

PREFERENSI DAN POLA KONSUMSI MIE INSTAN PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI DAN ANALIS KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES MATARAM MATARAM YANG TINGGAL DI KOST DAN TIDAK KOST

(Preferences and Instant Noodles Consumption of the Department of Nutrition and Health Analyst Health Polytechnic Mataram' Students who Stay in The Kost and not in The Kost)

Farizan Nuriz Risyana¹ | Nyoman Adiyasa, Yuli Laraeni¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram Kemenkes Mataram

Background: The shift in consumption patterns is possible because the noodles can be easily processed, presented with practical and can meet the tastes of most people, both adults and children. Promotion noodles with various types of products, sizes and at affordable prices in various places to make new noodle products quickly known by the public. Instant noodles are a favorite food of all people, especially for people who have a very busy life and reams much so that they do not have time to make or buy healthy food.

This study aims to determine the preferences and consumption patterns in adolescents boarding instant noodles and not boarding the Department of Nutrition and Health Analyst at Ministry of Health Polytechnic Mataram.

Methods: This study used observational methods cros sectional analytic approach. The number of samples in this study were as many as 56 among 28 adolescents and 28 adolescents not kos kos, sampling with simple random sampling. Collecting data through interviews using questionnaires and FFQ. The statistical test used to analyze the differences between variables using independent t-test.

Research shows that teens boarding really like instant noodles 23 adolescents (82.1%) adolescents are not boarding like instant noodles were 24 adolescents (85.7%) and instant noodle consumption patterns of adolescent boarding and rooming boarding highest usual teen consume fried noodles were 22 adolescents and 14 adolescents who consume regular boarding noodle soup.

Conclusion: The results of the analysis of the data shows there are differences in consumption preferences of teenagers instant noodles boarding and rooming not ($p = 0.000$), no differences in the pattern of consumption of instant noodles teen boarding and boarding ($p = 0.018$).

Keywords: Preferences, Teen, Consumption Patterns.

PENDAHULUAN

Pergeseran pola konsumsi ini dimungkinkan karena mie dapat diproses dengan mudah, disajikan dengan praktis dan dapat memenuhi selera sebagian besar masyarakat, baik orang dewasa maupun anak-anak. Promosi mie dengan berbagai jenis produk, ukuran dan harga yang terjangkau di berbagai tempat membuat produk mie baru cepat dikenal oleh masyarakat. Mie instan adalah makanan favorit dari semua kalangan masyarakat terutama bagi orang yang memiliki kesibukan yang sangat banyak dan bertumpuk-tumpuk sehingga mereka tidak sempat untuk membuat ataupun membeli makanan yang sehat (Kurnianingsih, 2007).

Perkembangan konsumsi pangan, khususnya mie instan, menunjukkan adanya laju pertumbuhan yang signifikan, yaitu 33,3% di kota dan 50% di desa (Martianto dan Ariani 2004: 4). Data ini menunjukkan adanya daya beli masyarakat sesudah krisis ekonomi, yang mempengaruhi peningkatan konsumsi pangan. Keadaan ini sesuai dengan hukum Bennet, yang menyatakan bahwa meningkatnya

pendapatan menyebabkan meningkatnya kemampuan membeli pangan yang lebih mahal dan berkualitas. Demikian pula meningkatnya pengetahuan mengenai gizi menyebabkan pengelolaan sumber daya secara lebih baik, sehingga masyarakat dapat berkesempatan memilih jenis pangan dengan harga yang terjangkau, seperti mie instan.

Mie instan termasuk dalam makanan siap saji merupakan jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, dan diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Fahmi, 2010).

Bumbu dan pelengkap yang ada dalam mie instan menggunakan MSG (*Monosodium Glutamat*) atau vetsin. Vetsin merupakan garam organik antara ion natrium (sodium) dan glutamat. Penggunaan MSG yang merupakan *food additif* telah diatur penggunaannya oleh FAO/WHO. Aturan ini menetapkan bahwa konsumsi MSG tiap hari per orang tidak boleh melebihi ambang batas

aman yakni 120 mg/kg BB/hari. Mengonsumsi semangkok mie goreng atau mie rebus pada anak-anak telah melewati batas aman maksimal yang telah ditentukan FAO/WHO. Semangkok mie rebus mengandung 2.250 – 2.780 mg dan semangkok mie goreng mengandung 2.900 – 3.400 mg. Sehingga jika berat anak 25 kg maka ia hanya boleh mengonsumsi MSG sebanyak 3.000 mg/hari. Itu berarti jika mengonsumsi mie goreng telah melewati batas aman. Bahkan Badan Pengawas Obat dan Makanan AS menyatakan batas aman penggunaan MSG adalah 2000 mg/hari.

Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau sebagai Universitas Negeri ternyata memiliki peminat yang terus meningkat tiap tahunnya. Sebagian besar mahasiswanya memilih tinggal di kos-kos. Kebanyakan dari mereka berasal dari luar Pekanbaru, bahkan ada yang dari luar Riau. Sebagai seorang anak kos, pendapatan utama berasal dari kiriman orang tua tiap bulannya. Rata-rata dari mereka belum mempunyai penghasilan tetap. Jadi disini, perilaku mengonsumsi mie instan merupakan hal yang biasa, mengingat mie instan adalah produk yang harganya cukup terjangkau untuk anak-anak kos, praktis, dan cukup mengenyangkan sebagai pengganti nasi, akhirnya banyak mahasiswa yang mengonsumsi mie instan.

Hasil penelitian Linda (2010) tentang perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang yang tinggal di kos wilayah Naikoten menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi mie instan 1 kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa mie instan masih menjadi alternatif makanan untuk memenuhi rasa lapar dan tidak dikonsumsi setiap hari. Menurut Khomsan dalam Timex (2010), mie instan boleh dikonsumsi hingga 2-3 kali dalam seminggu.

Namun, tidak disarankan untuk dikonsumsi setiap hari.

Chinese restaurant syndrome bahaya makan mie instan yang satu ini lebih mirip keracunan. Hal ini disebabkan oleh MSG yang terdapat pada bumbu mie instan. Ada beberapa orang yang tidak tahan dengan MSG, lalu kemudian merasa pusing dan sesak nafas. Namun penyakit ini tidak terlalu fatal, karena akan sembuh setelah 2-3 jam kemudian.

Mengonsumsi mie instan terus-menerus sama dengan menumpuk zat-zat kimia berbahaya dalam tubuh dan efeknya bisa merusakkan sel-sel jaringan otak. Akibatnya, akan terjadi penurunan transmisi sinyal dalam otak. Selain itu, kerusakan jaringan sel otak ini juga akan memicu penyakit-penyakit lain seperti stroke atau kelumpuhan.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di Politeknik Kesehatan Mataram 80% remaja mengonsumsi mie instan dan *merk* mie yang di konsumsi baik mie goreng maupun mie rebus ialah mie indomie, mie sedap dan mie sarimie.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cros sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 56 diantaranya 28 remaja kos dan 28 remaja tidak kos, pengambilan sampel dengan cara simple random sampling. Pengumpulan data melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner dan *ffq*. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis perbedaan antar variabel menggunakan *independent t-test*.

HASIL

Jumlah mahasiswa Politeknik Kesehatan Mataram dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1.
Jumlah mahasiswa Politeknik Kesehatan Mataram

Tingkat dan Program Pengajar	Jumlah Siswa (Orang)		
	Gizi	Analisis	Total
Tingkat I	72	77	149
Tingkat II	45	47	92
Tingkat III	46	48	94
Total	163	172	335

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa mahasiswa analisis dan gizi berjumlah 335 mahasiswa baik dari tingkat 1 – 3. Dalam penelitian ini dilakukan pengumpulan data

karakteristik yang terdiri dari umur, jenis kelamin, dan jurusan. Distribusi sampel menurut karakteristik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Distribusi sampel menurut karakteristik

No	Karakteristik	Jumlah			
		Kos		Tidak kos	
		n	%	n	%
1	Umur :				
	18 Tahun	5	17,9	7	25,0
	19 Tahun	23	82,1	21	75,0
	Total	28	100	28	100
2	Jenis Kelamin:				
	Laki-Laki	3	10,7	3	10,7
	Perempuan	25	89,3	25	89,3
	Total	28	100	28	100

Distribusi sampel menurut preferensi dapat dilihat pada table 3.

