehatan gizi kurang atau kondisi defisiensi (14)

C. Faktor yang mempengaruhi komsumsi mie instan

1. Pengetahuan gizi

Gizi berasal dari bahasa arab "*ghidza"* artinya adalah makanan. Gizi dalam bahasa inggris disebut *nutrition.* Gizi merupakan rangkaian proses secara organic makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang. Gizi di Indonesia berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan(9).

Pola komsumsi makanan adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasan yang dimakan seseorang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata orangperhari yang umum dikomsumsiatau dimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu (10)**.**

Indonesia, juga mengalami perkembangan kajian tentang kecukupan gizi seseorang pada Tahun 1950 tentang pedoman empatsehat lima sempurna diperkenalkan oleh Prof dr. Poerwo Soedarmo. Pendapat Prof dr. Poerwo Soerdarmo tentang empat sehat lima sempurna tidak berlaku lagi akibat perkembangan kajian tentang tingkat molecular dan selular pada tahun 1955. Dan saat ini Indonesia kini resmi menggunakan pedoman gizi seimbang (PGS) untuk menyiapkan pola hidup sehat masyarakat indonesia dalam menghadapi "beban ganda masalah gizi" yaitu ketika kekurangan dan kelebihan gizi terjadi secara bersama. (11).

Pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi komsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan dipengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan komsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang, serta tidak menimbulkan penyakit. Hal tersebut menunjukan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikomsumsi dan dihindari. Seseorang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dan tidak memilih makanan berdasarkan nilaigizi makanan. Sebaliknya mereka semakin banyakpengetahuan gizinya, lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuantentang nilai gizi makanan tersebut (12).

Pengetahuan gizi menjadi landasan yang penting yang menentukan konsumsi pangan. Individu yang memiliki penegetahuan baik akan mempunyai kemampuan untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam pemilihan maupun pengolahan pangan sehingga komsumsi pangan mencukupi kebutuhan.

2. Rasa

   Mie instan memiliki banyak sekali macam merek dan rasa yang berbeda-beda.Dapat ditandai dengan model kemasan dan bumbu dalam mie instan.Dari banyaknya jenis mie instan di situ beragam pula rasa dari setiap jenis mie instan tersebut sehingga konsumen tertarik untuk membeli produk tersebut.

3. Harga

   Selain rasa yang enak, harga mie instan juga bisa memiliki harga yang relative murah.Dengan harga yang murah penjualan mie instan dikalangan mahasiswa dan masyarakat dapat membuat mereka lebih memili membeli atau menyetok mie instan.

4. Lama pengolahan

   Selain rasa yang beraneka ragam dan harga yang murah, lama pengolahan mie instan juga sangat mudah dan cepat dalam pengolahan dan penyajiannya.Penyajian mie yang cepat dapat mengefesienkan waktu mahasiswa yang memiliki kesibukan atau faktor kemalasan.

5. Ketersediaan mie instan

   Ketersediaan mie instan merupakan salah satu akses untuk mempermudah mahasiswa mengomsumsi mie instan. Mahasiswa cenderung akan memilih makanan yang mudah di dapat serta pratis dalam memasaknya. Keersediaan mie instan dapat dilihat dari apakah mie mahasiswa memiliki stock mie instan di kost atau tidak.

