

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI MIE INSTAN PADA MAHASISWA TORAJA DI MANADO

Kristy Mendila^{1*}, Nancy S.H. Malonda², Irny E. Maino³

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : kristymendila121@student.unsrat.ac.id

ABSTRAK

Mie instan dikonsumsi secara luas oleh masyarakat, khususnya mahasiswa. *World Instant Noodles Association* (WINA) mencatat Indonesia peringkat kedua dalam peringkat permintaan mie instan tahun 2019-2023. Penelitian Rusmevichtong tahun 2021 menemukan bahwa kandungan MSG yang terkandung pada mie instan dapat berpengaruh pada terjadinya *metabolic syndrome* pada wanita, yang dapat menyebabkan adanya tekanan darah tinggi atau hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada Organisasi Ikatan Mahasiswa Toraja di Manado (IKMA TORNADO) dengan melibatkan 74 responden dengan jenis penelitian deskriktif analisis univariat dan bivariat. Metode penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dan data dikumpulkan melalui kuesioner, serta dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan *uji exact fisher*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi mie instan ($p=0,034$). Terdapat hubungan antara pengaruh orang tua dengan perilaku konsumsi mie instan ($p=0,004$). Terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi mie instan ($p=0,020$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar mahasiswa IKMA TORNADO sering mengonsumsi mie instan dan sebagian besar memiliki pengetahuan kurang baik mengenai mie instan. Mahasiswa di IKMA TORNADO sebagian besar terpengaruh oleh orang tua dalam mengonsumsi mie instan. Mahasiswa di IKMA TORNADO sebagian besar terpengaruh oleh teman sebaya dalam mengonsumsi mie instan.

Kata kunci : pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, pengetahuan, perilaku konsumsi mie instan

ABSTRACT

Instant noodles are widely consumed by the public, especially students. The World Instant Noodles Association (WINA) noted that Indonesia ranked second in the demand for instant noodles in 2019-2023. Rusmevichtong's 2021 study found that the MSG content in instant noodles can affect the occurrence of metabolic syndrome in women, which can cause high blood pressure or hypertension. This study was conducted at the Toraja Student Association Organization in Manado (IKMA TORNADO) involving 74 respondents with a descriptive research type of univariate and bivariate analysis. The research method used a cross-sectional design and data were collected through questionnaires, and analyzed using the chi-square test and the exact fisher test. The results of the study showed that there was a relationship between knowledge and instant noodle consumption behavior ($p = 0.034$). There was a relationship between parental influence and instant noodle consumption behavior ($p = 0.004$). There was a relationship between peer influence and instant noodle consumption behavior ($p = 0.020$). Based on the results of the study, it can be concluded that most IKMA TORNADO students often consume instant noodles and most have poor knowledge about instant noodles. Students at IKMA TORNADO are mostly influenced by their parents in consuming instant noodles. Students at IKMA TORNADO are mostly influenced by their peers in consuming instant noodles.

Keywords : *instant noodle consumption behavior, knowledge, parental influence, peer influence*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pengolahan industri yang memungkinkan produk makanan diproduksi dalam jumlah besar dengan biaya yang lebih rendah telah memperkenalkan konsep makanan cepat saji dan makanan siap saji yang lebih banyak mengandung bahan tambahan kimia. Makanan yang sebelumnya diproses secara manual atau dengan cara tradisional kini

mula digantikan oleh produk-produk yang lebih praktis namun tinggi kandungan bahan tambahan atau yang lebih dikenal dengan *Ultra-Processed Foods* (Louzada, dkk., 2015). *Ultra-Processed Foods* merupakan produk makanan yang mengalami pengolahan industri yang signifikan dan mengandung bahan tambahan yang tidak ditemukan dalam masakan rumah tangga, seperti pewarna sintetis, pemanis buatan, dan pengawet. *Ultra-Processed Foods* cenderung mengandung sedikit atau bahkan tidak ada bahan makanan asli, dan lebih sering mengandung bahan-bahan yang diproses melalui proses kimia yang panjang. Makanan ultra-proses, termasuk minuman ringan, camilan kemasan manis atau gurih, produk daging yang direkonstruksi, dan hidangan beku siap saji, *nuget*, dan mie instan (Monteiro, dkk., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan makanan ultra-proses sangat berkorelasi dengan meningkatnya prevalensi obesitas, penyakit kardiovaskuler dan kanker usus besar (Fiolet, dkk., 2018).