Tabel 3.
Distribusi sampel menurut preferensi

Preferensi	Remaja			
	Kos		Tidak kos	
	n	%	n	%
Sangat suka	23	82,1	4	14,3
Suka	5	17,9	24	85,7
Tidak suka	0	0	0	0
Total	28	100	28	100

Distribusi sampel menurut kombinasi dengan mie instan dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Distribusi sampel menurut kombinasi dengan mie instan

Kombinasi	Remaja			
	Kos		Tidak kos	
	n	%	n	%
Sumber protein dan sayuran	8	28,6	2	7,2
Sumber protein atau sayuran	17	60,7	17	60,7
Nasi atau tidak ada	3	10,7	9	32,1
Total	28	100	28	100

Perbedaan preferensi mie instan remaja kos dan tidak kos dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Perbedaan preferensi mie instan remaja kos dan tidak kos

Preferensi	n	Rata rata	Standar deviasi	Value (p)
Kos	28	80.161	4.8857	0,000
Tidak kos	28	72.193	3.7842	

Distribusi sampel menurut pola konsumsi mie instan dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6
Distribusi sampel menurut pola konsumsi mie instan

Frekuensi	Remaja			
	Kos		Tidak kos	
	n	%	n	%
Mie goreng				
• sering (1xsehari)	0	0	0	0
• biasa (4-6x/minggu)	22	78,6	13	46,4
• kadang-kadang (1-3x/minggu)	4	14,3	11	39,3
• jarang (1x/minggu)	2	7,1	4	14,3
• tidak pernah	0	0	0	0
Jumlah	28	100	28	100
Mie kuah				
• sering (1xsehari)	0	0	0	0
• biasa (4-6x/minggu)	14	50	10	35,7
• kadang-kadang (1-3x/minggu)	8	28,6	6	21,4
• jarang (1x/minggu)	1	3,6	3	10,7
• tidak pernah	5	17,9	9	32,1
Jumlah	28	100	28	100

Perbedaan pola konsumsi mie instan remaja kos dan tidak kos di Politeknik Kesehatan Mataram dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Perbedaan pola konsumsi mie instan remaja kos dan tidak kos di Politeknik Kesehatan Mataram

Pola Konsumsi	n	Rata - rata	Standar Deviasi	Value (p)
Kos	28	38.68	13.339	0,018
Tidak kos	28	29.11	15.892	

PEMBAHASAN

1) Karakteristik Sampel

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10-19 tahun menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO) (Atikah dan Erna, 2011). Hasil penelitian ini mengungkap bahwa sebagian sampel remaja yang kos memiliki umur 19 tahun dengan persentase 82,1% (23 orang) dan yang terendah yaitu umur 18 tahun dengan persentase 17,9% (5 orang), dan remaja yang tidak kos memiliki umur 19 tahun dengan persentase 75% (21 orang) dan yang terendah yaitu umur 18 tahun dengan persentase 25% (7 orang).

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa kategori jenis kelamin remaja kos menunjukkan bahwa persentase jenis kelamin perempuan 25 orang (89,3%) sedangkan jenis kelamin laki-laki 3 orang (10,7%), sama dengan remaja yang tidak kos.

2) Preferensi Mie Instan

Pada tabel 4 dapat dilihat remaja kos yang mengkombinasikan mie instan dengan sumber protein dan sayuran ada 8 remaja (28,6%), remaja kos yang mengkombinasikan mie instan dengan sumber protein atau sayur 17 remaja (60,7%) dan yang mengkombinasikan dengan nasi atau tidak ada melainkan mie saja 3 remaja (10,7%).

Dari tabel 4 dapat dilihat remaja tidak kos yang mengkombinasikan mie instan dengan sumber protein dan sayuran ada 2 remaja (7,2%) , remaja tidak kos yang mengkombinasikan mie instan dengan sumber protein atau sayur 17 remaja (60,7%) dan yang mengkombinasikan dengan nasi atau tidak ada melainkan mie saja 9 remaja (32,1%).

