|  |  |
| --- | --- |
| **Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin**  Vol 2 No 3 Juni 2023  ISSN: 2829-7466 (Print) ISSN: 2829-632X (Electronic)  Open Access: <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/nautical/index> | |
| **Faktor dan pengaruh konsumsi mie instan pada mahasiswa**  **Aqilah Haura Zahra1, Najwa Hanifah Ramadhani2, Rihhadatul ‘Aisy Nahdah3**  1,2,3Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  [*indayanafebriani@uinsu.ac.id*](mailto:indayanafebriani@uinsu.ac.id) | |
| **Info Artikel :**  Diterima :  7 Juni 2023  Disetujui :  11 Juni 2023  Dipublikasikan :  25 Juni 2023 | **ABSTRAK** |
| Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui kandungan gizi pada mi instan, faktor dan pengaruh konsumsi mi instan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode literature review atau studi kepustakaan. Metode ini digunakan dengan tujuan mengungkap berbagai teori yang berkaitan dengan masalah yang diteliti sebagai bahan referensi pembahasan hasil penelitian. Kumpulan data studi literatur pada penelitian ini adalah berupa artikel jurnal yang diperoleh dari database google scholar. Dari penelitian didapatkan hasil, yang pertama yaitu faktor yang berpengaruh konsumsi mi instan pada mahasiswa antara lain adalah ketersediaan pangan, sikap mahasiswa, dan teman sebaya. Hasil kedua tentang kandungan gizi mi instan yang berupa protein, lemak berupa lemak jenuh, karbohidrat termasuk serat dan gula, serta mineral berupa natrium. Selain keempat nutrisi di atas, dalam kemasan mi instan juga terdapat informasi energi, energi total, dan energi dari lemak. Pada hasil ketiga pengaruh mi instan terhadap kesehatan, yang dimana terdapat beberapa dampak mi instan terhadap kesehatan seperti gangguan pencernaan, gangguan ginjal, obesitas, hipertensi, dan sindrom metabolik.  **Kata Kunci: Konsumsi Mie Instan, Kandungan gizi, Mahasiswa** |
| ***ABSTRACT*** |
| *This study aimed to determine the nutritional content of instant noodles and the factors and effects of instant noodle consumption among students. This study uses the method of literature review or literature study. This method is used to uncover various theories about the problem under study as reference material for discussing research results. This study's literature study data collection is in the form of journal articles obtained from the Google Scholar database. From the research results, the first is the factors that influence the consumption of instant noodles in students, including food availability, student attitudes, and peers. The second result is about the nutritional content of instant noodles in the form of protein, fat in the form of saturated fat, carbohydrates including fibre and sugar, and minerals in the form of sodium. In addition to the four nutrients above, the instant noodle packaging also contains information on energy, total energy, and energy from fat. The third result is the effect of instant noodles on health, where there are several effects of instant noodles on health, such as digestive disorders, kidney disorders, obesity, hypertension, and metabolic syndrome.*  ***Keywords:***  ***Consumption of Instant Noodles, Nutritional Content, Student*** |
|  | ©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.  (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) |

**PENDAHULUAN**

Perilaku sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Salah satu perilaku sehat adalah makan dengan menu seimbang. Pola konsumsi yang sehat harus diterapkan untuk dapat memenuhi nutrisi sehari-hari. Pola konsumsi makanan telah berubah karena perubahan gaya hidup masyarakat modern. Mengganti nasi dengan makanan instan atau siap saji semakin populer. Salah satunya adalah mi instan, yang saat ini sangat populer, terutama di kalangan remaja. Makanan siap saji seperti mi instan dikemas, mudah disajikan, praktis, dan diolah dengan cara yang sederhana. Mi instan, bagaimanapun, tidak dapat dianggap sebagai makanan penuh (*wholesome food*) karena tidak memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Meskipun banyak mengandung karbohidrat, tapi tidak banyak protein, vitamin, dan mineral yang terkandung.

Faktor yang berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi mi instan di masyarakat menurut (Sumartono dalam Arza 2017), dapat berasal dari dalam dan luar diri individu. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi mi instan. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi mi instan yang berasal dari luar diri. Pertumbuhan remaja, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial, dan aktivitas dapat menimbulkan dampak terhadap konsumsi makan mahasiswa.