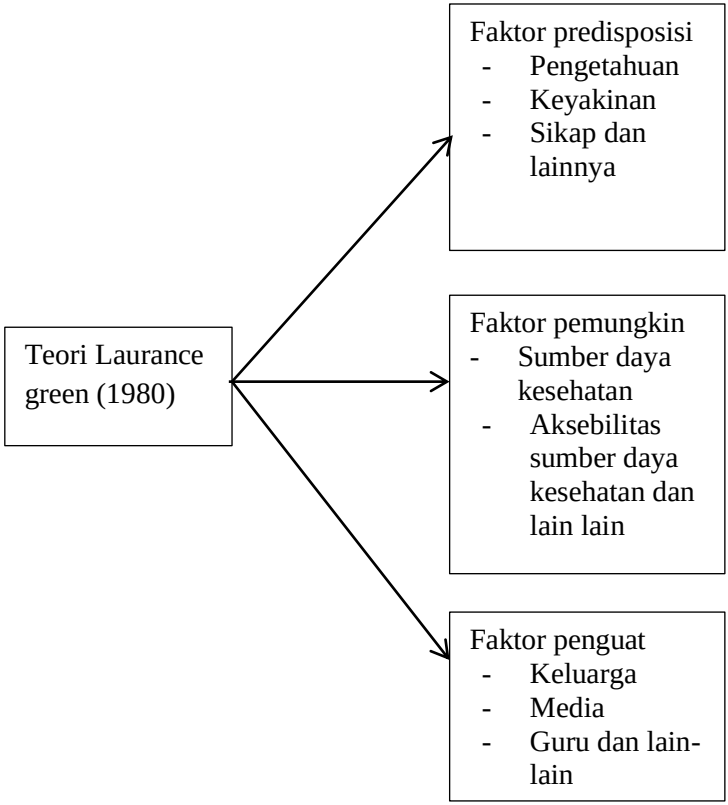
6. Uang saku

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

tingkat pendapatan yang tinggi akan memberikan peluang yang lebih besar untuk memilih makanan yang lebih baik dalam jumlah jenis yang beragam (15)

D. Kerangka teory

Adapun kerangka teory dimana teoryini di angkat oleh Laurance Green (1980) yaitu :



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

1. Faktor predisposisi (*presdiposing factors)*

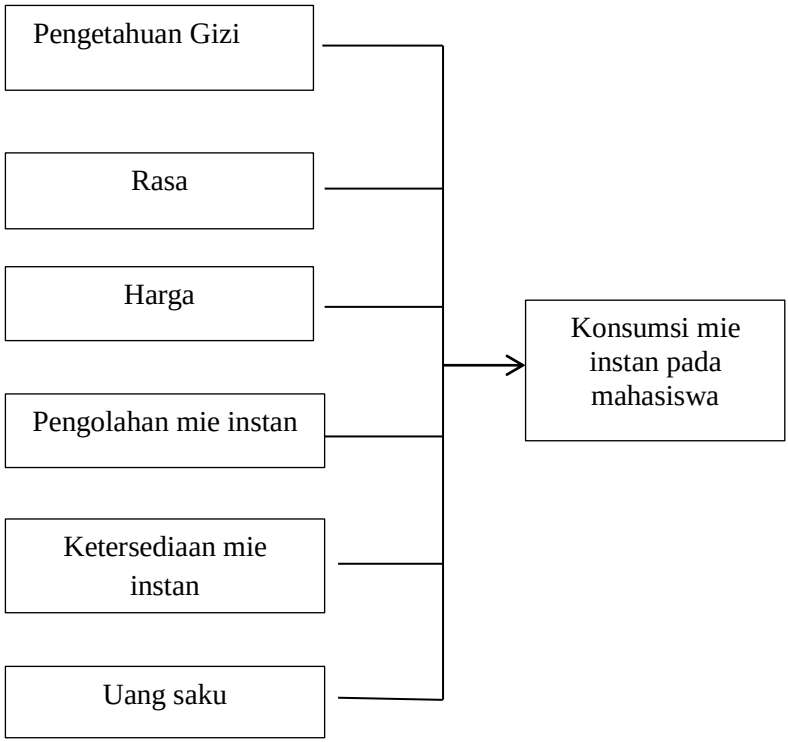
   Faktor predisposisi merupakan faktor yang mencakup pengetahuan, keyakinan, nilai, sikap, dan kapasitas berkaitan dengan motivasi seseorang dalam bertindak.Faktor-faktor tersebut merupakan faktor yang mempermudah/mempresposisikan atau justru menghambat terjadinya perilaku sehat seseorang.
2. Faktor pemungkin (*enabling factors)*

   Faktor ini merupakan faktor yang memungkinkan atau yang menfasilitasi perilaku atau tindakan. Faktor pemungkin meliputi ketersediaan sumber daya kesehatan aksebilitas sumber daya kesehatan, hokum masyarakat/pemerintah, prioritas dan komitmen terhadap kesehatan serta keterampilan terkait kesehatan.
3. Faktor penguat. (*reinforcing factors*)

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

E. Kerangka Fikir

Adapun kerangka pikir yang menunjukkan pengaruh konsumsi mie instan pada mahasiswa yang ada di Kota Parepare.



