

**FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN MI INSTAN DI
KALANGAN MAHASISWA DI YOGYAKARTA**
*Factors Influencing Instant Noodle Consumption Patterns Among Students
In Yogyakarta*

Rita Julya¹, Ayu Fitriani², Rr. Dewi Ngaisyah³
^{1,2,3} Universitas Respati Yogyakarta
ayufitrianimubarok@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Indonesia menduduki peringkat kedua dalam tingkat mengkonsumsi mi instan terbanyak setelah Cina/Hongkong dari seluruh negara di dunia selama lima tahun berturut-turut (2011-2015). Pola makan seseorang dapat dipengaruhi beberapa hal berikut yaitu pendapatan/uang saku, pekerjaan, pendidikan, tempat tinggal, agama/kepercayaan, pengetahuan gizi dan karakteristik fisiologis yang selanjutnya akan mempengaruhi gaya hidup dan perilaku makannya.

Tujuan: Untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi pola makan mi instan di kalangan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan tahun 2016 Universitas Respati Yogyakarta.

Metode: Jenis penelitian ini yaitu penelitian analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional. Jumlah sampel pada penelitian 99 subjek penelitian dengan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk variabel pengetahuan, persepsi dan uang saku, sedangkan untuk variabel pola makan mi instan menggunakan form food record. Analisis data dengan univariat dan bivariat (chi-square).

Hasil Penelitian: berdasarkan hasil analisis uji chi-square diperoleh nilai secara statistik masing-masing faktor yang berhubungan dengan pola makan mi instan adalah pengetahuan (p-value 1.000), persepsi (p-value 0.024) dan uang saku (p-value 0.008).

Kesimpulan: Tidak ada hubungan pengetahuan dengan pola makan mi instan. Ada hubungan persepsi dan uang saku dengan pola makan mi instan.

Kata kunci: pengetahuan, persepsi, uang saku, pola makan mi instan

PENDAHULUAN

Globalisasi makanan telah menyebabkan banyak perubahan makanan inti pada berbagai populasi di seluruh dunia, sehingga terjadinya pergeseran pada pola makan di masyarakat.¹ Pergeseran pola makan di masyarakat dari yang mengkonsumsi makanan tradisional menjadi makanan kemasan yang siap santap, seperti misalnya makanan jadi olahan dari

tepung yang paling sering dikonsumsi adalah mi instan.²

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, hlm 146) tahun 2013, menyatakan bahwa satu dari sepuluh penduduk mengkonsumsi mi instan ≥ 1 kali per hari. Untuk konsumsi mi instan ≥ 1 kali per hari di atas rerata nasional adalah 10,1 %, sedangkan untuk konsumsi mi instan ≥ 1 kali per hari DI Yogyakarta sebesar 5,1 %.²

Pola makan seseorang dapat dipengaruhi beberapa hal berikut yaitu pendapatan/uang saku, pekerjaan, pendidikan, tempat tinggal (kota/desa), agama/kepercayaan, pengetahuan gizi dan karakteristik fisiologis yang selanjutnya akan mempengaruhi gaya hidup dan perilaku makannya.³ Terbentuknya perilaku dimulai dari pengetahuan (knowledge), sikap (attitude) dan praktik (practice) dalam wujud persepsi.⁴

Semakin baik pengetahuan yang dimiliki responden akan, semakin menurunkan tingkat konsumsi mi instan.⁵ Persepsi menentukan dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi.⁶ Mengonsumsi mi instan salah satunya karena harga mi instan yang sangat terjangkau.⁷

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui faktor – menggunakan metode *food Record* selama kurun waktu satu bulan diambil dalam waktu per minggu selama 4 kali.

faktor yang mempengaruhi pola makan mi instan di kalangan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan tahun 2016 Universitas Respati Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis pada penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2017 s/d Mei 2017 di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. Sampel penelitian sebanyak 99 sampel dengan teknik *simple random sampling*.

