

**Analisis Kebiasaan Mengkonsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa
Di UD. Diana Kelurahan Batunadua Jae**

**Nurul Hidayah Nasution¹, Soleman Jufri², Sopia Nur Saindah³, Renni Hastuty³,
Putri Hasian³**

¹ Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

² Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana

³ Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Universitas Aifa Royhan di Kota Padangsidempuan
(email : sovia Nursyaindah7@gmail.com./ 082276216011)

ABSTRAK

Mie instan adalah produk mie berbentuk blok yang siap dimasak dan biasanya dalam kondisi kering disertai bumbu dan/atau minyak bumbu yang dikemas dalam kemasan terpisah. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menyebut 7,8% penduduk Indonesia mengonsumsi mie instan/makanan lainnya setiap harinya, 58,8% penduduk Indonesia mengonsumsi sebanyak 1 sampai 6 bungkus per minggu dan 33,8% mengonsumsi mie instan kurang dari tiga bulan. Alasan mie instan menjadi makanan favorit di semua kalangan masyarakat oleh karena kurangnya waktu dalam penyajian makanan sehari-hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana kebiasaan konsumsi mie instan pada mahasiswa di UD. Diana Kelurahan Batunadua Jae. Jenis penelitian kualitatif, desain studi fenomenologi. Informan penelitian ini adalah mahasiswa UD. Diana Kelurahan Batunadua Jae sebanyak 10 informan. Teknik pemilihan informan adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data adalah wawancara dengan menggunakan panduan wawancara. Pengolahan data meliputi reduksi dan display data. Analisa data terdiri dari penetapan lambang-lambang tertentu dalam melakukan prediksi atas data pengambilan kesimpulan dan verifikasi serta narasi hasil. Hasil penelitian menunjukkan informan suka mengonsumsi mie instan dengan alasan mie instan lebih mudah, lebih praktis, lezat, mudah dijangkau dan harga relatif murah. Frekuensi informan mengonsumsi mie instan sebagian besar 1-2 kali per minggu. Sebagian besar informan tidak merasakan keluhan dan sebagian kecil informan merasakan keluhan seperti gatal-gatal di sekitar tubuh, mual, susah BAB dan sakit kepala. Sebagian besar informan sangat suka konsumsi mie instan meskipun mereka telah mengetahui dampaknya terhadap kesehatan. Disarankan informan dapat memilah makanan yang sehat agar terhindar dari berbagai dampak kesehatan.

Kata kunci : konsumsi, mie instan

ABSTRACT

Instant noodles are block-shaped noodle products that are ready to be cooked and are usually in a dry condition accompanied by spices and/or seasoning oil which are packaged in separate packages. The results of the 2018 Basic Health Research stated that 7.8% of Indonesians consume instant noodles/other foods every day, 58.8% of Indonesians consume 1 to 6 packs per week and 33.8% consume instant noodles for less than three months. The reason instant noodles are a favorite food among all people is due to the lack of time in serving daily food. The aim of the study was to find out how the habit of consuming instant noodles for the health of boarding children at UD. Diana, Village of Batunadua Jae. This type of qualitative research, phenomenological study design. The informants of this study were boarding children at UD. Diana Batunadua sub-district as many as 10 informants. The informant selection technique was purposive sampling. Data collection technique is interview using an interview guide. Data processing includes data reduction and display. Data analysis consists of specifying certain symbols in making predictions on data, drawing conclusions and verifying and narrating the results. The results showed that informants like to consume instant noodles on the grounds that instant noodles are easier, more practical, delicious, easy to reach and relatively cheap. Most of the informants consumed instant noodles 1-2 times a week. Most of the informants felt no

complaints and a small number of informants felt complaints such as itching around the body, nausea, difficulty defecating and headaches. Most of the informants really like to consume instant noodles even though they already know the impact on health. It is suggested that informants can sort out healthy foods to avoid various health impacts.

Keywords : *Consume, instan noodles*

1. PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup terjadi pada masyarakat saat ini, salah satunya adalah pola konsumsi. Pola konsumsi masyarakat telah berubah dalam pemilihannya yaitu, masyarakat lebih memilih makanan instan atau makanan siap saji. Pergeseran pola konsumsi pada masyarakat dipengaruhi oleh perkembangan jumlah dan jenis makanan saja. Masyarakat dengan kesibukan bekerja atau berkegiatan yang dilakukan setiap hari menyebabkan mereka tidak memiliki banyak waktu untuk memasak makanan sendiri. Hal tersebut menyebabkan masyarakat banyak yang beralih mengkonsumsi makanan instan atau siap saji.