Mi instan dikonsumsi karena sebagian besar konsumen tidak memiliki cukup waktu untuk menyantap makanan utuh, terutama untuk menyiapkan dan menyajikannya. Keadaan yang ingin serba cepat dan aktivitas sehari-hari yang semakin banyak mendorong konsumen untuk menikmati mi instan. Namun, mengonsumsi mi instan yang terlalu sering dikonsumsi dapat menimbulkan risiko kesehatan karena mengandung bahan pengawet dan rendahnya konsentrasi zat gizi yang tersedia (Harsanto dalam Efrizal, 2021). Menurut Huh *et al*. (2017), seseorang pada usia produktif yang memiliki frekuensi konsumsi mi instan ≥ 3 kali dalam seminggu lebih rentan terkena hipertrigliseridemia, obesitas abdominal, dan hiperglikemia masing-masing sebesar 2,6; 1,6; dan 1,3 kali. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui kandungan gizi pada mi instan, faktor dan pengaruh konsumsi mi instan pada mahasiswa.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau studi kepustakaan. Metode ini digunakan dengan tujuan mengungkap berbagai teori yang berkaitan dengan masalah yang diteliti sebagai bahan referensi pembahasan hasil penelitian. Metode *literature review*  dilakukan dengan mengumpulkan buku-buku maupun jurnal dari berbagai macam sumber seperti jurnal nasional yang diperoleh dari *database google scholar*. Kumpulan data studi literatur pada penelitian ini adalah berupa artikel jurnal yang diperoleh dari *database google scholar*. Pencarian artikel jurnal yang digunakan terbit pada rentang tahun 2013 sampai tahun 2023. Kata kunci yang digunakan dalam mencari artikel jurnal adalah "Faktor Konsumsi Mi Instan", "Pengaruh Konsumsi Mi Instan", dan "Kandungan Gizi Mi Instan".

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Mi Instan**

Pola makan mi instan dikalangan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor yang dimaksud yaitu kebiasaan makan, pengetahuan, pendapatan dan uang saku, sikap, dan teman sebaya.

1. Kebiasaan Makan

Menurut Prasasti dan Indrawati (2019) Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia terhadap makanan meliputi sikap, kepercayaan, serta pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang didapat dengan berulang-ulang. Hasil penelitian di Tangerang, terutama mengenai pengetahuan tentang kesehatan dan nutrisi, terkait dengan cara seseorang mengonsumsi makanan. Hal ini disebabkan oleh sejumlah variabel lain yang mempengaruhi pola makan, di antaranya kebiasaan makan yang memiliki dampak signifikan terhadap gaya hidup.

1. Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu pendidikan. Menurut Mubarokah dkk. (2014) semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka dalam menerima informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki semakin banyak pula.

Sebagai cara untuk meningkatkan nutrisi mi instan, penambahan sayur dapat dilakukan. Selain membantu melengkapi kandungan gizi, penambahan sayur juga berfungsi sebagai penghalang radikal bebas. Hasil penelitian Pahlevi (2015) menunjukkan bahwa *ion ferri* dan radikal bebas (*oksidan)* terdapat dalam mi instan yang ditambahkan bumbu. Sawi hijau (*Brassica juncea*) dapat mengurangi radikal bebas jenis (*oksidan)* sebesar 85,42%. Penambahan larutan sawi hijau (*Brassica juncea*) memiliki kemampuan untuk menurunkan jumlah radikal bebas sebesar 88,74%.

1. Pendapatan dan Uang Saku

Uang saku diartikan sebagai uang tambahan yang diberikan orang tua kepada anaknya untuk keperluan pendidikan dan kebutuhan sehari-hari selama sebulan (Vhalery *et al*., 2019). Memiliki uang saku yang kurang untuk membeli makanan berarti tidak dapat membeli banyak makanan dan tidak dapat mengonsumsi banyak makanan yang beragam. Mahasiswa tidak mempertimbangkan untuk sering mengonsumsi mi instan karena harganya yang murah (terjangkau).

