

Gambaran Pengetahuan Gizi, Pola Makan Mie Instan dengan Status Gizi Mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo

Agnes Risma Ronsumbre ^{1*}, Wa Ode Salma ², Harleli Harleli ³

¹⁻³ Universitas Halu Oleo, Indonesia

Alamat: Universitas Halu Oleo

Korespondensi penulis: agnesia1705@gmail.com *

Abstract: Nutritional knowledge is knowledge about food and nutrients, sources of nutrients in food, food that is safe to consume so that it does not cause disease and how to process food properly so that the nutrients in food are not lost and how to live healthily. One of the factors that influences eating patterns is the level of nutritional knowledge. A person's level of nutritional knowledge influences eating behavior in choosing food which determines whether it is easy for a person to understand the benefits of the nutritional content of the food consumed. The aim of this research is to determine the relationship between nutritional knowledge and instant noodle eating patterns among Papuan students at Halu Oleo University. This research uses quantitative research and the type of research is observational analytics with a cross sectional design. The results showed that the majority of respondents had a poor level of nutritional knowledge (75%), while only 25% of respondents had high nutritional knowledge. This shows that even though students are in a higher education environment, their knowledge about nutrition still needs to be improved. Most respondents (52%) consume instant noodles 2-3 times a week, with the main reasons being ease of preparation (65%) and affordable price (20%). This consumption is more dominant among students who live in boarding houses or dormitories compared to those who live with their families. It is hoped that this research will be useful for subjects to balance their eating patterns and have self-control because the majority of subjects have uncontrolled eating patterns due to living in boarding houses or dormitories so that their body health continues to be maintained. Apart from that, subjects can also pay more attention to nutritional balance in consuming food in order to achieve optimal nutritional status.

Keywords: Nutritional Knowledge, Instant Noodle Diet, Nutritional Status.

Abstrak: Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan adalah tingkat pengetahuan gizinya, tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap perilaku makan dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan mie instan pada mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan jenis penelitiannya adalah analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Di dapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang baik sebanyak (75%), sementara hanya 25% responden yang memiliki pengetahuan gizi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa berada di lingkungan pendidikan tinggi, pengetahuan mereka tentang gizi masih perlu ditingkatkan. Sebagian besar responden (52%) mengonsumsi mie instan 2-3 kali dalam seminggu, dengan alasan utama kemudahan penyajian (65%) dan harga yang terjangkau (20%). Konsumsi ini lebih dominan pada mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi subjek untuk menyeimbangkan pola makan dan memiliki kontrol diri karena mayoritas subjek memiliki pola makan yang kurang terkontrol akibat tinggal di kost atau asrama agar kesehatan tubuh terus terjaga. Selain itu subjek juga bisa lebih memperhatikan keseimbangan gizi dalam mengonsumsi makanan guna mencapai status gizi yang optimal.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Pola Makan Mie Instan, Status Gizi.