Mie instan dikonsumsi secara luas oleh masyarakat, khususnya mahasiswa. Secara global, menurut *World Instant Noodles Association* (WINA), Indonesia menduduki peringkat kedua dalam peringkat permintaan mie instan selama lima tahun berturut-turut pada tahun 2019-2023 (WINA, 2024). Berdasarkan survei Pengeluaran untuk Konsumsi Penduduk Indonesia oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada Maret 2021, konsumsi mie instan di Indonesia adalah 13,2 milia bungkus (BPS, 2021). Berdasarkan Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2020 menunjukkan tingkat partisipasi konsumsi mie instan di daerah perkotaan dan pedesaan pada bulan maret 2019 sebesar 72,74% dan pada bulan maret 2020 mengalami kenaikan menjadi 73,03% (BPS, 2020). Mie instan yang sering dikonsumsi memiliki harga yang relatif terjangkau serta sangat terlihat menggoda, lezat dan cepat untuk dikonsumsi. Namun, mie instan belum mengandung nutrisi yang cukup dan seimbang bagi tubuh. Mie instan berbahan dasar tepung terigu yang mengandung karbohidrat dengan jumlah banyak. Namun, kandungan protein, vitamin dan juga mineral dalam jumlah sedikit (Pratiwi dkk., 2021).

Kebiasaan makan adalah salah satu yang dapat mempengaruhi status kesehatan masyarakat (Siregar, dkk., 2020). Hasil penelitian Mulyaningsih (2024) menunjukkan bahwa mengonsumsi mie instan berisiko mengalami hipertensi sebesar 6,192 kali dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi mie instan. Risiko ini berkisar antara 1,683 kali hingga sebesar 22,785 kali lebih tinggi. Jika mengonsumsi mie instan >2 kali per minggu dikaitkan dengan risiko sindrom metabolik, yang dapat meningkatkan tekanan darah, gula darah, dan meningkatkan risiko terkena diabetes, stroke, dan penyakit jantung, dikarenakan pada mie instan megandung sodium, lemak tidak sehat, dan kadar glikemik yang tinggi yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko sindrom metabolik, yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi (Mulyaningsih dkk., 2024). Penelitian lainnya dari Rusmevichtontong pada tahun 2021 menemukan bahwa kandungan MSG yang terkandung pada mie instan dapat berpengaruh pada terjadinya *metabolic syndrome* pada wanita, yang dapat menyebabkan adanya tekanan darah tinggi atau hipertensi (Rusmevichtontong, dkk., 2021).

Penelitian Hartono & Wibowo pada tahun 2020, menjelaskan bahwa harga yang terjangkau serta kemudahan dalam pembelian di berbagai tempat (toko kelontong, minimarket, atau kantin kampus) membuat mie instan menjadi pilihan utama (Hartono, dkk., 2020). Teman sebaya atau lingkungan sosial di kampus dapat mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa. Jika teman-teman mereka sering mengonsumsi mie instan, individu juga cenderung mengikuti kebiasaan tersebut untuk merasa diterima atau mengikuti tren sosial di kelompok mereka. Penelitian juga menjelaskan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada mahasiswa yaitu faktor kurangnya informasi kesehatan dan nutrisi yang terkandung pada mie instan. Pengetahuan tentang pola makan sehat dan gizi yang buruk dari konsumsi mie instan bisa berpengaruh. Berdasarkan hasil observasi, kebanyakan anggota Organisasi Ikatan Mahasiswa Toraja di Manado (IKMA TORNADO) mengonsumsi mie instan sebanyak 2-3 kali

dalam seminggu. Penelitian bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa Toraja di Manado.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan waktu *cross sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilakukan di IKMA TORNADO waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai Mei 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Organisasai IKMA TORNADO dengan jumlah 220 orang dengan sampel dalam penelitian ini adalah 74 orang dari 220 anggota yang ada di Organisasi Ikatan Mahasiswa Toraja di Manado (IKMA TORNADO).

HASIL

Analisis Univariat Karakteristik Responden Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	23	31.1
Perempuan	51	68.9
Total	74	100

Berdasarkan tabel 1, responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 23 responden (31.1%) dan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 51 responden (68.9%).