1. Sikap

Sikap terdiri dari tiga bagian: pengetahuan, afektif (yang merujuk pada perasaan), dan konatif (yang merujuk pada kecenderungan untuk melakukan sesuatu terhadap objek sikap). Komponen pengetahuan berarti keyakinan seseorang tentang sesuatu yang menjadi objek sikap. Misalnya, siswa belajar tentang mi instan dengan baik, tetapi mereka lebih cenderung terpengaruh oleh komponen afektif. Komponen kedua adalah afektif, yang berarti sikap kita terhadap sesuatu. Mahasiswa yang menyukai mi instan dan mendapat dukungan untuk mengonsumsinya akan cenderung mudah terpengaruh oleh teman sebaya mereka. Ketiga, komponen konatif dari kecenderungan untuk bertindak terhadap objek sikap. Mahasiswa yang terpengaruh oleh teman sekelas mungkin lebih suka makan mi instan. Selain itu, mahasiswa mendapat pengaruh dari sumber luar, seperti media massa, uang saku yang rendah, dan mi instan yang tersedia di sekitar mereka.

1. Teman Sebaya

Menerima saran makanan atau makanan dari teman atau orang lain dianggap sebagai penerimaan dalam hubungan sosial dan pertemanan (Prodo *et al*., 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tahun 2018 oleh Arza, Yulastri, dan Fridayati, yang menemukan ada hubungan antara konsumsi mi instan dan pengaruh teman sebaya. Menurut Julya, Fitriani, dan Ngaisyah (2018), pola pertemanan mahasiswa dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka dan waktu yang mereka miliki. Mereka mungkin ingin membeli mi instan jika teman sekelas mereka makan.

Saat mahasiswa ingin memasak bersama teman-teman di rumah atau di kost, mi instan sering digunakan sebagai alternatif. Keluarga dan teman sekelas biasanya menerima atau menolak seseorang. Jadi, ketika salah satu teman membeli barang atau jasa tertentu, teman yang lain juga membeli. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku siswa yang mengonsumsi mi instan.

**Kandungan Gizi Mi Instan**

Mi instan didefinisikan sebagai produk makanan kering yang dibuat dari tepung terigu dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain dan bahan makanan tambahan yang diizinkan, siap disajikan setelah dimasak atau direbus dalam air mendidih selama maksimal 4 menit (SNI dalam Suryani, 2018). Bahan yang digunakan dalam pembuatan mi instan terbagi menjadi dua bahan, yaitu bahan utama dan bahan baku lain yang ditambahkan. Bahan utama adalah bahan dasar yang digunakan dalam pembuatan mi, seperti tepung terigu, tepung beras, air atau tepung lainnya. Bahan baku lain yang ditambahkan adalah bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan bumbu mi, seperti garam, gula, lemak, minyak, vitamin, mineral, rempah-rempah dan aroma yang diizinkan (Ete, dkk., 2014). Mi instan mengandung berbagai zat gizi berupa protein, lemak berupa lemak jenuh, karbohidrat termasuk serat dan gula, serta mineral berupa natrium. Selain keempat nutrisi di atas, dalam kemasan mi instan juga terdapat informasi energi, energi total, dan energi dari lemak. Berikut gambar kandungan gizi dari salah satu produk mi instan:

**Tabel 1 Kandungan Gizi pada Mi Instan (Indomie Mi Goreng)**

|  |  |
| --- | --- |
| Jumlah Per Sajian %AKG | Jumlah Per Sajian %AKG |
| Lemak Total 21 g 31 %  Kolesterol 0 mg 0 %  Lemak Jenuh 10 g 50 %  Protein 8 g 13 % | Karbohidrat Total 49 g 15 % Serat Pangan 7 g 24 %  Gula 4 g  Garam (Natrium) 970 mg 65% |
| Vitamin dan Mineral |  |
| Vitamin A 50 %  Vitamin B1 50 %  Vitamin B6 25 %  Vitamin B12 20 % | Niasin 45 %  Asam Folat 45 %  Asam Pantotenat 10 %  Zat Besi 25 % |

Berdasarkan pada gambar kandungan gizi pada mi instan, yaitu didapatkan hasil bahwa dalam satu bungkus mi goreng instan (85 gram) mengandung kalori sebesar 380 kkal, 49 gram karbohidrat, 4 gram gula, 7 gram serat, 8 gram protein, dan 21 gram lemak. Sementara untuk ukuran mi goreng instan jumbo (129 gram), besar kalori yang dihasilkan yaitu 560 kalori, 80 gram karbohidrat, 13 gram gula, 3 gram serat, 13 gram protein, dan 21 gram lemak (Fadli, 2021). Vitamin pada mi instan terdapat vitamin A sebesar 50%, vitamin B1 sebesar 50%, vitamin B6 sebesar 25%, vitamin B12 sebesar 20%. Sedangkan pada mineral, mineral yang paling banyak terkandung dalam mi instan, yaitu natrium sebanyak 970 mg.