1. LATAR BELAKANG

Gizi adalah salah satu unsur terpenting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan manusia. Gizi yang cukup dan seimbang adalah kunci untuk menjaga tubuh agar tetap berfungsi dengan baik, mencegah berbagai penyakit, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pola konsumsi seseorang dapat dipengaruhi beberapa hal yaitu uang saku, pengaruh teman sebaya, ketersediaan makanan, serta pengetahuan gizi yang mempengaruhi gaya hidup dan perilaku makan seseorang (Fauza *et al.*, 2020)). Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan adalah tingkat pengetahuan gizinya, tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap perilaku makan dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Perubahan gaya hidup masyarakat masa kini, turut mempengaruhi pola konsumsi jenis makanan tertentu, seperti makanan instan. Salah satu contoh makanan instan yang sekarang banyak beredar dan kian digemari masyarakat adalah mie instan. Promosi mie instan yang sangat intensif dalam berbagai jenis produk, bentuk, ukuran, dan harga yang relatif murah, menyebabkan mie instan mudah dan cepat dikenal masyarakat, termasuk mahasiswa (Humairo & Mas, 2022). Berdasarkan data *World Instant Noodles Association* (WINA) tahun 2023, angka konsumsi mie instan di dunia sebesar 120,210 miliar porsi. Negara dengan konsumsi mie instan terbanyak di dunia adalah Cina atau Hongkong dengan konsumsi sebanyak 42,210 miliar porsi sedangkan Indonesia berada di posisi kedua dunia sebagai negara terbanyak mengonsumsi mie instan yaitu sebesar 14,540 miliar porsi. Sementara itu, di urutan ketiga konsumsi mie instan terbanyak di dunia ada India sebesar 8,680 miliar porsi, diikuti oleh Vietnam sebesar 8,130 miliar porsi, lalu Jepang sebesar 5,840 miliar porsi. Dari tahun 2019 sampai tahun 2023, angka konsumsi mie instan di dunia terus mengalami kenaikan (WINA, 2023). Pada tahun 2019 hingga tahun 2023, Indonesia selalu menduduki posisi kedua konsumsi mie instan tertinggi di dunia. Setiap tahun konsumsi mie instan di Indonesia terus mengalami kenaikan dengan konsumsi rata-rata 11.205 miliar porsi (WNA, 2023). Konsumsi mie instan merupakan fenomena yang umum di kalangan mahasiswa di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebesar 64,86% dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Udana Kupang tercatat mengonsumsi mie instan dengan frekuensi ≤ 2 per minggu adapun hasil dikategorikan jarang. Terdapat berbagai faktor yang mungkin berhubungan dengan konsumsi makanan pada individu. Faktor lingkungan seperti pendidikan orang tua dan budaya, serta faktor individu seperti alasan pemilihan makanan, kebiasaan makan, jenis kelamin, dan citra tubuh dapat dikaitkan dengan perilaku konsumsi makan pada remaja. Selain itu, perilaku atau kebiasaan

makan pada remaja dipengaruhi oleh faktor lain yaitu pengetahuan dan sikap internal. Faktor eksternal yaitu ketersediaan pangan, teman sebaya, media massa, dan uang saku (Norvadila & Aprianti, 2024). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan mie instan pada mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo.

2. KAJIAN TEORITIS

Mie instan didefinisikan sebagai produk makanan kering yang dibuat dari tepung terigu dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain, berbentuk khasmie, dan siap dihidangkan setelah dimasak atau diseduh dengan air mendidih palinglama 4 menit. Kebanyakan produk-produk mie instan telah melalui proses fortifikasi, yakni proses penambahan mikronutrien ke dalam produk. Mikronutrien ini seperti misalnya zat besi, asam folat, niasin, vitamin dan mineral seperti kalsium. Baru-baru ini telah diperkenalkan jenis mie instan baru yang justru dapat membantu orang-orang yang mengalami kegemukan atau ingin berdiet, menurunkan berat badannya. Namun Mie instant akan menghambat dan membatasi penyerapan nutrisi makanan, Beberapa mie instant dikemas dalam styrofoam, di mana styrofoam adalah agen penyebab kanker, Beberapa kasus keguguran mirisnya disebabkan karena mereka terlalu sering mengonsumsi mie instant.

Menurut kamus terbitan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui, misalnya kepandaian, atau segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal, contohnya mata pelajaran. Selain definisi yang ada di atas, dalam kitab klasik ilmu logika, Pengetahuan itu didefinisikan sebagai suatu gambaran objekobjek eksternal yang hadir dalam pikiran manusia. Sementara definisi pengetahuan ini sebenarnya masih menjadi perdebatan di kalangan para ahli sampai saat ini, walaupun Plato sendiri sudah menyatakan sebagaimana ditulis Navel Oktaviandry, bahwa pengetahuan itu sebagai “kepercayaan sejati yang dibenarkan (valid)”/“justified true belief”. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan merupakan hasil dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat.