Instrumen Penelitian yang digunakan adalah Kuesioner tentang pengetahuan, persepsi dan uang saku. Pola makan mi instan

Uji statistic yang digunakan adalah uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persen (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	24.2
Perempuan	75	75.8
Kelas		
A131	32	32.3
A132	27	27.3
A133	22	22.2
A134	18	18.2
Umur (Tahun)		
17	5	5.1
18	40	40.4
19	37	37.3
20	12	12.1
21	5	5.1
Pengetahuan		
Tinggi	88	88.9
Sedang	10	10.1
Rendah	1	1.0
Persepsi		
Mendukung	55	55.6
Tidak Mendukung	44	44.4
Uang Saku		
Tinggi	50	50.5
Rendah	49	49.5
Pola Makan Mi Instan		
Tinggi	55	55.6
Rendah	44	44.4
Jumlah	99	100.0

Sumber: Data Primer Diolah, 2017

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 99 responden, frekuensi jumlah responden yang paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 75 responden (75,8%). kelas responden terbagi dalam 4 kelas, dalam 1 kelas jumlah mahasiswa pun bervariasi ada yang 41, 40 dan 28. Proporsi per kelas responden berkisar antara 78-55%. Distribusi responden paling banyak di kelas A131 sebanyak 32 responden (32.3%).

Distribusi responden berdasarkan umur, frekuensi tertinggi adalah pada umur 18 tahun sebanyak 40 orang (40,4%). Distribusi tingkat pengetahuan sedang responden sebanyak 10 orang (10.1%), dan rendah sebanyak 1 orang (1.0%). pengetahuan responden tidak hanya dipengaruhi pendidikan, tapi dapat dipengaruhi oleh minat. Minat seseorang dapat mendorong seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal.⁵ Kurangnya minat responden tentang

pengetahuan gizi dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan gizi rendah. Distribusi persepsi memiliki proporsi yang hampir sama, proporsi tertinggi pada responden memiliki persepsi yang mendukung sebanyak 55 orang (55.6%). Persepsi mendukung ini timbul disebabkan oleh kebiasaan responden mengonsumsi mi instan. Frekuensi uang saku responden memiliki proporsi yang sama yaitu, yang memiliki uang saku

tinggi sebanyak 50 orang (50.5%) dan yang rendah, yaitu sebanyak 40 responden (49.5%). Meskipun uang saku yang diterima dalam jumlah banyak tapi untuk kebutuhan makan hanya sedikit sehingga dapat mempengaruhi pola makan mi instan responden. Distribusi pola makan memiliki proporsi yang hampir sama, proporsi pada responden dengan pola makan mi instan tinggi sebanyak 55 orang (55.6%).

Tabel 2 Hubungan Pengetahuan Dengan Pola Makan Mi Instan Di Kalangan Mahasiswa D Yogyakarta

Pengetahuan	Pola Makan Mi				Total		P- value
	Tinggi		Rendah				
	N	%	n	%	N	%	
Tinggi	49	55.7	39	44.3	88	100.0	1.000
Sedang	6	54.5	5	45.5	11	100.0	
Total	55	55.6	44	44.4	99	100.0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2017

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 55 (55.6%) responden yang kategori pola makan mi tinggi yaitu sebanyak 49 orang (55.7%) memiliki pengetahuan tinggi dan dari 44 (44.4%) responden yang kategori pola makan mi rendah yaitu sebanyak 39 orang (44.3%) memiliki pengetahuan tinggi. Analisis hubungan pengetahuan dengan pola makan mi instan diketahui bahwa

variabel pengetahuan dengan pola makan mi instan memiliki nilai $\text{sig} < \alpha$, yaitu nilai $\text{sig} 1.000 > 0.05$, yang artinya tidak ada hubungan secara statistik antara pengetahuan dengan pola makan mi instan di kalangan Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan tahun 2016 Universitas Respati Yogyakarta.

Tabel 3 Hubungan Persepsi Dengan Pola Makan Mi Instan Di Kalangan Mahasiswa

Persepsi	Pola Makan Mi				Total		P-value
	Tinggi		Rendah				
	N	%	n	%	n	%	
Mendukung	25	45.5	30	54.5	58	100.0	0,024
Tidak Mendukung	30	68.2	14	31.8	41	100.0	
Total	55	55.6	44	44.4	99	100,0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2017

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 55 (55.6%) responden yang kategori pola makan mi tinggi yaitu sebanyak 25 orang (45.5%) memiliki persepsi mendukung dan dari 44 (44.4%) responden yang kategori pola makan mi rendah yaitu sebanyak 14 orang (31.8%) memiliki persepsi tidak mendukung.

Analisis hubungan persepsi dengan pola makan mi instan diketahui bahwa variabel persepsi dengan pola makan mi instan memiliki nilai $\text{sig} < \alpha$, yaitu nilai $\text{sig} 0.024 < 0.05$, yang artinya ada hubungan secara statistik antara persepsi dengan pola makan mi instan di kalangan Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan tahun 2016 Universitas Respati Yogyakarta.