Gambar 1 : Kerangka Pikir

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriftif, dengan rancangan penelitian sekat silang (*Cross Sectional Stady*), yang mengambarkan faktor yang mendorong konsumsi mie instan pada mahasiswa di Kota Prepare.

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini akan dilakukan Kota Parepare dengan alasan untuk mengetahui faktor pendorong konsumsi mie instan pada mahasiswa secara umum. Dan Penelitian ini dilakukan selama bulan Agustus - Desember 2021.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang ada di Kota Parepare yang masuk dalam kriteria yang telah ditentukan, adapun jumlah seluruh populasi dari obsevasi awal sebanyak 580 mahasiswa

b. Sampel

Pengambilan sampel ini adalah mahasiswa yang berstatus mahasiswa yang tinggal di kost/ rumah sendiri.dilakukan secara Non Probability sampling (*purposive sampling*) dimana sampel dipilih diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang diinginkan.

Dengan Kriteria inklusi:

1. Memiliki identitas Mahasiswa
2. Bersedia menjadi responden
3. Tinggal dirumah sewa/kost

Dengan Kriteria ekslusi

1. Bukan mahasiswa
2. Tidak bersedia menjadi sampel penelitian
3. Tidak tinggal dirumah sewah/kost

Besar sampel

Besar sampel dihitung menggunakan rumus slovin:

$$n \frac{N}{1 + N\ (d^2)}$$

n = besar sampel

N= Besar Populasi

d = tingkat penyimpangan yang bisa ditolerir 10% (0,10)

$$n = \frac{580}{1 + 580\ (0{,}1^2)}$$

n = 85,29 ⟶ n = 85 orang

Berdasarkan hasil perhitungan di atas maka didapatkan sampel sebanyak 85 orang.

D. Definisi Operasional

1. Pengetahuan Gizi adalah tingkat pengetahuan mahasiswa tetntang gizi secara umum dan khusus tentang mie instan yang diukur dengan Menentukan kriteria variabel dengan rumus interval:

   Jumlah pilihan pertanyaan : 3
   Jumlah pertanyaan : 6
   Skor terendah : $6 \times 0 = \frac{6}{18} \times 100\% = 33\%$
   Skor tertinggi : $6 \times 2 = \frac{18}{18} \times 100\% = 100\%$

Kemudian diukur dengan rumus interval

$$I = \frac{R}{K}$$

$$I = \frac{100\%}{2}$$

$$I = 2\ \%$$

Dimana:

I : Interval

R : Range = skor tertinggi – skor terendah
= 100% - 0 %
= 100%

K : Kategori = 2 (baik dan tidak baik)

Cara pengukuran menggunakan kriteria penilaian, yaitu:

Kriteria penilaian = skor tertinggi – interval
= 100% - 50%
= 50%

Kriteria objektif:

Baik = jika skor jawaban responden ≥ 50%

Tidak baik = jika skor jawaban responden < 50%

2. Konsumsi Mie mie instan adalah apakah responden suka menkonsumsi mie instan.
3. Rasa adalah rasa yang ada pada mie instan yang di komsumsi responden. Sehingga mendorong responden untuk menkonsumsi mie instan
4. Harga adalah harga mie instan yang dikomsumsi responden
5. Lama Pengolahan adalah berapa lama reponden mengolah mie instan sehingga responden memilih mie instan
6. Ketersediaan mie instan adalah apakah responden menyetok/adanya ketersediaan mie di tempat tinggal/kost.
7. Uang saku adalah jumlah uang saku yang dimiliki selama sebulan

E. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu yang disebar secara daring dengan google form.