Kebiasaan makan atau sebagaimana halnya dengan semua kebiasaan manusia, hanya dapat dimengerti dalam konteks budaya yang menyeluruh. Oleh karena itu, program perbaikan

kebiasaan makan harus didasarkan atas pengertian tentang makanan sebagai suatu pranata sosial yang memenuhi banyak fungsi. Kebiasaan yang paling sulit berubah dari manusia adalah kebiasaan makan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan menurut Deliens, *et al.*, (2020) terdiri dari pengetahuan gizi, ketersediaan makanan, pengaruh teman sebaya, dan uang saku.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada suatu tahap perkembangan usianya antara 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitiannya adalah analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini melihat hubungan pengetahuan gizi, sikap, dan Uang saku dengan pola makanan mie instan pada mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo. Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa Papua aktif di Universitas Halu Oleo pada tahun 2024 dengan jumlah 65 mahasiswa. Variabel independen pada penelitian ini terdiri atas variabel pengetahuan gizi, pola makan dan uang saku. Penelitian ini menggunakan variabel dependen yang berupa Status Gizi. Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner menggunakan google form, Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung yang berasal dari pengisian kuesioner oleh subjek penelitian meliputi karakteristik, Pola Makan, pengetahuan gizi, dan uang saku, dalam mengkonsumsi mi instan. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari subjek penelitian meliputi data gambaran umum Universitas Halu Oleo, jumlah mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo, dokumen kepustakaan, data-data terkait diperoleh dari buku, media cetak atau elektronik, jurnal, dan lainnya yang berkaitan dengan masalah diteliti. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis data secara deskriptif. Semua data dari kuesioner diolah menggunakan program Software komputer. Data univariat meliputi karakteristik subjek penelitian (umur, jenis kelamin, tempat tinggal, dan status gizi), Pola Makan, Pengetahuan gizi, sikap, dan uang saku.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum

Universitas Halu Oleo (UHO) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri terbesar di wilayah Sulawesi Tenggara, yang terletak di Kota Kendari. Universitas ini berdiri pada tahun 1981. UHO memiliki visi untuk menjadi universitas yang unggul dan berdaya saing global, khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (IPTEKS). UHO memiliki beragam fakultas, termasuk Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Pertanian, Fakultas Teknik, dan Fakultas Kehutanan dan Ilmu Lingkungan, yang berperan besar dalam pengembangan keilmuan dan penelitian di berbagai bidang. Lokasi penelitian berada di lingkungan kampus UHO, yang memiliki fasilitas pendukung penelitian seperti laboratorium, perpustakaan, dan pusat studi.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (N)	%
1	Usia		
	21 Tahun	13	32,5
	22 Tahun	17	42,5
	23 Tahun	5	12,5
	24 Tahun	1	2,5
	25 Tahun	4	10,0
	Total	40	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	16	40,0
	Perempuan	24	60,0
	Total	40	100.0
3	Semester		
	3	20	50.0
	5	3	7,5
	7	6	15.0
	9	11	27.5
	Total	40	100.0

4	Tempat Tinggal		
	Kos	22	55.0
	Asrama	18	45.0
	Total	40	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4.1 Menunjukkan 17 (42,5 %) responden berusia 22 tahun, 24 (60.0%) berjenis kelamin perempuan, 20 (50.0%) merupakan semester 3 dan 22 (55.0%) bertempat tinggal di kos.

2. Pola Makan Mie Instan Pada Mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo

Tabel 2 Distribusi Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Frekuensi Pada Mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo

No	Prilaku Konsumsi	Frekuensi	%
1	Jarang	22	55.0
2	Sering	18	45.0
	Total	40	100.0

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 40 responden memiliki prilaku konsumsi mie instan dengan kategori jarang sebanyak 22 orang (55.0 %) dan sering sebanyak 18 orang (45.0%).

Konsumsi mie instan dengan frekuensi jarang dapat dianggap sebagai bagian dari pola makan yang fleksibel, terutama jika individu memiliki asupan makanan lain yang bergizi dan seimbang. Mie instan sendiri mengandung beberapa bahan aditif seperti MSG, natrium, dan lemak trans, yang jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak buruk. Namun, frekuensi konsumsi yang rendah cenderung tidak memberikan efek signifikan terhadap kesehatan, terutama bila diimbangi dengan asupan nutrisi lainnya.