Tabel 4 Hubungan Uang Saku Dengan Pola Makan Mi Instan Di Kalangan Mahasiswa

Uang Saku	Pola Makan Mi				Total		P-value
	Tinggi		Rendah				
	N	%	n	%	n	%	
Tinggi	21	42.0	29	58.0	50	100.0	0,008
Rendah	34	69.4	15	30.6	49	100.0	
Total	55	55.6	44	44.4	99	100.0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2017

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 55 (55.6%) responden yang kategori pola makan mi tinggi yaitu sebanyak 34 orang (69.4%) memiliki uang saku rendah dan dari 44 (44.4%) responden yang kategori pola makan mi rendah yaitu sebanyak 29 orang (58.0%) memiliki uang saku tinggi.

Analisis hubungan uang saku dengan pola makan mi instan diketahui bahwa variabel uang saku dengan pola makan mi instan memiliki nilai $\text{sig} < \alpha$, yaitu nilai $\text{sig} 0.008 < 0.05$, yang artinya ada hubungan secara statistik antara uang saku dengan pola makan mi instan di kalangan Mahasiswa Program Studi

Kesehatan Masyarakat angkatan tahun 2016 Universitas Respati Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Pola makan mi instan dikalangan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan tahun 2016 Universitas Respati Yogyakarta dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor yang dimaksud, yaitu pengetahuan, persepsi dan uang saku. Adapun pembahasan untuk masing-masing faktor didasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan selengkapnya sebagai berikut:

1. Pengetahuan

Subyek pada penelitian ini, hampir seluruh responden (88.9%) sudah memiliki pengetahuan baik tentang mi instan, meliputi makanan bergizi, kandungan mi instan dan bahan tambahan pangan yang ada di mi instan tersebut. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka dalam menerima informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki semakin banyak pula.⁵ Pengetahuan seseorang mempengaruhi dalam pemilihan makanan dan pengetahuan responden yang baik dapat mengatasi berbagai kelemahan yang ada dalam mi instan.⁷ Sebesar 23 responden (23.2%)

memiliki pengetahuan tinggi cara mengonsumsi mi instanpun divariasikan dengan sayur. Penambahan sayur dalam mi instan dapat melengkapi kandungan gizi mi instan. Selain melengkapi kandungan gizi juga sebagai penangkal radikal bebas. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pahlevi, mengatakan bahwa mi instan yang ditambahkan bumbu terdapat radikal bebas jenis o_2^- (oksidan) dan fe^{3+} (ion ferri) Jumlah radikal bebas jenis o_2^- (oksidan) dapat diturunkan oleh sawi hijau (*Brassica juncea*) dengan persentase sebesar 85,42%. Penambahan larutan sawi hijau (*Brassica juncea*) dapat menurunkan jumlah radikal bebas jenis dengan persentase 88,74%.⁸

Untuk memenuhi kandungan gizi saat mengonsumsi mi instan perlunya variasi makanan tidak hanya sayur tapi dapat berupa telur, daging dan lainnya. Dimana, sayur dapat memenuhi vitamin yang dibutuhkan tubuh dan untuk mengurangi radikal bebas dari mi instan. Telur untuk memenuhi kebutuhan protein sebagai sumber energi dalam tubuh. Maka mi instan yang dikonsumsi menjadi makanan yang memiliki kandungan gizi lengkap.⁹

2. Persepsi

Persepsi responden memiliki proporsi yang hampir sama Sebesar (55.6%) mendukung konsumsi mi instan, persepsi ini muncul karena

pemahaman tentang praktis dan kenyamanan yang didapat dari mi instan. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori, yang mengatakan pemilihan makanan salah satu dipengaruhi oleh faktor psikologi seperti rasa, penampilan dan aroma.¹⁰ Cita rasa merupakan persepsi atribut sensorik.¹¹

Kebiasaan responden mengkonsumsi mi instan dapat mendukung pola makan mi instan. Semakin sering dirasakan seseorang, maka semakin terbiasa dirinya di dalam membentuk persepsi.¹²

Persepsi mendukung pola makan mi instan disebabkan adanya persepsi yang positif pada mi instan yaitu, mi instan mudah didapat dimana saja, harga mi instan terjangkau, proses pengolahan mi instan yang praktis (Hasil Kuesioner).