F. Cara pengumpulan data

1. Data primer

   Data primer yaitu data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan responden dengan pengisian kuesioner tentang karakteristik mahasiswa, karakteristik mie instan, untuk mengetahui factor pendorong konsumsi mie instan pada mahasiswa di kota parepare.
2. Data Sekunderyaitu data yang didapat secara tidak langsung dari objek penelitian atau data diperoleh dari website universitas muhammadiyah Parepare. data ini dapat membantu memberikan keterangan atau data pelengkap sebagai bahan pembandingan

G. Analisis Data

Pada penelitian ini penulis menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik/gejala secara ringkas dan jelas sehingga lebih mudah di tanggkap maknanya.

Setelah data terkumpul data akan diolah dengan program *Statistikcal Product And Service Solution Versi* 25 (SPSS 25), sesuai dengan langkah-langkah pengelolaan data penelitian. Langkah-langkah pengelolaan data penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Editing

Dalam tahap ini dilakukan pemeriksaan antara lain, kesesuaian jawaban, kelengkapan pengisian serta konsistensi jawaban. Pada editing tidak dilakukan penggantian atau penafsiran jawaban responden.Setelah pemeriksaan data dilakukan pemberian nilai sesuai dengan jawaban responden untuk memudahkan pengelolaan.

2. Coding

Pada Kegiatan pengcodingan ini dilakukan proses pemberian skor terhadap item pada maing-masing variable.

3. Entry

Penginputan data yang di peroleh menggunakan fasilitas computer dengn menggunakan program computer.

4. Tabulasi

Penyusunan data dalam bentuk table dimana angka-angka diperoleh skor keseluruhan yang dijadikan dasar perbimbangan dalam pemberian predikat sesuai dengan ketentuan yang sudah di tetapkan.

***5.* Cleaning**

Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry ke computer.

6. Teknik analisis data

Analisis yang digunakan disini adalah analisis univariat. Analisis univariate ini dilakukan untuk mendeskripsikankarakteristik faktor pendorong kosumsi mie instandan konstribusi energi dan protein seperti, karakteristik responden, karakteristik mie instan, kemudian disajikan dalam bentuk narasi, table.

7. Penyajian data

Data yang telah terkumpul dan dianalisis dan ditabulasikan kemudian akan disajikan dalam bentuk table dan deskripsi singkat yang akan menggambarkan hasil dari pengumpulan data

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kota parepare adalah salah satu Daerah tingkat II di Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Kota ini memiliki luas wilayah 99,33 km2. Dan berpendudukan sebanyak ± 140.000 jiwa, di sebelah timur berbatasan dengan Kabupaten Pinrang, sebelah timur berbatasan dengan Kabupaten Sidrap, di sebelah selatan berbatasan dengan Kabupaten barru, dan di sebelah barat berbatasan dengan selat Makassar. salah satu tokoh terkenal yang lahir di kota ini adalah B.J. Habibi, presiden ke-3 Indonesia.

Secara geografis Kota Parepare terletak antara 3o 57'39" – 4o04'49" LS dan 119o36'24" – 119o43'40" BT. Sedangkan ketinggiannya bervariasi antara 0 -500 meter di atas permukaan laut.

Kota Parepare terbagi atas 3 Kecamatan yaitu Kecamatan Bacukiki dengan luas 79'70 km2 atau 80% total luaswilayah Kota Parepare dengan 9 Kelurahan, Kecamatan ujung dengan luas 11' 30 km2 terdiri atas 5 Kelurahan, dan Kecamatan Soreang seluas 8,33 km2 dengan 7 kelurahan.

Penelitian ini dilakukan pada mhasiswa yang ada di kota parepare, pengumpulan data dilaksanakan dari tanggal 23 Agustus sampai 3 September 2021. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriftif . dalam penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner dalam bentuk google form mengingat peningkatan wabah Covid-19 yang semakin meningkat yang membuat kita selalu menjaga jarak, yang membuat pembagian kuesioner secara langsung tidak bisa dilakukan.