Usia

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	n	%
18	7	9.5
19	6	8.1
20	11	14.9
21	16	21.6
22	20	27.0
23	9	12.2
24	5	6.8
Total	74	100

Berdasarkan tabel 2, responden yang berusia 18 tahun berjumlah 7 responden (9.5%), responden berusia 19 tahun berjumlah 6 responden (8.1%), responden berusia 20 tahun berjumlah 11 responden (14.9%), responden berusia 21 tahun berjumlah 16 responden (21.6%), responden berusia 22 tahun berjumlah 20 responden (27%), responden berusia 23 tahun berjumlah 9 responden (12.2%), dan responden berusia 24 tahun berjumlah 5 responden (6.8%).

Perilaku Konsumsi Mie Instan Responden

Berdasarkan tabel 3, responden yang memiliki perilaku konsumsi mie instan dengan kategori sering berjumlah 48 responden (64.9%), responden yang memiliki perilaku konsumsi

mie instan dengan kategori jarang berjumlah 26 responden (35.1%), dan tidak terdapat responden yang tidak pernah mengonsumsi mie instan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Mie Instan

Perilaku Konsumsi Mie Instan	n	%
Sering	48	64.9
Jarang	26	35.1
Tidak Pernah	0	0.0
Total	74	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Perilaku Konsumsi Mie Instan				Total	
	Jarang		Sering		N	%
	n	%	n	%		
Laki-Laki	5	6.8	18	24.3	23	31.1
Perempuan	21	28.4	30	40.5	51	68.9
Total	26	35.1	48	64.9	74	100.0

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa responden laki-laki dengan kategori jarang mengonsumsi mie instan berjumlah 5 responden (6.8%) dan 18 responden (24.3%) yang sering mengonsumsi mie instan. Hasil penelitian juga menunjukkan responden perempuan dengan kategori jarang mengonsumsi mie instan berjumlah 21 responden (28.4%) dan 30 responden (40.5%) yang sering mengonsumsi mie instan.

Pengetahuan Responden

Tabel 5. Distribusi Hasil Pengetahuan Responden

Pengetahuan	n	%
Baik	36	48.6
Kurang Baik	38	51.4
Total	74	100

Berdasarkan tabel 5, distribusi hasil pengetahuan responden mengenai mie instan menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 36 responden (48.6%) dan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik berjumlah 38 responden (51.4%).

Pengaruh Orang Tua

Tabel 6. Distribusi Hasil Pengaruh Orang Tua

Pengaruh Orang Tua	n	%
Tidak Terpengaruh	5	6.8
Terpengaruh	69	93.2
Total	74	100

Berdasarkan tabel 6, distribusi hasil pengaruh orang tua menunjukkan bahwa terdapat 5 responden (6.8%) yang tidak terpengaruh oleh orang tua dalam mengonsumsi mie instan dan responden yang terpengaruh oleh orang tua dalam mengonsumsi mie instan berjumlah 69 responden (93.2%).

Pengaruh Teman Sebaya

Tabel 7. Distribusi Hasil Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh Teman Sebaya	n	%
Tidak Terpengaruh	12	16.2
Terpengaruh	62	83.8
Total	74	100

Berdasarkan tabel 7, distribusi hasil pengaruh orang tua menunjukkan bahwa terdapat 12 responden (16.2%) yang tidak terpengaruh oleh teman sebaya dalam mengonsumsi mie instan, sementara 62 responden (83.8%) terpengaruh oleh teman sebaya dalam mengonsumsi mie instan.

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Mie

Tabel 8. Tabulasi Silang Pengetahuan dengan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa di Organisasi IKMA TORNADO

Pengetahuan	Perilaku Konsumsi Mie Instan				Total	p-value		
	Jarang		Sering					
	n	%	n	%				
Kurang Baik	9	12.2	29	39.2	38	51.4		
Baik	17	23.0	19	25.7	36	48.6		
Total	26	35.1	48	64.9	74	100.0		

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang baik dengan kategori jarang mengonsumsi mie instan berjumlah 9 responden (12.2%) dan terdapat 29 responden (39.2) yang sering mengonsumsi mie instan. Responden yang memiliki pengetahuan baik dengan kategori jarang mengonsumsi mie instan berjumlah 17 responden (23%) dan terdapat 19 responden (25.7%) yang memiliki pengetahuan baik dengan perilaku konsumsi mie instan kategori sering. Hasil penelitian dengan analisis *Chi-Square* diketahui bahwa nilai p 0,034 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa di Organisasi IKMA TORNADO.