3. Uang Saku

Uang saku responden memiliki proporsi yang sama. Sebesar responden (49.5%) memiliki uang saku untuk pembelian makanan yang rendah, artinya kemampuan untuk membeli makanan rendah dan tidak dapat mengkonsumsi makanan yang bervariasi. Uang saku akan membatasi seseorang dalam pemilihan makanan.¹³ Semakin rendah status ekonomi semakin terbatas kesempatan memilih makanan baik jumlah dan jenis makanan yang akan diperoleh.¹⁴ Hal ini menyebabkan

responden memilih mengkonsumsi mi instan. Dilihat dari frekuensi mengkonsumsi mi instan 2 kali per hari masih terdapat responden yang mengkonsumsi mi instan 2 kali dalam sehari sebanyak 6 responden (6.1%). Dari hasil penelitian lain mengatakan konsumsi mi instan lebih dari satu kali per hari memberikan proporsi kejadian sindrom metabolik dengan OR 0,899.¹⁵ Menurut Khomsan dalam Sarkim, mi instan boleh dikonsumsi hingga 2-3 kali dalam seminggu. Namun, tidak disarankan untuk dikonsumsi setiap hari.⁷

4. Pola Makan Mi Instan

Pola makan mi instan responden memiliki proporsi yang hampir sama. Sebesar (56.6%) responden mengalami pergeseran pola makan, dimana mi instan dijadikan sebagai makan utama. Penelitian ini sejalan dengan survei Riskesdas, menyatakan bahwa pergeseran pola makan di masyarakat dari yang mengkonsumsi makanan tradisional menjadi makanan kemasan yang siap santap, seperti misalnya makanan jadi olahan dari tepung yang paling sering dikonsumsi adalah mi instan. Proporsi untuk konsumsi mi instan ≥ 1 kali per hari DI Yogyakarta sebesar 5,1 %.² Globalisasi makanan telah menyebabkan banyak perubahan makanan inti pada berbagai populasi di seluruh dunia, sehingga terjadinya

pergeseran pada pola makan di masyarakat.¹ Pergeseran pola makan ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan karena mi instan bukanlah makanan yang memiliki kandungan gizi yang lengkap dan cukup. Persentasi protein, vitamin dan mineral yang sedikit dalam sebungkus mi instan tidak dapat memenuhi AKG.⁹

Praktek konsumsi mi instan tanpa pengolahan masih terdapat dikalangan mahasiswa, mahasiswa yang mengkonsumsi mi mentah sebanyak 4 responden (4.0%). Konsumsi mi instan dalam keadaan mentah sama halnya memasukkan semua bahan pengawet ke dalam tubuh. Tekstur mi yang kering jika dikonsumsi dalam keadaan mentah maka akan memberatkan kerja lambung. Kondisi makanan yang keras masuk ke lambung bersama bumbu mengandung garam yang tinggi, dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga menyebabkan iritasi lambung (*gastritis*).¹⁶

Tidak hanya mi instan yang memiliki potensi bahaya kesehatan, kemasan mi instan berbentuk cup terbuat dari *styrofoam*. cara pengolahannya yang praktis dengan menuangkan air panas ke dalam cup dapat menyebabkan *Styrofoam* teurai. *Monomer-monomer stirena* pada *styrofoam* dapat bermigrasi ke dalam pangan pada suhu tinggi selanjutnya masuk ke dalam tubuh.

Monomer-monomer stirena styrofoam termasuk ke dalam bahan karsinogen atau pemicu kanker.¹⁷

5. Hubungan pengetahuan dengan pola makan mi instan

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan tinggi dengan tingkat konsumsi mi instan tinggi yakni sebanyak 49 responden (49.5%) dan pengetahuan tinggi dengan tingkat konsumsi mi instan rendah sebanyak 39 responden (39.4%). Hasil penelitian secara statistik menunjukkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan pola makan mi instan (p value 1.000). tetapi secara deskriptif pengetahuan baik dengan pola makan mi instan yang tinggi sebesar (55.7%). Konsumsi mi instan tetap tinggi pada responden yang memiliki pengetahuan tinggi disebabkan oleh faktor lain. Faktor internal dalam pemilihan makanan adalah *preferensi* (kesukaan), kesukaan terhadap makanan tertentu dapat mengakibatkan konsumsi makanan tertentu secara terus-menerus.¹

Masyarakat jarang untuk memilih makanan karena variasi makanan dan masalah kesehatan. Tetapi sebagian besar masyarakat menentukan pilihan makanan berdasarkan rasa, harga serta kenyamanan.⁶ Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain menyatakan bahwa semua responden yang memiliki

pengetahuan tinggi bersikap positif terhadap konsumsi mi instan. Sebanyak 13.51% responden mengkonsumsi mi instan 3-7 per minggu.⁹