Makanan instan atau siap saji adalah makanan yang disiapkan segera dalam waktu cepat, mudah disajikan, praktis, diolah dengan cara sederhana dan layanan cepat sehingga siap disantap segera. Makanan instan atau siap saji yang saat ini menjadi pilihan makanan pengganti nasi salah satunya adalah mie instan. Mie instan merupakan sebuah perkembangan produk mie dimana dalam proses pembuatannya mie sudah dimasak terlebih dahulu dengan menggunakan minyak, kemudian disajikan untuk dikonsumsi hanya dengan memasaknya dengan air panas dan menambahkan bumbu-bumbu yang telah disediakan dalam kemasan mie tersebut (Qodariyah, 2017).

Mie instan merupakan produk mie berbentuk blok yang siap dimasak dan biasanya dalam kondisi kering disertai bumbu dan/atau minyak bumbu yang dikemas dalam kemasan terpisah. Blok mie kering sebelum dikonsumsi, biasanya direndam dalam air mendidih dalam waktu tertentu dan dikonsumsi setelah ditambahkan bumbu yang telah disediakan.

Mie instan awalnya diperkenalkan oleh Momofuku Ando dari Nissin Food Jepang pada tahun 1958, dan selanjutnya memperkenalkan produk mie instan yang dikemas dalam gelas polisterena tahun 1971 (Harsanto, 2015). Mie instan yang bersifat praktis, mudah dihidangkan, enak, banyak pilihan rasa dan harga yang terjangkau menjadi makanan paling digemari semua kalangan. Meskipun mie instan memiliki aneka rasa yang beragam, namun nilai kandungan

gizi yang terkandung dalam setiap kemasannya mempunyai kandungan natrium, gula dan protein yang hampir sama (Ete, 2014)

Data yang diperoleh menyebutkan bahwa sekitar 97,7 triliun bungkus mi dikonsumsi di seluruh dunia pada tahun 2015. Konsumsi mie instan di Indonesia sendiri tergolong tinggi, hal ini dibuktikan dengan permintaan mie instan di Indonesia pada tahun 2011 yaitu sebanyak 13.7 miliar bungkus pertahun dan menempati posisi kedua dalam permintaan mie instan terbanyak di dunia setelah Cina (Utami, 2012).

Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menyatakan bahwa satu dari sepuluh penduduk Indonesia mengonsumsi mie instan sebanyak ≥ 1 kali per hari.

Mie instan dikonsumsi dengan alasan sebagian besar konsumen tidak mempunyai waktu yang cukup untuk dapat mengkonsumsi makanan lengkap, terutama untuk memasak dan menyajikannya. Kondisi yang ingin serba cepat dan semakin meningkatkan aktivitas sehari-hari mendorong konsumen untuk mengkonsumsi mie instan. Namun, konsumsi mie instan yang terlalu sering dapat memberikan risiko dan bahaya bagi Kesehatan, karena mengandung bahan pengawet, dan rendahnya kandungan zat gizi yang ada (Harsanto, 2015).

Pengaruh dari teman sebaya merupakan faktor paling berpengaruh dalam mengkonsumsi mie instan dan tersedianya mie instan yang banyak serta mudah diperoleh mendorong keinginan untuk mengkonsumsi mie instan (Arza, 2018).

Alasan mie instan menjadi makanan favorit di semua kalangan masyarakat adalah karena kekurangan waktu atau tidak sempat untuk mengolah ataupun membeli makanan yang sehat (Rochmawati, 2015). Alasan lain karena mie instan juga dikenal karena kandungan mie sendiri yang terdiri atas karbohidrat, protein tepung (gluten), dan lemak baik yang terdapat di mie ataupun minyak sayur dalam saset (Lianti dkk, 2014).

Konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa tergolong tinggi karena rasanya yang enak mie instan ini juga tergolong praktis dan mudah disajikan membuat mahasiswa gemar

mengonsumsi mie instan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana kebiasaan dalam konsumsi mie instan bagi kesehatan di UD Diana Kelurahan Batunadua Jae.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana kebiasaan konsumsi mie instan pada mahasiswa di UD Diana Kelurahan Batunadua Jae.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode deskriptif. Desain penelitian adalah fenomenologi. Informan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tinggal di UD. Diana yang berjumlah 10 orang. Teknik pemilihan informan adalah *purposive sampling*.