Hubungan Pengaruh Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan

Tabel 9. Tabulasi Silang Pengaruh Orang Tua dengan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa di Organisasi IKMA TORNADO

Pengaruh Orang Tua	Perilaku Konsumsi Mie Instan				Total	p-value		
	Jarang		Sering					
	n	%	n	%				
Tidak Terpengaruh	5	6.8	0	0.0	5	6.8		
Terpengaruh	21	28.4	48	64.9	69	93.2		
Total	26	35.1	48	64.9	74	100.0		

Berdasarkan tabel 9, menunjukkan bahwa responden yang tidak terpengaruh oleh orang tua dengan perilaku konsumsi mie instan kategori jarang berjumlah 5 responden (6.8%) dan tidak terdapat responden yang terpengaruh oleh orang tua dengan kategori sering mengonsumsi mie instan. Responden yang terpengaruh oleh orang tua dengan kategori jarang mengonsumsi mie instan berjumlah 21 responden (28.4%), sedangkan yang sering mengonsumsi mie instan berjumlah 48 responden (64.9%). Hasil uji statistik *Fisher Exact* diketahui nilai p 0,004 ($p <$

0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengaruh orang tua dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa di Organisasi IKMA TORNADO.

Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan

Tabel 10. Tabulasi Silang Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa di Organisasi IKMA TORNADO

Pengaruh Sebaya	Teman	Perilaku Konsumsi Mie Instan				Total	<i>p-value</i>		
		Jarang		Sering					
		n	%	n	%				
Tidak Terpengaruh	8	10.8		4	5.4	12	12.0		
Terpengaruh	18	24.3		44	59.5	62	62.0		
Total	26	35.1		48	64.9	74	100		

Berdasarkan tabel 10, responden yang tidak terpengaruh oleh teman sebaya dengan kategori jarang mengonsumsi mie instan berjumlah 8 responden (10.8%), sedangkan yang tering mengonsumsi mie instan berjumlah 4 responden (5.4%). Ressponden yang terpengaruh oleh teman sebaya dengan kategori jarang mengonsumsi mie instan berjumlah 18 responden (24.3%), sedangkan untuk kategori sering mengonsumsi mie instan berjumlah 44 responden (59.5%). Hasil uji statistik *Fisher Exact* diketahui bahwa nilai *p* sebesar 0,02 (*p* < 0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa di Organisasi IKMA TORNADO.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa di organisasi IKMA TORNADO dengan melibatkan 74 mahasiswa. Dari jumlah tersebut, terdapat 51 responden (68.9%) berjenis kelamin perempuan dengan kategori sering mengonsumsi mie instan sebanyak 30 responden (40%) dan sebanyak 23 responden (31.1%) berjenis kelamin laki-laki dengan kategori sering mengonsumsi mie instan sebanyak 18 responden (24%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian lebih tinggi dibandingkan laki-laki namun, jika dilihat dari jumlah respon laki-laki yang terlibat dalam penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar laki-laki sering mengonsumsi mie instan. Responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia antara 18 hingga 24 tahun dengan konsumsi mie instan paling banyak pada usia 22 tahun sebanyak 13 responden dengan kategori sering mengonsumsi mie instan.

Gambaran Perilaku Konsumsi Mie Instan

Hasil penelitian yang dilaksanakan pada mahasiswa di Organisasi IKMA TORNADO menunjukkan bahwa terdapat responden yang memiliki perilaku konsumsi mie instan dengan kategori sering berjumlah 48 responden (64.9%), responden yang memiliki perilaku konsumsi mie instan dengan kategori jarang berjumlah 26 responden (35.1%), dan tidak terdapat responden yang tidak pernah mengonsumsi mie instan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Julya, dkk. tahun (2018) pada mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan perilaku konsumsi mie instan paling banyak dengan kategori sering yaitu (55,6%) responden (Julya, dkk., 2018). Mie instan belum dapat dianggap sebagai makanan penuh karena belum dapat mencukupi gizi seimbang bagi tubuh. Berdasarkan Acuan Label Gizi (ALG) anjuran kebutuhan energi untuk kategori umum sebesar 2150 kkal dan kebutuhan protein untuk kategori umum sebesar 60 g (BPOM, 2016) sedangkan pada satu sajian per kemasan mie instan rata-rata hanya mengandung energi total sebesar 380 kkal dan 8 g protein. Pemenuhan kebutuhan gizi mie instan dapat diperoleh jika ada penambahan sayuran dan sumber protein (Ningsih, 2017)

sedangkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja Desa Patokaan, menunjukkan bahwa 47 (94%) remaja memiliki asupan zat besi yang tidak mencukupi disebabkan oleh pola makan remaja putri yang jarang mengkonsumsi makanan tinggi zat besi seperti sumber zat besi heme yaitu daging dan sumber zat besi non heme seperti sayuran hijau (Malonda, dkk., 2024).