Rendahnya pengetahuan tentang mi instan dan kandungan dalam mi instan tidak menyebabkan meningkatkan pola makan mi instan yang tinggi. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian lain yang dilakukan di Tangerang, pengetahuan, khususnya pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi tentunya juga berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan seseorang. Hal ini diduga karena adanya faktor lain yang mempengaruhi pola makan, diantaranya kebiasaan makan sangat dipengaruhi gaya hidup.¹⁸

6. Hubungan persepsi dengan pola makan mi instan

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden mendukung dan tingkat konsumsi mi instan tinggi yakni sebanyak 30 responden (30.3%). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara persepsi dengan pola makan mi instan (p value 0,024). Adanya hubungan antara persepsi dengan pola makan mi instan dapat disebabkan karena pemahaman seseorang tentang mi instan seperti praktis pembuatan dan pengolahan, mudah didapatkan, cukup mengenyangkan, dapat dijadikan pengganti makan utama, dan lainnya.

Salah satu faktor pemilihan makanan adalah persepsi, biasanya berupa persepsi psikofisik adalah pemilihan makanan yang ditentukan oleh sensitivitas indera.¹¹ Saat ini di pasar swalayan sudah tersedia berbagai jenis dan rasa mi instan, mulai dari mi kuah, mi goreng, mi pedas, hingga mi berukuran kecil dan besar. Terlebih, variasi rasanya pun semakin banyak seperti rasa ayam bawang, soto, kari ayam, mi kocok, mi telur, mi cakalang, rasa semur, dan sebagainya. Berbagai variasi rasa ini pun menyesuaikan dengan selera lidah masyarakat Indonesia.⁹

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian lain, menyatakan bahwa persepsi mahasiswa tentang makan cepat saji, alasan utama pembelian makanan ialah karena kenyamanan (didefinisikan sebagai keterjangkauan, kesibukan, kecepatan waktu penyajian) dengan p value 0.001.¹⁹

Kenyamanan berkaitan waktu yang dikeluarkan untuk membeli, menyiapkan dan memasak makanan tersebut. Sepanjang sejarah, banyak orang menghabiskan hidupnya mencari makanan, menyiapkan dan memakannya. Dengan kemajuan teknologi telah menyediakan pilihan makanan yang praktis seperti mi instan, kepraktisan mi instan ini membuat

mahasiswa memiliki persepsi yang mendukung pola makan mi instan. Mahasiswa dengan multi-tugas, jam makan siang yang terbatas dan jadwal kuliah yang padat, serta tidak ada waktu untuk masak yang lain.⁶

7. Hubungan uang saku dengan pola makan mi instan

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki uang saku rendah dan tingkat konsumsi mi instan tinggi yakni sebanyak 34 responden (34.3%). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara uang saku dengan pola makan mi instan (p value 0,008). Adanya hubungan antara uang saku dengan pola makan mi instan dapat disebabkan karena mahasiswa untuk uang saku diperoleh dari orang tua dengan jumlah tertentu, dengan begitu manajemen keuangan diatur sendiri saat uang saku menipis pemilihan makan ditentukan oleh uang saku.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain, mengatakan keputusan pembelian ini terpengaruh oleh beberapa faktor yaitu harga, nutrisi, kesegaran makanan, dan penampilan

kemasan. Untuk beberapa kelompok konsumen dan program gizi masyarakat (seperti kantin sekolah, panti jompo atau kos) dalam pemilihan makanan faktor harga yang signifikan dalam pemilihan makanan karena persediaan dana sering terbatas.²⁰

Status sosial ekonomi mempengaruhi ketersediaan pilihan makanan yang menyehatkan. Penyediaan pilihan makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh harga.²¹ Uang saku yang rendah akan mempertimbangkan harga dalam pemilihan makanan.