Teknik pengumpulan data adalah wawancara dengan menggunakan panduan wawancara. Pengolahan data meliputi reduksi dan display data. analisa data, terdiri dari penetapan lambang-lambang tertentu klasifikasi data berdasarkan lambang atau simbol melakukan prediksi atas data pengambilan kesimpulan dan verifikasi serta narasi hasil. yang dilakukan dengan tujuan membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif.

3. HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 10 orang informan yang terdiri dari mahasiswa yang berbeda-beda jurusan di kos UD Diana Kelurahan Batunadua Jae.

Karakteristik informan

Adapun karakteristik dari 10 informan tersebut yaitu mahasiswa

No	Informan	Umur
1	Informan 1	19
2	Informan 2	19
3	Informan 3	20
4	Informan 4	22
5	Informan 5	20
6	Informan 6	20
7	Informan 7	19
8	Informan 8	21
9	Informan 9	20
10	Informan 10	22

Kebiasaan Informan dalam Mengonsumsi Mie Instan

Kebiasaan mengonsumsi mie instan dikalangan anak kos relatif tinggi dikarenakan

peningkatan aktivitas terutama bagi mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Informan mengungkapkan bahwa terdapat perubahan perilaku konsumsi mie instan yang meningkat pada saat tinggal dirumah rumah kos. Sebagian besar dari informan menjadikan hal tersebut suatu kebiasaan dalam mengonsumsi mie instan terlebih-lebih jauh dari pengawasan orang tua.

Sebagian besar informan lebih sering mengonsumsi mie instan pada saat di pagi hari dan malam hari bahkan waktu mendesak. Jumlah porsi mengonsumsi mie instan juga bervariasi.

Kebiasaan informan dalam mengonsumsi mie instan dalam penelitian ini dapat dilihat dari pemahaman informan dalam menjawab setiap pertanyaan yang diberikan kepada peneliti. Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, peneliti dapat menguraikan tentang kebiasaan dalam mengonsumsi mie instan bagi kesehatan di UD. Diana.

1. Kegemaran informan dalam mengonsumsi mie instan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua informan suka mengonsumsi mie instan.

".....iya kak aku suka mie instan, biasanya aku konsumsi yang mie sedap karena aku suka yang ada kuahnya" (informan 1).

"....saya pun kak suka mie instan yang goreng, lebih berasa bumbunya, dan rasanya pun enak"(informan 2).

"....Kalau saya sih kak netral mau apa saja merknya tetap suka asalkan diolah" (informan 3).

2. Frekuensi mengonsumsi mie instan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengonsumsi mie instan 1-2 kali dalam seminggu dan sebagian kecil diantara informan mengkonsumsinya 2-3 kali dalam seminggu dan ada yang cuman 2x dalam sebulan.

"....aku kak mengonsumsi mie instan itu keseringan 1-2 kali seminggu, itu kalau nggak ada lauk, kalau lagi ngerjain tugas sambil makan mie duuh enak kak" (informan 1).

“...kalau makan mie kadang-kadang mau 2 kali kak dalam seminggu kadang mau juga 3 kali kak, apalagi kalau kawanku datang ke kost masak mie instan lah kami itu, kadang kalau uang menipis juga lah kak” (informan 2).

“...kalau makan mie instan si saya jarang, kadang ya kalau lagi pengen aja makan mie, itulah 2 kali kadang dalam sebulan, mau juga 1 kali kak” (informan 3).

3. Alasan informan mengkonsumsi mie instan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar informan menyebutkan mie instan lebih mudah didapat, lebih praktis, lezat dan harganya juga relatif murah. Satu informan menyebutkan keuangan menipis yang menyebabkan informan mengkonsumsi mie instan. Alasan lainnya oleh karena tidak memiliki waktu dalam menyiapkan makanan sehari-hari sehingga mencari hal yang lebih sederhana untuk dikonsumsi dan Satu informan yang lain menyebutkan bahwa hanya jika ingin saja dalam mengkonsumsi mie instan.

“...menurutku kak makan mie instan itu uda rasanya enak, murah dan masakny nggak ribet kak” (informan 1)

“...kalau keuangan menipis lah kak, tapi lebih sering menipis sih kak, lagian nggak sempat aku masak kak karna jadwal kuliah sampai sore belum lagi tugas numpuk makanya cari yang simple kak” (informan 2).