**Pengaruh Mi Instan Terhadap Kesehatan**

Mi instan tidak bisa dianggap sebagai makanan utuh karena tidak memenuhi kebutuhan gizi seimbang tubuh. Mi mengandung tinggi karbohidrat, tetapi rendah protein, vitamin, mineral, dan serat. Perlu diperhatikan bahwa kebutuhan gizi mi instan hanya dapat terpenuhi jika ada lebih banyak sayuran dan sumber protein. Pada satu porsi mi instan terkandung energi 400 kkal, sekitar 20% dari total kebutuhan energi harian (2000 kkal). Energi yang diperoleh dari minyak sekitar 170-200 kkal. Hal lain yang terkadang kurang dipahami adalah kandungan minyak mi instan yang bisa mencapai 30% dari berat keringnya (Lina R dalam Kencana Difha, 2019).

Jika mi instan dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dapat menimbulkan gangguan kesehatan, walaupun bahan-bahan tersebut diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh manusia, tetapi apabila dikonsumsi dalam kurun waktu tertentu dan frekuensi yang cukup tinggi bisa menyebabkan kelainan fungsi. Sementara itu, konsumsi MSG dalam makanan dalam jangka panjang dan terus menerus dapat menyebabkan ketidakmampuan belajar (Republik dalam Kencana Difha, 2019). Menurut (Uswah, 2022), menegaskan mengonsumsi mi instan dalam jumlah berlebih dapat menimbulkan dampak tidak baik pada kesehatan. MSG pada mi instan terkandung dalam natrium pada mi instan dan dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan pembengkakan dan kematian pada sel-sel otak dewasa. Konsumsi mi instan dalam jumlah berlebihan dapat mengakibatkan obesitas, hal tersebut terjadi karena terdapat kandungan karbohidrat sederhana, lemak dan natrium tinggi yang juga menyebabkan kenaikan kadar gula darah dan kenaikan darah. Konsumsi mi instan berlebihan juga menyebabkan timbulnya penyakit degeneratif seperti, *diabetes melitus*, dan tekanan darah tinggi. Penyakit lain yang dapat ditimbulkan dari pola konsumsi mi instan secara berlebihan yaitu : (Wulansari, 2022).

1. Gangguan pencernaan, gangguan pencernaan dapat terjadi karena mi instan merupakan salah satu jenis makanan yang sulit untuk dicerna oleh tubuh, sehingga dapat membuat sistem kerja pada saluran cerna bekerja lebih berat.
2. Gangguan ginjal, penumpukan natrium dan cairan dalam tubuh dapat menyebabkan terganggunya fungsi ginjal. Hal tersebut dapat juga memicu pembengkakan kaki dan penumpukan cairan yang berada di sekitar jantung dan paru-paru. Pada mi instan yang dikemas dengan *styrofoam* yang mengandung bahan kimia *bisphenol A* (BPA) dapat mengganggu cara kerja hormon dan mempengaruhi pada perkembangan otak bayi dan anak-anak. Bagi orang dewasa BPA dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung dan kanker.
3. Obesitas, kandungan kalori membuat berat badan naik dengan mudah.
4. Tekanan darah tinggi, dalam 1 kemasan mi instan terkandung 860 mg natrium yang memiliki garan cukup tinggi. Jumlah natrium tersebut belum ditambah dengan kandungan natrium dari asupan lain yang dikonsumsi dari makanan lainnya pada hari yang sama. Konsumsi natrium dalam sehari tidak boleh lebih dari 2000-2400 atau setara dengan 5-6 gram garam. Jika dikonsumsi terlalu banyak akan menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi dan meningkatkan juga risiko terjadinya penyakit kardiovaskular.
5. Sindrom metabolik, saat tubuh terbiasa menerima makanan instan dan kurang menerima sayuran, buah, kacang-kacangan, biji-bijian, daging, dan ikan akan menimbulkan risiko sindrom metabolik dengan gejala penumpukan lemak pada perut, hipertensi, gula darah tinggi, hingga kadar lipid yang tidak normal.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi konsumsi mi instan disebabkan oleh banyak faktor yakni rasa yang enak, mengenyangkan, memberi status, tidak membosankan, berharga murah dan terjangkau, mudah didapat (mudah diakses), mudah diolah, pengaruh luar (media massa, teman sebaya) dan keinginan yang kuat. Makanan instan cenderung mengandung zat pengawet seperti *natrium benzoat* dan penyedap rasa seperti *Monosodium Glutamat* (MSG). Jenis makanan tersebut mengandung natrium yang cukup tinggi. Jika terlalu sering makan mi instan dapat menyebabkan kesulitan belajar, karena MSG menyerang otak dan membuat belajar menjadi sulit. Bukan hanya itu, jika mi instan dikonsumsi terus menerus, maka tubuh akan kelebihan natrium. Selain itu akan ada masalah pada kesehatan lainnya, seperti gangguan pencernaan, gangguan ginjal, obesitas, dan sindrom metabolik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arza, Audina, E., I. 2017. *Faktor-faktor yang Memengaruhi Konsumsi Mi Instan pada Mahasiswa.* Skripsi. Fakultas Pariwisata dan Perhotelan: Universitas Negeri Padang.