2. Karakteristik Responden

Untuk mengetahui karakteristik responden tentang faktor pendorong konsumsi mie instan pada mahasiswa dapat di lihat berdasarkan umur jenis kelamin. Pendidikan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel. 2
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa di Kota Parepare

Umur (Tahun)	N	%
≤ 20	5	5.9
20-24	77	90.6
≥ 25	3	3.5
Jenis kelamin		
Laki-Laki	26	30.6
Perempuan	59	69.4
Asal perguruan tinggi		
UMPAR	35	41.2
IAIN Parepare	15	17.6
UNM	10	11.8
Institut Andi Sapada	23	27.1
Akper Fatima	2	2.4
Jenjang pendidikan		
D3	16	18.8
D4	1	1.2
S1	68	80.0
Total	**85**	**100.0**

Sumber : data primer, 2021

Berdasarkan distribusi Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok umur yang paling banyak adalah umur 20-24 tahun dengan jumlah sebanyak 77 orang (90.%) dan yang

paling sedikit adalah umur ≥ 25 tahun sebanyak 3 orang (3.5%).4 menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik responden menurut jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 26 orang (30,6%) dan perempuan sebanyak 59 (69,4). asal perguruan tinggi yaitu perguruan tinggi Umpar sebanyak 35 orang (41,2%),perguruan tinggi UMPAR sebanyak 35 orang (41,2%),perguruan tinggi IAIN Parepare sebanyak 15 orang (17,6%),perguruan tinggi institute Andi Sapada sebanyak 23 orang (27,1%), perguruan tinggi UNM sebanyak 10 orang (11,8%). Perguruan tinggi Akper Fatima sebanyak 2 orang (2,4%). Karakteristik responden menurut asal perguruan tinggi yang tertinggi yaitu dari perguruan tinggi Umpar dengan jumlah 35 orang (41,2%) dan terrendah dari perguruan tinggi Akper Fatima dengan jumlah 2 orang (2,4%).

3. Pengetahuan Gizi

pengukuran tingkat pengetahuan responden dilakukan dengan menggunakan kuesoner yang telah dibagikan melalui media social.

Tabel 3
distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	N	%
Tinggi	53	62.4
Sedang	29	34.1
Rendah	3	3.5
Total	**85**	**100.0**

Berdasarkan tabel 3 setelah dilakukan perhitungan, maka diperoleh tingkat pengetahuan gizi mahasiswa di Kota Parepare yaitu 62.4% dari 85 mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori tinggi, 34.1% mahasiswa memiliki pengetahuan gizi sedang. Dan 3.5% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi tendah.

4. Konsumsi mie instan

Setelah pembagian Kuesioner tentang faktor pendorong konsumsi mie instan pada mahasiswa di Kota Parepare didapatkan hasil pada tabel 4:

Tabel. 4
Distribusi Frekuensi Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa di Kota Parepare

Konsumsi mie instan	n	%
Suka	74	87.1
tidak suka	11	12.9
Total	**85**	**100.0**

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar responden (87.1%) dalam kategori suka mengkonsumsi mie instan.

5. Rasa

Pengukuran rasa dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan pertanyaan rasa enak atau tidaknya mie instan dan varian rasa mie instan yang dapat mendorong mahasiswa untuk konsumsi mie instan.

Tabel 5
distribusi Frekuensi Alasan Rasa yang Nikmat pada Mie Instan yang digemari oleh Mahasiswa di Kota Parepare

Rasa yang nikmat	n	%
Nikmat	62	83.8
Tidak nikmat	12	16.2
Total	**74**	**100.0**

Sumber :data primer , 2021

Berdasarkan tabel 5 sebagian besarresponden (83.8%) mengkonsumsi mie instan karena rasa yang nikmat.

Tabel. 6
Distribusi Frekuensi Varian Rasa Mie Instan yang digemari Mahasiswa di Kota Parepare

Varian rasa	n	%
Mie instan goreng	38	51.4
Mie kuah	36	48.6
Total	**74**	**100.0**

Sumber : data primer, 2021

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa varian rasa yang lebih banyak disukai mahasiswa di Kota Parepare adalah mie instan goreng.