“...Mengkonsumsi mie instan kalau lagi pengen ajanya kak, itupun bagi sama teman” (informan 3).

4. Keluhan yang dapat dirasakan setelah mengkonsumsi mie instan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar informan tidak merasakan keluhan dan sebagian kecil informan merasakan keluhan seperti gatal-gatal di seluruh tubuh, mual, susah BAB dan sakit kepala.

“...kalau efek sampingnya sejauh ini nggak ada kak” (informan 3).

“...kalau aku makan mie instan kadang mau juga kak timbul bentol-bentol semacam alergi gitu kak disekitaran badan” (informan 1).

“... aku kalau makan mie mau juga agak pusing kepalaku kak, kadang mau juga susah mau BAB” (informan 2).

5. Dampak akibat mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi yang lebih sering

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar informan menyebutkan sudah mengetahui dampak akibat mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi yang lebih terlalu sering

“...dampaknya udah tau kak itulah makanya nggak sering-sering aku makan mie instannya” (informan 3).

“...tau sih kak dari geogle baca-baca tapi ya kadang lupa pas lagi mau makannya” (informan 2).

“... dampaknya uda tau sih” (informan 1)

6. Tindakan/langkah yang dapat dilakukan dalam mencegah keluhan-keluhan tersebut

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar informan berhenti mengkonsumsi mie instan hingga keluhan yang dirasakan hilang, 1 informan menyebutkan dengan menambahkan atau mencampur mie instan dengan bahan pangan lain seperti sayuran, sosis, telur sedangkan 1 informan yang lain tidak merasakan ada keluhan oleh karena itu tidak ada yang perlu ditakutkan.

“... Saya tidak konsumsi dulu lah kak mie instannya sampai bentol-bentolnya sembuh” (informan 1).

“...kalau mau masak mie instan aku sekarang kak ku campur pakek sayuran, sosis telur biar nambah lah kak gizinya sedikit” (informan 2).

“... Nggak ada keluhannya samaku dating kak karna kan aku makannya jarang jadi nggak ada yang mau kutakutkan” (informan 3).

7. Keluhan-keluhan yang dirasakan berkurang

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar informan menyebutkan keluhan-keluhan tersebut dapat berkurang dan 1 informan menyebutkan keluhan tersebut belum berkurang setelah melakukan Tindakan pencegahan yang dilakukan

“...berkuranglah lah kak kalau menurutku sih” (informan 1).

“...nggak tau kak belum ada kuperhatikan sejauh ini, tapi kayaknya BAB ku pun lancarnya” (informan 2).

8. Apakah kedepannya akan terus mengkonsumsi mie instan atau mengurangi frekuensinya

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar informan menyebutkan akan mengurangi konsumsi mie instan dan 1 informan menyebutkan untuk saat ini tidak mau mengkonsumsi mie instan lagi.

“... kukurangin kak porsi makannya kiannya seminggu 2-3 kali sekarang 1 kali aja kak” (informan 2).

“... uda jerah aku kak makannya karna gatal kali bentol-bentolnya, nggak mau lagi aku kak makannya cukup itu aja yang terakhir” (informan 1).

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa semua informan yang tergolong mahasiswa yang tinggal di kos UD Diana suka mengkonsumsi mie instan. Hal ini diperoleh dari wawancara mendalam dengan informan. Terdapat 8 tema pertanyaan yang diajukan peneliti kepada informan mengenai kebiasaan dalam konsumsi mie instan.

Kegemaran informan mengkonsumsi mie instan, hasil analisa data menunjukkan bahwa informasi bahwa semua informan suka mengkonsumsi mie instan. Data *World Instant Noodles Association* (WINA), konsumsi mie instan di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 12,52 miliar bungkus (porsi). Menurut penelitian Kuroifah (2009) yang dikutip oleh Audina (2019)

yaitu faktor yang mempengaruhi perilaku atau kebiasaan konsumsi mie instan pada remaja yaitu pengetahuan, dan sikap yang berasal dari dalam diri. Sedangkan faktor yang berasal dari luar yaitu ketersediaan pangan, teman sebaya, media sosial dan uang saku.