Arza, A.E.L, Yulastri, A. and Fridayati. L 2018. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa*. *Journal of Home Economics and Tourism, 14(1).*

Efrizal, Wiwin. 2021. *Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung.* CITRA DELIMA : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung Vol.4, No.2, Januari 2021.

Ete, A., dkk. 2014. *Pengelompokkan Berbagai Merk Mi Instan Berdasarkan Kemiripan Kandungan Gizi dengan Menggunakan Analisis Biplot.* E-Jurnal Matematika Vol. 3, No.2 Mei 2014, 53-63.

Fadli, Rizal. 2021. Gurih dan Lezat, Berapa Banyak Kalori Mie Goreng?. Dari <https://www.halodoc.com/artikel/gurih-dan-lezat-berapa-banyak-kalori-mie-goreng> . *Diakses pada tanggal 22 Mei 2023.*

Huh, I.S., dkk. 2017. *Instant noodle consumption is associated with cardiometabolic risk factors among college students in Seoul. Nutrition Research and Practice*, 11(3), 232– 239.

Julya, R., Fitriani, A. and Ngaisyah, R.D. 2018. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Mi Instan di Kalangan Mahasiswa di Yogyakarta*. Universitas Respati Yogyakarta.

Kuroifah, Mita. 2014. *Pengaruh Daya Tarik Iklan makanan instan 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 21 Mei 2023*.

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.

Prasasti, H.P., 2019. *Pengaruh Kebiasaan Makan Keluarga Terhadap Status Gizi Anak di SDN Babak Saru-Kecamatan Dukun-Kabupaten Gresik (Studi Kasus).* Jurnal Tata boga, 8(1).

Suryani. 2018. Pembuatan Mie Instan Umbi Uwi (Diocara alata) dengan Penambahan CMC (*Carboxi methyl mellulose*). Skripsi. Jurusan Teknologi Pengolahan Hasil Perikanan: Politeknik Pertanian Negeri Pangkep.

Kencana Difha. 2019. *Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos di Jalan Garuda Induk, Kec. Padang Utara, Kota Padang.* Padang : Universitas Negeri Padang.

Uswah. 2020. *3 Bahaya Anak Terlalu Sering Konsumsi Mi Instan Menurut Ahli Gizi UM Surabaya*. Surabaya : Universitas Muhammadiyah Surabaya. Dari <https://www.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=3-bahaya-anak-terlalu-sering-konsumsi-mie-instan-menurut-ahli-gizi-um-surabaya#:~:text=Kedua%20mengkonsumsi%20mie%20instan%20juga,gula%20darah%20dan%20kenaikan%20darah>. Di akses pada tanggal 25 Mei 2023.

Vhalery, R., Leksono, A.W. dan Irvan, M., 2019. *Pengaruh Literasi Keuangan, Usia, dan Bimbingan Orang Tua terhadap Pengelolaan Uang Saku Mahasiswa UNINDRA.* Jurnal Pendidikan Ekonomi, 12(1), pp.10-17.

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.

Wulansari R.A. 2022. Janga Candu, Ini 5 Bahaya Makan Mi Instan Setia Hari bagi Kesehatan Tubuh Bogor : Bogordaily.net. Dari <https://bogordaily.net/2022/10/jangan-candu-ini-5-bahaya-makan-mie-instan-setiap-hari-bagi-kesehatan-tubuh/>. Di akses pada tanggal 25 Mei 2023.