6. Harga terjangkau

Pengukuran harga dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Dengan pertanyaan alasan harga yang murah yang dapat mendorong konsumsi mie instan pada mahasiswa. Dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel. 7
Distribusi Frekuensi Harga yang Terjangkau yang disukai Mahasiswa di Kota Parepare

Harga	n	%
Terjangkau	44	59.5
Tidak terjangkau	30	40.5
Total	**74**	**100.0**

Sumber : data primer,2021

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa harga yang terjangkau menjadi alasan ressponden menkonsumsi mie instan adalah 59.5% dari 74 mahasiswa.

7. Pengolahan mie instan

Pengukuran lama pengolahan dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan pertanyaan lama

pengolahan yang menjadi alasan konsumsi mie instan. Dapat dilihat pada tabel. 8 :

Tabel. 8
Distribusi lama alasan lama pengolahan pada mahasiswa di Kota Parepare

Lama pengolahan	n	%
Praktis	70	94.6
Tidak praktis	4	5.4
Total	**74**	**100.0**

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa pengolahan yang praktis menjadi alasan mahasiswa memih menkonsumsi mie istan yaitu sebanyak 94.6% dari 74 mahasiswa.

8. Ketersediaan mie instan

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

Tabel 9
Distribusi Frekuensi Ketersediaan Mie Instan pada Mahasiswa di Kota Parepare

Ketersediaan mie instan	n	%
Ada	49	66.2
Tidak ada	25	33.8
Total	**74**	**100.0**

sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa mahasiswa di Kota Parepare yaitu 49.2% dari 74 orang memiliki persediaan mie instan di kost dan sebanyak 33.8% tidak memiliki persediaan mie instan di kost.

9. Uang saku

Pengukuran uang saku dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden melalui media social. Uang saku dikategorikan tinggi apabila >1 juta, kategori sedang 600- 1 juta, dan rendah < 500 ribu

Tabel 10
Distribusi Frekuensi Uang Saku Mahasiswa di Kota Parepare

Uang saku	N	%
Tinggi	7	8.2
Sedang	3	3.5
Rendah	75	88.2
Total	**85**	**100.0**

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarka tabel 10 diketahui bahwa 88.2% mahasiswa di Kota Parepare memiliki uang saku dalam kategori rendah dan sebanyak 8.2% mahasiswa memiliki uang saku kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa di Kota parepare masuk dalam kategori rendah .

B. Pembahasan

1. Pengetahuan gizi

Mahasiwa yang ada di Kota Parepare dari 85 responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 56 orang (69,4%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa yang ada di Kota Parepare 85 responden berdasarkan umur yang tertinggi masuk dalam kelompok 20-24 tahun sebanyak 77 orang (90.6%).

Budaya makan para mahasiswa adalah budaya makan instan yang dapat secara cepat dikonsumsi mengingat kesibukan mahasiswa saat masa tahun ajaran berlangsung seperti sekarang ini. Senada dengan hal tersebut, maraknya iklan televisi secara terus menerus

mengiklankan produk mie instan berbagai rasa membuat para mahasiswa yang masih berada dalam *range*usia remaja akan membuat mereka mencoba berbagai rasa daru mie instan tersebut. Usia remaja dan usia dewasa muda cenderung akan memilih makanan instan untuk dikonsumsi karena akan lebih cepat akses makanannya, cepat mengenyangkan dan memiliki harga yang terjangkau.

