FAKTOR PENDORONG KONSUMSI MIE INSTAN PADA MAHASISWA DI KOTA PAREPARE

Ismayanti [1], Ayu Dwi Putri Rusman[2],Usman[3], Fitri [4]

Universitas Muhammadiyah Parepare,
Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat,
Program Studi Gizi jenjang sarjana,
Jl. Jend. Ahmad Yani No.Km. 6, Bukit Harapan, Kec. Soreang, Kota Parepare
E-mail: ismayantihasbi123@gmail.com

Abstract

Mie merupakan produk makanan kering yang dibuat dari tepung terigu dengan atau tampah penambahan bahan makanan lain dan bahan makanan yang diizinkan berbentuk 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 dapat mempengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah faktor konsumsi mie instan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriftif dengan rancangan penelitian sekat silang *(Cross Sectional study).* Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Jumlah sampel sebanyak 85 orang. Hasil penelitian menunjukan bahwa Sebanyak 85 Mahasiswa di Kota Parepare memiliki tingkat pengetahuan tergolong tinggi sebanyak 53 orang (62,4%). Faktor pendorong mahasiswa mengkonsumsi mie instan terlihat dari rasa mie instan yang disukai oleh mahasiswa 74 orang (87,1%), pengolahan mie instan yang praktis 78 orang (91.8%), dan uang saku yang tergolong rendah 75 orang (88.2%). Dapat disimpulkan bahwa faktor pendorong konsumsi mie instan adalah rasa, harga, lama pengolahan dan ketersediaan mie instan dan uang saku menjadi faktor pendorong konsumsi mie instan. Disarankan dalam menkonsumsi mie instan sebaiknya dalam pengolahan mienya harus di rebus 2 kali agar zat kimia yang menempel pada mie instan hilang sebelum di konsumsi.

Kata kunci : Mie Instan, Faktor Pendorong, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

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.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di kota Parepare, sampel yang diambil adalah mahasiswa aktif yang tinggal sendiri atau kost Yaitu 85 orang. Teknik pengumpulan data yaitu dilakukan pembagian kuesioner (google fomr) kepada mahasiswa yang sudah ditetapkan menjadi sampel.

3. HASIL

a. 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 1.

Tabel. 1
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 1 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%).

b. Pengetahuan Gizi

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

Tabel 2
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 2 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.

c. Konsumsi mie instan

Setelah pembagian Kuesioner tentang faktor pendorong konsumsi mie instan pada mahasiswa di Kota Parepare didapatkan hasil pada tabel 3:

Tabel. 3
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 3 sebagian besar responden (87.1%) dalam kategori suka mengkonsumsi mie instan.

d. **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 4
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 4 sebagian besarresponden (83.8%) mengkonsumsi mie instan karena rasa yang nikmat.

Tabel. 5
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 5 diketahui bahwa varian rasa yang lebih banyak disukai mahasiswa di Kota Parepare adalah mie instan goreng.

e. 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 6.

Tabel. 6
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 6 diketahui bahwa harga yang terjangkau menjadi alasan ressponden menkonsumsi mie instan adalah 59.5% dari 74 mahasiswa.

f. **Pengolahan mie instan**

Pengukuran lama pengolahan dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan pertanyaan lama pengolahan yang menjadi alasan konsumsi mie instan. Dapat dilihat pada tabel. 7:

Tabel. 7
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 7 diketahui bahwa pengolahan yang praktis menjadi alasan mahasiswa memih menkonsumsi mie istan yaitu sebanyak 94.6% dari 74 mahasiswa.

g. Ketersediaan mie instan

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

Tabel 8
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 8 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.

h. 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 9
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 9 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 .

4. PEMBAHASAN

a. 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.

b. 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

c. 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.

d. 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.

e. 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 .

f. 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.

g. 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.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

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.

A. 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