Pemilihan makan dipengaruhi oleh harga. Harga berkaitan dengan sejumlah uang yang harus dibayarkan untuk memperoleh makanan tersebut.⁶ Harga mi instan yang kita konsumsi relatif murah dengan harga rata-rata per kemasan sekitar seribu hingga dua ribu rupiah. Dengan harga yang murah ini, seseorang sudah bisa mendapatkan rasa yang cukup berselera dan hasil yang mengenyangkan,⁹ sehingga dapat menyebabkan tingginya konsumsi mi instan responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka peneliti membuat beberapa kesimpulan, antara lain:

1. Distribusi tingkat pengetahuan sedang responden sebanyak 10 orang (10.1%), dan rendah sebanyak 1 orang (1.0%).

2. Persepsi responden memiliki proporsi yang hampir sama, proporsi tertinggi pada responden memiliki persepsi yang mendukung sebanyak 55 orang (55.6%).
3. Uang saku responden memiliki proporsi yang sama yaitu, yang memiliki uang saku rendah, yaitu sebanyak 40 responden (49.5%). Uang saku terendah yakni sebesar Rp.150.000,-.
4. Pola makan mi instan memiliki proporsi yang hampir sama, proporsi pada responden dengan pola makan mi instan tinggi sebanyak 55 orang (55.6%). Pola makan mi instan dikaitkan dengan cara pengolahan, cara konsumsi, dan frekuensi yakni cara konsumsi mi instan dengan tambahan sayur, cara konsumsi (penyajian), jenis kemasan, dan waktu makan mi.
5. Tidak ada hubungan secara statistik antara pengetahuan dengan pola makan mi instan.
6. Ada hubungan secara statistik antara persepsi dengan pola makan mi instan.
7. Ada hubungan secara statistik dan signifikan antara uang saku dengan pola makan mi instan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Barasi, ME. (2007). *At a Glance Ilmu Gizi*. Editor: Amalia S. dan Rina A. Jakarta: Erlangga.
2. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. diakses pada 12 juni 2016.
3. Suhardjo, (1989). *Sosio Budaya Gizi*. PAU Pangan & Gizi. IPB: Bogor.
4. Notoatmodjo, Soekidjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu da Seni Edisi Revisi 2011*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
5. Mubarakah, A., Agus S., & Joko T I. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mi Instan Pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, VoL 3, No 1 April 2014.
6. Sudargo, T., *et al.* (2014). *Pola Makan dan Obesitas*. Editor : Hakimi dan Sugeng EI. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
7. Sarkim, L. Engelina Nabuasa. Ribka Limbu. (2010). *Perilaku Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang Yang Tinggal Di Kos Wilayah Naikoten* 1. MKM Vol. 05 No. 01 Des 2010.

8. Pahlevi, P., Unggul, PJ. dan Chomsin, SW. (2015). Studi Pengaruh Sawi Hijau (*Brassica Juncea*) Terhadap Jumlah Radikal Bebas Pada Mie Instan. Malang. Jurnal Jurusan Fisika FMIPA, Universitas Brawijaya.
9. Ismullah, S. dan Astri, PP. (2011). *Mie Instan, Sakit Instan?*. Editor: Zainul AE. Yogyakarta: Pustaka Rama.
10. Indrati, Retno dan Murdijati Gardjito. (2014). *Pendidikan Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kencana.
11. Gibney, et al. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Editor edisi bahasa Indonesia, Palupi Widyastuti dan Erita AH. Jakarta: EGC.
12. Pieter, HZ. Dan Namora LL. (2010). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
13. Adriani, M. dan Bambang W. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
14. Barasi, ME. (2007). *At a Glance Ilmu Gizi*. Editor: Amalia S. dan Rina A. Jakarta: Erlangga.
15. Suhaema dan Herta M. (2015). Pola Konsumsi dengan Terjadinya Sindrom Metabolik di Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 9, No. 4, Mei 2015.
16. KEMENTERIAN KESEHATAN. (2011). <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/upload/2013/08/Brosur-Diet-Lambung.pdf>. diakses pada 30 mei 2017 jam 19.59.
17. Badan Pengawasan Obat dan Makanan (2008). Kemasan polistirena Foam (*Styrofoam*). Vol.9 No. 5.
18. Wandasari Nurul (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Mi Instan Dan Perilaku Konsumsi Mi Instan Pada Balita Di Rw. 04 Perumahan Villa Balaraja Kabupaten Tangerang. Forum Ilmiah Volume 11 Nomor 3, September 2014.
19. Adiasih dan Ritzky. (2015). Persepsi Terhadap Makanan Tradisional Jawa Timur: Studi Awal Terhadap Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta Di Surabaya. Kinerja, vol. 19 No. 2.
20. Safitri, W. dan Agus MA. (2015). Aplikasi Fuzzy Logic Dalam Pemilihan Makanan Mie Instan. Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika Uny 2015.
21. Ciptanintyas Ratri. (2013). *Teori dan Panduan Konseling Gizi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.