Dari hasil pengumpulan data yang telah dilakukan terhadap mahasiswa di Kota Parepare, sebanyak 85 orang, dimana tingkat pengetahuannya dapat di lihat dari jawabandari kuesioner yang telah di bagikan, dimana pertanyaan pertama yaitu defenisi gizi yang jawabannya 89,4% benar, dipertanyaan kedua yaitu zat makro yang diperlukan oleh tubuh 64.7% jawabanya tidak tepat. Dan yang jawabannya benar 28.2% dari pertanyaan kedua ini bisa di lihat bahwa responden masih kurang mengetahui apa zat gizi makro itu. Pertanyaan ketiga kegunaan makanan 92,2% menjawab benar, kemudian pertanyaan keempat yaitu defenisi makanan bergizi dimana 98.8% menjawab benar, pertanyaan kelima makanan sumber protein dimana responden menjawabannya benar sebanyak 85,9% dan pertanyaan terakhir bahan makanan sumber karbohidrat 85,9%. maka dapat diketahui tingkat pengetahuan gizi mahasiswa 53 orang (62.4%). Sedang 29 orang (34.1%) dan rendah 3 orang (3.5%) dimana responden masih banyak yang belum mengetahui zat gizi makro itu seperti apa dan ini yang dapat memicu paktor pendorong konsumsi mie instan pada mahasiswa Pengetahuan gizi merupakan landasan penting dalam konsumsi pangan atau dalam menentukan apa yang akan dikonsumsi untuk setiap harinya. Individu yang memiliki pengetahuan baik akan mempunyai kemampuan untuk menetapkan pengetahuan gizinya dalam pemilihan maupun pengolahan pangan sehingga konsumsi pangan

mencukupi kebutuhan. Pengetahuan gizi tersebut dapat diperoleh memlaui iklan, petugas kesehatan atau melalui sumber informasi lainnya.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang zat gizi. Sumber-sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menilbulkan penyakit, pengetahuan gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana cara mengolah makanan zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimanacara hidup sehat.

2. Konsumsi mie instan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang berada di Kota Parepare sebagian besar responden (87.1%) masuk dalam kategori suka mengkonsumsi mie instan.hasilpenelitian ini menunjukan bahwa mahasiswa gemar mengkonsumsi mie instan

3. Rasa

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang berada di Kota Parepare dimana responden mengkonsumsi mie instan dengan alasan rasa (83.8%) .responden memilih menkonsumsi mie istan karena memiliki rasa yang bervariasi dan enak.

Pebisnis mie instan mengembangkan rasa dari produk mie instan. Dari banyaknya varian rasa yang di buat dapat memicu ketertarikan mahasiswa untuk mengkonsumsi mie instan tersebut.

4. Harga

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang berada di Kota Parepare dimana responden mengkonsumsi mie instan dengan alasan harga (59.5%) .selain rasa yang enak responden mengkonsumsi mie istan karena memiliki harga yang terjangkau/ murah.

5. Pengolahan mie instan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang berada di Kota Parepare dimana responden

mengkonsumsi mie instan dengan alasan pengolahan yang praktis (94.6%) yang dimana dapat memicu dua faktor yaitu kemalasan mahasiswa dalam mengolah pangan sehingga memilih makan istan seperti mie istan karena pembuatannya cukup dengan memanaskan air saja. kesibukan yang mana dapat mengefesiensikan waktu mahasiswa ditengah kesibukan aktivitas di dalam dan di luar kampus .

6. Ketersediaan mie istan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang berada di Kota Parepare yaitu (66.2%) dari 74 orang mahasiswa memiliki persediaan mie instan di kost dan sebanyak (33.8%) tidak memiliki persediaan mie instan di kost. Mahasiswa yang memiliki stock mie instan di kost itu cenderung lebih memilih menkonsumsi mie instan dibandingkan dengan makanan lain yang akan menambah pengeluaran mahasiswa tersebut.

7. Uang saku

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang berada di Kota Parepare diketahui bahwa 88.2% mahasiswa memiliki uang saku dalam kategori rendah dan sebanyak 8.2% dalam kategori tinggi dalam sebulan.