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa sekitar 50% Responden mengkonsumsi mie instan lebih dari dua bungkus/minggu. Konsumsi mie instan dapat meningkatkan resiko terjadinya Sindrom metabolik yang ditandai oleh tekanan darah meningkat, kadar Gula darah tinggi, kelebihan lemak tubuh di sekitar pinggang dan kadar Kolesterol abnormal. Efek yang akan dirasakan pada Setiap orang berbeda-beda tergantung daya tahan tubuh dan pola hidup yang dijalannya. Mie instan lebih banyak memiliki dampak buruk bagi Kesehatan tubuh, sehingga konsumsi mie instan sangat tidak dianjurkan. Pola makan Mie instan yang baik adalah dengan tidak mengkonsumsi mie instan. Hal Ini diperkuat

oleh himbauan pihak Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) kepada masyarakat untuk mengurangi konsumsi mie Instan. Terdapat beberapa kandungan mie instan yang tidak baik bagi tubuh jika dikonsumsi terlalu banyak.

3. Pengetahuan Gizi

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Kurang baik	30	75.0
2	Baik	10	25.0
	Total	40	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang baik sebanyak (75%), sementara hanya 25% responden yang memiliki pengetahuan gizi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa berada di lingkungan pendidikan tinggi, pengetahuan mereka tentang gizi masih perlu ditingkatkan.

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi dalam tubuh, hal tersebut berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya memengaruhi keadaan gizi seseorang. Mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik belum tentu menerapkan konsumsi makanan sehat, sikap atau perilaku seseorang, bergizi sehingga status gizinya dapat menjadi tidak baik. Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan mempengaruhi status kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang berpengetahuan baik dan cukup tetapi memiliki status gizi kurang dan lebih hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Sikap mahasiswa tersebut muncul diawali karena adanya pengetahuan yang menurut persepsinya baik atau tidak baik yang mengakar dalam dirinya, sehingga ia mampu bersikap sesuai pengetahuannya (Lestari, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa sikap terbentuk dari komponen pengetahuan dan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan seimbang.

4. Uang Saku

Tabel 4 Distribusi Uang Saku Mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo

No	Uang Saku	Frekuensi	%
1	Rendah	21	52.5
2	Tinggi	19	47.5

Sumber: Data primer, 2024

Uang Saku merupakan salah satu faktor yang menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Uang saku yang tinggi memungkinkan mahasiswa dapat membeli bahan makanan yang sesuai kebutuhannya dan bervariasi, hal itu selaras dengan penelitian yang dilakukan Muhnul Aulia *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa besarnya uang saku dapat mempengaruhi jenis pangan apa yang akan dibeli dengan adanya tambahan uang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fillus Chandra dan Aisah (2023) yang menyatakan bahwa pendapatan keluarga yang memadai dapat menunjang tumbuh kembang remaja dengan menerapkan hidup yang lebih baik serta mendukung adanya peningkatan dan perbaikan pada status gizi. Tingkat pendapatan yang tinggi mengakibatkan zat gizi yang diperlukan oleh seorang mahasiswa dapat terpenuhi. Rendahnya pendapatan menjadi suatu kendala yang menyebabkan tidak mampu membeli dan memilih pangan yang beragam dan berkualitas.

Berdasarkan Tabel 4.5 Menunjukkan bahwa dari 40 responden memiliki Besaran Uang Saku dengan kategori rendah sebanyak 21 orang (52.5 %) dan baik sebanyak 19 orang (19 %). Sebagian besar responden (52%) mengonsumsi mie instan 2-3 kali dalam seminggu, dengan alasan utama kemudahan penyajian (65%) dan harga yang terjangkau (20%). Konsumsi ini lebih dominan pada mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga.

5. Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi terhadap Status Gizi Mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo

Tabel 5 Distribusi Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Dan Presentasi IMT Mahasiswa Papua Universitas Halu Oleo

No	Indeks Massa Tubuh	Frekuensi	%
1	Kurus	5	12.5
2	Normal	33	82.5
3	Berat badan lebih	1	2.5
4	Obesitas	1	2.5

Sumber: Data Primer, 2024

Status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa dari 40 responden memiliki Indeks massa tubuh kurus sebanyak 5 orang (12,5 %). Normal 33 orang (82.5%). Berat badan berlebih sebanyak 1 orang (2.5%) dan Obesitas 1 orang (2.5%). Analisis hubungan antara pola makan mie instan dan status gizi menunjukkan bahwa mahasiswa yang

sering mengonsumsi mie instan (>3 kali/minggu) cenderung memiliki status gizi lebih ($p < 0,05$).

Konsumsi mie instan yang tinggi berkontribusi pada surplus energi tanpa diimbangi oleh asupan nutrisi yang seimbang, seperti protein berkualitas, vitamin, dan mineral. Selain itu, mahasiswa dengan pengetahuan gizi rendah memiliki kecenderungan mengonsumsi mie instan dalam jumlah lebih besar, seperti yang juga ditemukan dalam penelitian.

Hasil ini mendukung teori keseimbangan energi, di mana kelebihan asupan kalori yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan kenaikan berat badan (WHO, 2021). Di sisi lain, mahasiswa dengan status gizi kurang menunjukkan pola konsumsi makanan yang monoton dan rendah protein, sehingga berisiko mengalami defisiensi energi protein.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang baik sebanyak (75%), sementara hanya 25% responden yang memiliki pengetahuan gizi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa berada di lingkungan pendidikan tinggi, pengetahuan mereka tentang gizi masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan hasil penelitian Menunjukkan bahwa dari 40 responden memiliki Besar Uang Saku dengan kategori rendah sebanyak 21 orang (52.5 %) dan baik sebanyak 19 orang (19 %). Sebagian besar responden (52%) mengonsumsi mie instan 2-3 kali dalam seminggu, dengan alasan utama kemudahan penyajian (65%) dan harga yang terjangkau (20%). Konsumsi ini lebih dominan pada mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga.

DAFTAR REFERENSI

- Alodia, Y., Depytha, E. S., Agista, Y., Nugrahaini, M., & Putri, G. (2024). *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Mahasiswa Prodi Farmasi Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang*. 1(2), 356–370.
- Fauziyyah, A. Z., Hermanto, R. A., & Harfika, A. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Terhadap Status Gizi Pada Mahasiswadi Sekolah Tinggi Teknologi Wastukencana Purwakarta. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, 7(2), 47–54. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v7i2.242>
- Hardiati, R. A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa Gizi Universitas Binawan. *Ilmu Gizi Binawan*, 1–70. <https://repository.binawan.ac.id/id/eprint/2153>

- Humairo, N., & Mas, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Uang Saku dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Mi Instan (Studi pada Santriwati Pondok Pesantren Darussalam di Pasayangan Martapura) The Relationship Knowledge Of Nutrition, Payment Money, and The Influence OfPeer. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi (JR-Panzi)*, 4(2), 46–53.
- Istianah, I., Hardiati, R. A., & Timur, K. J. (n.d.). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MI Factors Related To Consumption Of Instant Noodles In Nutrition Students Of Binawan University*.04(02).
- Jauziyah, S. et al. 2021. PENGETAHUAN GIZI DAN CARA MENDAPATKAN MAKANAN BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN MAKAN
- Kanah, P. (2020). Relationship between knowledge and consumption patterns withnutritional status in health students. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2),203–211. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/MTPHJ/article/view/1199>
- MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 72–81. doi:10.14710/jnc.v10i1.30428.
- Norvadila, K. N., & Aprianti, A. (2024). Pengetahuan, Pendapatan Keluarga,Ketersediaan Pangan dan Frekuensi Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizipada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 53–61. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.933>
- Patterns, E., Nutritional, W., & Of, S. (2024). *Relationship between Nutrition Knowledge And Eating Patterns With Nutritional Status Of*. 04, 103–111.
- World Instant Noodles Association. (2023). Global demand for instant Noodles.Diperoleh kembali dari <http://www.instantnoodles.org/>