Berdasarkan penelitian Fahira, dkk. (2024) konsumsi mie instan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti harga, iklan, ketersediaan mie instan, uang saku dan ekonomi mahasiswa. Faktor harga dalam konsumsi mie instan berperan sebagai salah satu elemen yang mempengaruhi keputusan konsumen dalam membeli produk tersebut. Harga yang relatif murah dan terjangkau membuat mie instan menjadi pilihan yang populer di kalangan masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki uang saku yang terbatas (Fahira, dkk., 2024).

Gambaran Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 36 responden (48.6%) memiliki pengetahuan baik yang terdiri dari 17 responden (23%) dengan frekuensi jarang mengonsumsi mie instan dan 19 responden (25.7%) dengan frekuensi sering mengonsumsi mie instan. Sebanyak 38 responden (51.4%) memiliki pengetahuan kurang baik mengenai mie instan, terdiri dari 9 responden (12.2%) dengan frekuensi jarang mengonsumsi mie instan dan 29 responden (39.2%). Berdasarkan uraian jawaban setiap pertanyaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui tentang dampak mengonsumsi MSG yang terkandung dalam mie instan secara berlebihan, dengan jawaban jawaban salah sebanyak 54 responden (73%) dan mengenai kalori yang terkandung dalam per satu saji, dengan jawaban benar 23 responden (31.1%) dan sebanyak 51 responden (68.9) menjawab salah, dengan demikian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden belum mengetahui tentang kalori yang terkandung dalam per satu saji mie instan.

Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung kurang mengetahui informasi nilai gizi suatu produk. Informasi nilai gizi pada label produk merupakan salah satu sarana untuk membantu konsumen menentukan produk pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya dan pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatannya. Konsumen yang menggunakan label informasi nilai gizi dapat menurunkan konsumsi pangan yang tidak sehat (Maemunah & Sjaaf, 2020) Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hardati, R (2022) yang menunjukkan bahwa sebanyak (65.8%) mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi dengan kategori kurang baik. Kurangnya minat responden tentang pengetahuan gizi dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan gizi rendah. Pengetahuan gizi yang rendah menjadi penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan pola makan, serta pola konsumsi makanan pada mahasiswa (Hardati, 2022).

Gambaran Pengaruh Orang Tua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 69 responden (93.2%) yang terpengaruh oleh orang tua dalam mengonsumsi mie instan, terdiri dari 21 responden (28.4%) dengan frekuensi jarang mengonsumsi mie instan dan 48 responden (64.9%) dengan frekuensi sering mengonsumsi mie instan. Berdasarkan uraian jawaban setiap pertanyaan menunjukkan bahwa sebanyak 63 responden (85%) diperbolehkan orang tua untuk mengonsumsi mie instan dan sebanyak 56 responden (75.7%) terbiasa mengonsumsi mie instan sejak kecil. Faktor lingkungan sosial meliputi pola hubungan keluarga dan pola pertemanan mempunyai pengaruh terhadap konsumsi mie instan pada mahasiswa. Pengetahuan gizi orang tua terutama ibu merupakan faktor penting dalam pembentukan preferensi makanan pada anak. Kontrol dari orang tua merupakan hal yang penting dalam hal ini, yang dapat memastikan pola makan sehat. Kebiasaan makan mahasiswa yang menjadikan keluarga sebagai kelompok acuan mempunyai peluang untuk memiliki kebiasaan makan yang lebih baik. Keluarga merupakan faktor utama

dalam pembentukan pola perilaku makan dan juga pembinaan kesehatan. Keluarga memiliki peranan dalam mengendalikan kebiasaan makan mahasiswa (Utami, V. dkk. (2017).