Berdasarkan penelitian uang saku yang tergolong rendah mempengaruhi konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa, seharusnya mahasiswa dapat mempertimbangkan makanan yang akan dikonsumsi, bukan hanya mengkonsumsi makanan yang murah dan mengenyangkan tetapi juga harus memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Namun penerapan dalam kehudupan sehari-hari masih kurang sesuai, hal ini ditandai dengan masih banyaknya mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan sedangkan mereka mengetahui efek negative jika mengkonsumsi mie

instan secara berlebihan.Harga mie instan yang tergolong murah, mudah didapat.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa di Kota Parepare memiliki pengetahuan gizi (62.4%) kategori tinggi (baik)
2. Sebagian besar mahasiswa di Kota Parepare 87.1% suka mengonsumsi mie instan
3. Sebanyak 83.8% mahasiswa di Kota Parepare menkonsumsi mie instan karena memiliki rasa yang enak dan sebanyak 51.4% mahasiswa menyukai varain rasa mie instan goreng.
4. Sebanyak 59.9% mahasiswa di Kota Parepare mengkonsumsi mie instan karena memiliki harga yang terjangkau/murah.
5. Sebanyak 94.6% mahasiswa di Kota Parepare mengkonsumsi mie instan karena pengolahan mie instan yang praktis.
6. Sebanyak 66.2% mahasiswa di Kota Parepare memiliki persediaan mie instan di kost.
7. Sebanyak 88.2% mahasiswa di Kota Parepare memiliki uang saku dalam kategori rendah.

B. Saran

1. Disarankan kepada mahasiswa lebih menerapkan pola konsumsi makan yang sehat dalam memilih makana sehari-hari. Dan diusahakan memili makanan jagan tergiur karena harga yang murah, dan enak saja.
2. Disarankan kepada mahasiswa agar mengubah perilaku dalam memilih makanan. Dan jagan sering menkonsumsi makanan istan. Karena kita tidak tahu dampak bagi tubuh kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Stikes Perintis Padang Tahun 2019*, P., Perintis, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Padang, P. (2019). *Disusun oleh : Mia Audina*.
2. 2020, instan noodles were eaten in. (2020). TOP15. *Wina*, 2020.
3. Ayu Dwi Putri Rusman. (2018). Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Kos-Kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, *1*(2).
4. Kesehatan, B., & Pencegahan, K. (2013). *Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa : Studi Kasus di Jakarta BAKERY*. *40*(6), 416–421.
5. Utami, V., Prabandari,Y. S., & Susetyowati, S. (2017). Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Berita Kedokteran Masyarakat*,*33*(3),153.https://doi.org/10.22146/bkm.13036
6. Indriani, Y. (2017). *Buku Ajar Gizi dan Pangan* (p. 198). http://repository.lppm.unila.ac.id/5735/1/Buku Ajar Gizi dan Pangan.pdf
7. Perintis, faktor yang berhubungan dengan komsumsi mie instan pada mahasiswa stikes. (2019). *Disusun oleh : Mia Audina*.
8. Hardinsyah, Riyadi, H., & Napitupulu, V. (2012). Statstik. *Departemen Gizi FK UI*, *2004*(Wnpg 2004), 1–26.
9. Kencana, D. (2019). *Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos Di Jalan Garuda Induk,Kec.Padang Utara,Kota Padang*.
10. Konsumsi, P., Tahun, U., Indonesia, D. I., Consumption, F., Intake, N., Dietary, D., & Score, P. (2014). Konsumsi Pangan Dan Gizi Serta Skor Pola

Pangan Harapan Pada Dewasa Usia 19—49 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, *9*(1), 51–58. https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.1.

11. Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, *11*(1), 94–100.

12. Kurniawan, M. W. W., & Widyaningsih, T. D. (2017). Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besaran Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, *5*(1), 1–12.

13. kusumayanti, dewi. (2016). faktor yangmempengaruhi pola makan mie instan di kalangan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi*, *4*(2), 5–37.

14. Badan Pom Ri. (2013). Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah. *Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah*, 27. ht

15. L.W.A, retno tree apri. (2007). *komsumsi mie instan pada mahasiswa kos dilihat dari pengetahuan gizi dan besarnya uang saku*.

16. kusumayanti, dewi. (2016). faktor yangmempengaruhi pola makan mie instan di kalangan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi*, *4*(2), 5–37.