Frekuensi informan mengkonsumsi mie instan, hasil analisa data menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengkonsumsi mie instan 1-2 kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa mie instan masih menjadi alternative makanan untuk memenuhi rasa lapar dan tidak dikonsumsi setiap hari. Menurut ahli gizi, Leona Victoria Djaja mengatakan konsumsi mie instan jangan berlebihan, dalam sebulan maksimal 4 kali atau 1 kali seminggu (Mustinda, 2017).

Alasan informan mengkonsumsi mie instan, hasil analisa data menunjukkan bahwa sebagian besar informan menyebutkan mie instan lebih mudah, lebih praktis, lezat, mudah dijangkau dan harganya yang murah. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa lezat bagi produk tersebut (Fahmi, 2010).

Keluhan yang dirasakan setelah mengkonsumsi mie instan, hasil analisa data menunjukkan bahwa sebagian besar informan tidak merasakan keluhan dan diantara informan ada yang merasakan keluhan seperti gatal-gatal di sekitar tubuh, mual, susah buang air besar dan sakit kepala.

Dampak akibat mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi yang lebih sering, hasil analisa data menunjukkan bahwa sebagian besar informan menyebutkan sudah mengetahui dampak mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi yang lebih sering. Penelitian Shin, Cho, Lee, Fung, & Rimm (2014) menemukan bahwa konsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu dapat berpengaruh pada terjadinya *metabolic syndrome* pada wanita, yang dapat menyebabkan adanya tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, meningkatkan risiko jantung, *stroke* dan diabetes.

Tindakan/langkah untuk mencegah dampak tersebut, hasil analisa data menunjukkan bahwa untuk mengurangi keluhan yang dapat dirasakan sebagian kecil informan menyebutkan dengan menambahkan atau mencampur mie instan dengan bahan pangan lain seperti sayuran, sosis, telur dan dengan membuang air hasil rebusan mie nya merupakan salah satu tindakan untuk mencegah dampaknya.

Keluhan yang dirasakan berkurang, hasil analisa data menunjukkan bahwa informan yang telah melakukan tindakan/langkah dalam mencegah dampak mie instan seperti menambahkan sayuran, sosis, telur dan membuang air sisa rebusan, tindakan tersebut membuat keluhan yang dirasakan informan berkurang.

Apakah kedepannya akan terus mengkonsumsi mie instan atau mengurangi frekuensinya, hasil analisa data menunjukkan bahwa kebanyakan dari informan menyebutkan akan mengurangi porsi dalam mengkonsumsi mie instan dan untuk informan yang sudah mendapatkan keluhan untuk selanjutnya tidak mau lagi untuk mengkonsumsi mie instan.

Jadi penelitian ini mengungkapkan bahwa ditemukannya kebiasaan makan informan yang tidak sehat dalam mengkonsumsi mie instan terutama pada informan yang tinggal di rumah kos UD Diana dengan berbagai alasan dalam mengkonsumsinya.

Frekuensi konsumsi mie instan terutama pada informan yang tinggal di rumah kos meningkat sejalan dengan aspek positif mie instan yaitu mudah, cepat murah dan praktis sehingga tidak mengganggu aktivitas informan. Informan mengungkapkan bahwa terdapat perubahan perilaku konsumsi mie instan yang meningkat pada saat tinggal di rumah dengan orang tua dan pada saat tinggal di rumah kos bahkan konsumsinya lebih sering saat berada di rumah kos. Hal ini berkaitan dengan selera atau pilihan pribadi setiap masing-masing diantara mereka. Menurut Foster dan Anderson (1988), mengemukakan bahwa kesukaan pribadi merupakan kenyataan lain yang juga membatasi keragaman makanan yang dikonsumsi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Konsumsi mie instan telah dilakukan oleh informan dan dalam pengolahan/penyajian telah ditambahkan bahan makanan lain dengan tujuan untuk mengurangi keluhan dan dampak akibat mengkonsumsi mie instan. Frekuensi mengkonsumsi mie instan informan dilakukan dengan frekuensi paling sering 1-2 kali dalam seminggu. Sebagian besar informan tidak mengalami keluhan setelah mengkonsumsi mie instan. Sebagian besar informan juga mengetahui dampak mengkonsumsi mie instan yang berlebihan, namun tetap dikonsumsi dengan melakukan upaya mengatasi bahaya

dengan cara menambahkan atau mencampur mie instan dengan bahan pangan lain seperti sayuran, sosis, telur, penggantian air rebusan mie, dan pengurangan jumlah mie yang dikonsumsi.