Gambaran Pengaruh Teman Sebaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 62 responden (62%) yang terpengaruh oleh teman sebaya dalam mengonsumsi mie instan, terdiri dari 18 responden (24.3%) dengan frekuensi jarang mengonsumsi mie instan dan 44 responden (59.5%) dengan frekuensi sering mengonsumsi mie instan. Berdasarkan uraian jawaban setiap pertanyaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering diajak oleh teman sebaya untuk mengonsumsi mie instan. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu luang termasuk makan bersama dengan teman sebayanya. Teman sebaya yang mengkonsumsi mie instan dapat memicu timbulnya keinginan mahasiswa untuk ikutikutan membeli. Selain itu mie instan sering dijadikan makanan alternatif jika mahasiswa ingin memasak bersama teman-teman di rumah atau di kost, karena harga yang murah dan oleh karena itu, apabila salah satu teman membeli produk atau barang tertentu teman yang lain juga ikut-ikutan membeli (Arza, dkk., 2018).

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa IKMA TORNADO, dengan nilai $p = 0,034$. Hasil yang didapati menunjukkan bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor penyebab perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa, sehingga pengetahuan seseorang mempengaruhi dalam pemilihan makanan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akan menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Sikap pada seseorang akan muncul diawali adanya pengetahuan yang menurut persepsi baik atau tidak baik, persepsi ini kemudian mengakar dalam dirinya hingga orang tersebut akan bersikap sesuai dengan pengetahuannya (Kanah, 2020). Hal ini dapat menunjukkan bahwa sikap dan perilaku konsumsi terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki responden, maka semakin sedikit konsumsi mie instannya.

Hubungan Pengaruh Orang Tua dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan

Hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara pengaruh orang tua dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa IKMA TORNADO, dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Nilai yang didapati menunjukkan bahwa orang tua memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi pada anak. Keluarga memegang peranan penting dalam kebiasaan konsumsi mahasiswa. Berdasarkan uraian pertanyaan mengenai pengaruh orang tua didapatkan bahwa sebagian besar responden terbiasa mengonsumsi mie instan sejak kecil sehingga menjadi kebiasaan. Keluarga juga memegang peranan dalam pembatasan konsumsi mie instan pada responden, sebagian besar responden diperbolehkan mengonsumsi mie instan oleh orang tua. Hasil penelitian sejalan dengan peletian yang dilakukan Efrizal, W. (2021) menemukan bahwa sebanyak 84% responden terbiasa mengonsumsi mie instan sejak Sekolah Dasar (Efrizal, 2021). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Utami, V. dkk. (2017), yang menunjukkan bahwa orang tua memberikan peranan dalam kebiasaan makan mahasiswa meliputi kebiasaan konsumsi mie instan sejak kecil dan tidak adanya larangan dari orang tua untuk mengonsumsi mie instan (Utami, dkk., 2017).

Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Mie Instan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa IKMA TORNADO, dengan nilai $p = 0,020$ ($p <$

0,05). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hardiyati, R (2022) pada mahasiswa Gizi Universitas Binawan yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa, dengan nilai $p = 0.003$ ($p < 0,05$). Hal ini dapat disebabkan oleh lingkup pertemanan mahasiswa dengan latar belakang yang sama sehingga pengaruh pemilihan makanan yang diberikan cenderung menjadi lebih tinggi untuk mengonsumsi mi instan.

Kecenderungan ini dapat muncul akibat lingkungan pergaulan mahasiswa yang memiliki kesamaan dalam aspek ekonomi, kebiasaan, dan pola makan, sehingga membentuk suatu kelompok sosial yang seragam dalam hal preferensi makanan. Dalam situasi semacam ini, mie instan sering kali menjadi pilihan utama karena sifatnya yang praktis, ekonomis, dan mudah disiapkan. Ketika mayoritas anggota kelompok sebaya memilih mie instan sebagai alternatif makanan harian, muncul tekanan sosial serta dorongan untuk menyesuaikan diri, yang kemudian memengaruhi individu lain dalam kelompok untuk mengikuti pola konsumsi tersebut. Kondisi ini menggaris bawahi peranan penting teman sebaya sebagai faktor sosial yang turut andil dalam membentuk perilaku konsumsi makanan. Dengan demikian, teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai rekan interaksi sosial, tetapi juga sebagai faktor yang memengaruhi pemilihan makanan, kebiasaan makan, dan secara tidak langsung berdampak pada kualitas gizi individu. Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh terhadap asupan makanan dan pilihan jenis makanan (Hardiyati, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa faktor pengetahuan, pengaruh orang tua, dan pengaruh teman sebaya berhubungan dengan perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa Toraja di Manado.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih atas dukungan dan bantuan dari Pengurus Ikatan Mahasiswa Toraja di Manado (IKMA TORNADO) dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, terutama pada responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arza, A. E. I., Yulastri, A., & Fridayati, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa. *Journal of Home Economics and Tourism*, 14(1).
- Badan Pusat Statistik. (2020). Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2020: Tingkat partisipasi konsumsi mie instan di daerah perkotaan dan pedesaan. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Pengeluaran untuk konsumsi penduduk Indonesia (Survei). Badan Pusat Statistik.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2016). Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 tentang Acuan Label Gizi (pp. 1–28).
- Efrizal, W. (2021). Perilaku konsumsi mie instan pada remaja. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 4(2), 94–100.
- Fahira, D., Putri, D. C., Taufhan, L. S., & Nasution, Y. S. J. (2024). Analisis faktor-faktor penyebab konsumsi mie instan di kalangan mahasiswa UINSU Prodi Akuntansi Syariah tahun 2023/2024. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen dan Akuntansi*, 3(2), 391–404.

- Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., & Touvier, M. (2018). *Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: Results from NutriNet-Santé prospective cohort.* BMJ, 360, k322. <https://doi.org/10.1136/bmj.k322>
- Hardiati, R. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mi instan pada mahasiswa gizi Universitas Binawan [Skripsi, Universitas Binawan].
- Hartono, B., & Wibowo, A. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan instan mahasiswa. Jurnal Pangan dan Gizi, 12(3), 123–130.
- Julya, R., Fitriani, A., & Ngaisyah, R. D. (2018). Faktor-faktor mempengaruhi pola makan instan di kalangan mahasiswa di Yogyakarta. Jurnal Ilmiah, 13, 59–70.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. Medical Technology and Public Health Journal, 4(2), 203–211.
- Kusumawati, W. (2021). Peran edukasi gizi dalam mengubah kebiasaan makan pada mahasiswa. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Louzada, M. L. D. C., Martins, A. P. B., Canella, D. S., Baraldi, L. G., Levy, R. B., Claro, R. M., & Monteiro, C. A. (2015). *Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil.* Revista de Saude Publica, 49, 38. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006132>
- Maemunah, S., & Sjaaf, A. C. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, kemampuan membaca label informasi nilai gizi, penggunaan label informasi nilai gizi dan frekuensi konsumsi mi instan pada konsumen Jakarta dan sekitarnya. Indonesian Journal of Health Development, 2(2), 129–136.
- Malonda, N. S., Sanggelorang, Y., Engkeng, S., Daslety, V., Wowiling, M., & Ondang, T. (2024). *The relationship between chronic energy deficiency and the incidence of anemia in female adolescent in stunting locus areas.* Journal of Maternal and Child Health, 9(2), 152–162. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2024.09.02.03>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L., Rauber, F., & Jaime, P. C. (2019). *Ultra-processed foods: What they are and how to identify them.* Public Health Nutrition, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Mulyaningsih, E., Asmuji, & Adi, G. S. (2024). Hubungan konsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kaliwates. Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), 25–31.
- Ningsih. (2017). Hubungan pengetahuan dan frekuensi konsumsi makanan berisiko (mie instan) dengan kejadian gastritis di Kelurahan Kampung Baqa wilayah kerja Puskesmas Kampung Baqa Samarinda Seberang [Skripsi].
- Pratiwi, F. I., Ulvie, Y. N. S., Handarsari, E., & Susantini, P. (2021). Konsumsi mie instan dan status gizi remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Prosiding Seminar Nasional Unimus, 4, 1400–1407.
- Rusmevichtientong, P., Morales, C., Castorena, G., Sapbamarer, R., Seesen, M., & Siviroj, P. (2021). *Dietary salt-related determinants of hypertension in rural Northern Thailand.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(2), 377. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020377>
- Siregar, P. A., Simanjuntak, S. F. S., Ginting, F. H. B., Tarigan, S., Hanum, S., & Utami, F. S. (2020). Aktivitas fisik, konsumsi makanan asin dan kejadian hipertensi masyarakat pesisir Kota Medan. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2(1), 1–8.
- Utami, V., Prabandari, Y. S., & Susetyowati, S. (2017). Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Berita Kedokteran Masyarakat, 33(3), 153–160.
- World Instant Noodles Association. (2024). *Global demand of instant noodles: Top 15.* <https://instantnoodles.org/en/noodles/demand/ranking/>