Disarankan informan dapat memilah makanan yang sehat agar terhindar dari berbagai dampak kesehatan.

6. REFERENSI

- Arza, A. E. I., Yulastri, A., & Fridayati, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa. *E-Journal Home Economic and Tourism*, 14 (1).
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Riskesdas Tahun 2013 Depkes RI*. Jakarta: Depkes RI; 2013.
- Ete, A. A., Suciptawati, N. L. P., & Eka, D. P. (2014). Pengelompokan Berbagai Merk Mi Instan Berdasarkan Kemiripan Kandungan Gizi dengan Menggunakan Analisis Biplot. *EJournal Matematika*, 3(2), 53-63.
- Fahmi, A. 2010. Efek Buruk Makan Mie Instan Setiap Hari. di unduh pada tanggal 26 Agustus 2013
- Harsanto, P. W. (2015). Gaya Hidup Modern Dan Iklan (Budaya Makan Mi Instan sebagai Identitas). *Imaji: Jurnal Seni dan Pendidikan Seni*, 7(1).
- Kuroifah, Mita. 2014. Pengaruh Daya Tarik Iklan makanan istan di Televisi terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Kos. Universitas Negeri Yogyakarta. [Http://www.staff.uny.ac.id](http://www.staff.uny.ac.id). diakses pada 12 Agustus 2016
- Lianti, F.O., Al-R, A.H., Khazanah W. Hubungan Frekuensi Konsumsi Mie Instan dengan Komposisi Tubuh pada Siswi Kelas 3 SMAN 12 Banda Aceh. *J Kesehat Ilmu Nasuwakes*. 2014;7(2):247-53.
- Mustinda, L. (2017, 3 Mei). Mie instan boleh dimakan tiap hari? Ini saran ahli. Diakses 17 September 2019, <https://m.detik.com>
- Qodariyah, N., Sulistiyani, Darundiati YD. dentifikasi Faktor Risiko Gangguan Kesehatan Akibat Konsumsi Mi Instan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *J Kesehat Masy*. 2017;5(2):174-9.
- Rochmawati M. Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak. *J Vokasi Kesehat*. 2015;1(6):188-94.

Shin, H. J., Cho, E., Lee, H.-J., Fung, T. T., & Rimm, E. (2014). Instant noodle intake and dietary patterns are associated with distinct cardiometabolic risk factors in Korea 1-4. *The Journal of Nutrition*, 144(8), 1247-1255.

Utami V. Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Karakteristik Keluarga dan Faktor Lainnya terhadap Remaja Gizi Lebih di SMPN 41 Jakarta Selatan Tahun 2012. Universitas

Indonesia; 2012.

World Instant Noodle Association. (2019). Global Demand of Instant Noodles Top 15. https://instantnoodles.org/en/common_en/pdf/EN_MARKET_VOLUME_3LG_A4_2019.pdf

7. LAMPIRAN

A. PEDOMAN WAWANCARA

PEDOMAN WAWANCARA TENTANG KEBIASAAN KONSUMSI MIE INSTAN BAGI KESEHATAN DI UD DIANA KELURAHAN BATUNADUA JAE

I. Jadwal wawancara

- a. hari, tanggal :
- b. waktu mulai dan selesai :

II. Identitas informan

- a. Jenis kelamin :
- b. Usia :

III. Daftar Panduan Pertanyaan

1. Apakah anda suka mengkonsumsi mie instan?
2. Seberapa sering anda mengkonsumsi mie instan?
3. Kira-kira apa alasan anda mengkonsumsi mie instan?
4. Apakah ada keluhan yang dirasakan selama anda mengkonsumsi mie instan? Kalau ada, bisa tolong dijelaskan apa keluhannya
5. Jadi bisa dikatakan kalau anda sudah tahu dampak dari terlalu sering mengkonsumsi mie instan? Berikan alasannya!
6. Kira-kira tindakan atau langkah apa yang sudah anda ambil untuk mencegah dampak tersebut? Apakah dengan mengurangi mengkonsumsi mie instan atau dengan cara apa?
7. Apakah dengan melakukan cara di atas keluhan-keluhan yang anda rasakan berkurang? Berikan alasannya!
8. Pertanyaan terakhir, apakah kedepannya anda akan terus mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi 2-4 kali per minggu? Atau mengurangi frekuensinya?

8. DOKUMENTASI FOTO