Penelitian ini mengungkap mengkonsumsi mie goreng 1 bungkus (91 gr) dengan penambahan telur 1 butir dan sayur sawi 30 gr maka zat gizi yang di konsumsi ialah : 497,6 kkal, protein 17,1 gr , lemak 22,9 gr , karbohidrat 55,31 gr

Menurut tabel 3, dapat dilihat preferensi remaja kos bahwa persentase terbesar adalah dalam kategori sangat suka 23 remaja (82,1%) sedangkan persentase terkecil dalam kategori suka 5 remaja (17,9%), dan preferensi remaja yang tidak kos dalam kategori suka 24 remaja (85,7%) sedangkan persentase terkecil dalam kategori sangat suka 4 remaja (14,3%).

Pada masa ini, remaja mulai memilih makanan yang disukai dan tidak disukai. Pemilihan makanan remaja biasanya tidak didasarkan pada kandungan gizinya, melainkan didasarkan pada kesenangan dan kegiatan sosialisasi agar tidak kehilangan status. Aktivitas remaja banyak dilakukan di luar rumah dan sangat dipengaruhi oleh rekan sebayanya. Hal tersebut terkadang membuat mereka tidak lagi makan bersama keluarga di rumah (Khomsan, 2008).

Sebagai anak kos yang memiliki kesibukan yang kadang-kadang tidak penting, maka jadwal memasak pun tidak ada, jadi mie instan lah sahabat sejati selain harganya ramah lingkungan, memasaknya pun cukup mudah dan instant.

3) Perbedaan Preferensi Mie Instan Remaja Kos Dan Tidak Kos

Dari Tabel 5 dapat dijelaskan remaja kos memiliki jumlah skor preferensi 80,161 lebih besar dari remaja yang tidak kos memiliki jumlah rata – rata skor 72,193. Hasil uji statistik *independent T-test* di peroleh hasil 0,000 ($p < 0,05$), ini menunjukkan bahwa remaja kos dan tidak kos memiliki preferensi mie instan berbeda nyata.

Penelitian ini berkaitan dengan pengertian mahasiswa tentang mie instan, baik yang menyangkut aspek positif maupun negatifnya. Kebanyakan mahasiswa melihat mie instan sebagai makanan yang positif, baik sebagai makanan utama ataupun pendamping. Mie instan merupakan produk olahan siap dimakan, walaupun masih memerlukan proses memasak, tetapi tidak begitu sulit. Artinya, mie instan mudah didapat, praktis pengolahannya, murah harganya, dan

cukup kalori. aspek negatifnya, yang tidak banyak diketahui mahasiswa adalah bahwa mie instan mengandung zat kimia, seperti MSG dan *Natrium tripolifosfat* sebagai bahan pengembangannya. Apabila mie ini dikonsumsi dalam jangka panjang akan mengakibatkan kanker getah bening. Untuk mengurangi dampak negatif dari mengkonsumsi mie instan tersebut adalah dengan mengurangi pemakaian bumbu dan membuang air rebusan, dan diganti dengan air yang baru.

4) Pola Konsumsi Mie Instan

Berdasarkan tabel 6 dapat di lihat pola konsumsi mie instan remaja kos yang biasa mengkonsumsi mie goreng sebanyak 22 remaja (78,6%) , yang kadang mengkonsumsi mie goreng sebanyak 4 remaja(14,3 %) dan remaja yang jarang mengkonsumsi mie goreng 2 remaja (7,1%) sedangkan remaja tidak kos yang sering mengkonsumsi mie goreng sebanyak 13 remaja (46,4), yang kadang mengkonsumsi mie instan sebanyak 11 remaja (39,3%) dan remaja tidak kos yang jarang mengkonsumsi mie instan ialah 4 remaja (14,3%)

Berdasarkan tabel 6 dapat di lihat pola konsumsi mie instan remaja kos yang mengkonsumsi mie kuah tertinggi berada di kategori biasa konsumsi sebanyak 14 remaja (50%) dan yang terendah berada di kategori jarang konsumsi 1 remaja (3,6%) sedangkan pola konsumsi mie instan remaja tidak kos yang mengkonsumsi mie kuah tertinggi berada di kategori biasa konsumsi sebanyak 10 remaja (35,7%) dan yang terendah berada di kategori jarang konsumsi 3 remaja (10,7%)

Jenis makan mie instan ini berkaitan dengan selera responden serta kondisi responden. Menurut Levi dkk (dalam Witari,1997) alasan makan dilakukan karena menurut kebutuhan fisiologis (rasa lapar), kebutuhan psikologis (*mood*, perasaan, dan suasana hati), dan kebutuhan sosial (konformitas antara teman sebaya dan gengsi).

Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa semua responden menyukai mie instan tanpa kuah atau lebih

dikenal dengan nama mie goreng. Berbagai alasan responden untuk memilih menyajikan mie goreng yaitu karena mie goreng lebih enak dan gurih, mie goreng dianggap lebih praktis dan mudah pengolahannya dibandingkan dengan mie kuah. Selain itu, sebagian responden memilih menyajikan mie instan dengan kuah atau mie berkuah dengan alasan lebih enak dan mengenyangkan.

Gambaran diatas menunjukkan bahwa responden tidak berlebihan dalam mengkonsumsi mie instan dan masih memperhatikan kecukupan gizi tubuh. Hal ini juga dipengaruhi oleh pengetahuan gizi responden yang baik. Menurut Irawati dalam Laksmiwati (2006), pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizinya. Melalui penambahan variasi menu saat mengkonsumsi mie instan, maka kekurangan gizi dari mie instan dapat diimbangi. Kandungan gizi mie instan yang relatif rendah dapat diimbangi melalui penambahan bahan makanan lain.

Mahasiswa yang sering mengkonsumsi mie instan dapat dipengaruhi oleh pandangannya bahwa mengkonsumsi mie instan adalah hal yang biasa bagi anak kos serta mudah diolah. Mudahnnya memperoleh mie instan juga dapat mempengaruhi responden untuk mengkonsumsi mie instan. Hal ini dapat dilihat dari ketersediaan fasilitas penjualan mie instan seperti pasar, supermarket, mini market, warung dan kios. Berkaitan dengan jumlah mie instan, responden tidak menyajikannya secara berlebihan dalam setiap kali makan dan juga memvariasikannya dengan makanan lain. Sebagian besar responden menyajikan 3 -6 x/minggu mie instan dalam setiap kali makan.

5) Perbedaan Pola Konsumsi Mie Instan Remaja Kos Dan Tidak Kos

Pada tabel 7 pola konsumsi mie instan remaja kos memiliki skor 38,68 dan remaja tidak kos memiliki skor 29,11, terdapat perbedaan 9,57. Hasil uji statistik independent t-test

deperoleh hasil 0,018 ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada perbedaan pola konsumsi mie instan remaja kos dan tidak kos jurusan gizi dan analis di politeknik kesehatan mataram.

Frekuensi makan mie instan, terutama pada mahasiswa kos, meningkat sejalan dengan aspek positif mie instan, yaitu mudah, cepat, murah, dan praktis, sehingga tidak mengganggu aktivitas mereka. Beberapa mahasiswa mengemukakan bahwa kebiasaan itu memang sudah terjadi pada waktu mereka masih ikut orang tua, dan kebiasaan itu masih dilakukan ketika mereka kos, bahkan konsumsinya lebih intensif. Hal ini berkaitan dengan selera atau pilihan pribadi mahasiswa serta fungsi praktisnya mie instan. Dalam hal ini Foster dan Anderson (1988: 315) mengemukakan bahwa kesukaan pribadi merupakan kenyataan lain yang juga membatasi keragaman makanan yang dikonsumsi.

Jenis makan mie instan ini berkaitan dengan selera responden serta kondisi responden. Menurut Levi dkk (dalam Witari, 1997) alasan makan dilakukan karena menurut kebutuhan fisiologis (rasa lapar), kebutuhan psikologis (*mood*, perasaan dan suasana hati), dan kebutuhan sosial (konformitas antara teman sebaya dan gengsi).

Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa semua responden menyukai mie instan tanpa kuah atau lebih dikenal dengan nama mie goreng. Berbagai alasan responden untuk memilih menyajikan mie goreng yaitu karena mie goreng lebih enak dan gurih, mie goreng dianggap lebih praktis dan mudah pengolahannya dibandingkan dengan mie kuah. Selain itu, sebagian responden memilih menyajikan mie instan dengan kuah atau mie berkuah dengan alasan lebih enak dan mengenyangkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Linda (2010) menunjukkan bahwa dari 66 orang yang menyajikan 1 bungkus mie instan, 50 orang memvariasikan mie instan dengan makanan lain. Sedangkan dari 7 responden yang menyajikan 2 bungkus mie instan, 5 responden memvariasikannya dengan makanan lain. Bahan makanan yang

ditambahkan adalah makanan sumber protein (lauk-pauk) dan sayur sayuran. Sayuran yang paling banyak adalah sayur sawi, wortel, kubis/kol, tomat dan buncis. Sedangkan sumber protein yang ditambahkan adalah telur, irisan daging, tahu, dan tempe. Variasi lainnya adalah nasi dan kerupuk.

Penelitian ini mengungkapkan ada kebiasaan remaja mengkonsumsi mie instan contohnya pada remaja kos yang sering mengkonsumsi mie instan pada Hari Jumat dan Sabtu dengan berbagai macam alasan yaitu uang habis, males keluar membeli makanan dll.

Frekuensi makan mie instan, terutama pada mahasiswa kos, meningkat sejalan dengan aspek positif mie instan, yaitu mudah, cepat, murah, dan praktis, sehingga tidak mengganggu aktivitas mereka. Beberapa mahasiswa mengemukakan bahwa kebiasaan itu memang sudah terjadi pada waktu mereka masih ikut orang tua, dan kebiasaan itu masih dilakukan ketika mereka kos, bahkan konsumsinya lebih intensif. Hal ini berkaitan dengan selera atau pilihan pribadi mahasiswa serta fungsi praktisnya mie instan. Dalam hal ini Foster dan Anderson (1988: 315) mengemukakan bahwa kesukaan pribadi merupakan kenyataan lain yang juga membatasi keragaman makanan yang dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim , 2011, *Pola Makan Mie Instan*. di unduh pada tanggal 26 Agustus 2013
- Anonim.2009.Bahaya mengkonsumsi mie instan.<http://makalah-artikel-online.blogspot.com/2009/07/bahaya-mengkonsumsi-mie-instant.html> Di Akses.november 2012.
- Anonim.2012.Sensasi kehidupan anak kos. <http://rezkinuarta.blogspot.com/2012/07/sensasi-kehidupan-anak-kos.html> di akses.januari 2013
- Fahmi, A. 2010. *Efek Buruk Makan Mie Instan Setiap Hari*. di unduh pada tanggal 26 Agustus 2013

KESIMPULAN

1. Sebagian besar sampel adalah remaja perempuan yang berumur 19 tahun baik remaja yang kos maupun tidak kos.
2. Preferensi konsumsi mie instan remaja yang kos kategori sangat suka dan remaja yang tidak kos dalam kategori suka
3. Pola konsumsi mie instan baik mie goreng dan mie kuah biasa di konsumsi baik remaja yang kos dan tidak kos
4. Ada perbedaan preferensi konsumsi mie instan antara remaja kos dan tidak kos.
5. Ada perbedaan pola konsumsi mie instan remaja kos dan tidak kos jurusan gizi dan analisis di politeknik kesehatan mataram

SARAN

1. Bagi peneliti
Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh konsumsi mie instan terhadap status gizi mahasiswa.
2. Bagi mahasiswa
jika mengkonsumsi mie instan perlu menambahkan bahan makanan lain dan bila mengkonsumsi mie instan jangan gunakan air rebusan mie instan sebagai kuah dan jangan gunakan kecap yang ada pada mie instan.
3. Bagi kampus
perlu di bangun kantin sehat yang menjual beraneka ragam makanan agar mahasiswa tidak sering mengkonsumsi mie instan

Khomsan, A. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Swadaya

Khomsan. A dan Faizal. A. 2008. *Sehat Itu Mudah*. Jakarta : Pt Mizam Publika

Kurnianingsih, S. 2007. *Hubungan Konsumsi Mie Instan dengan Tingkat kecukupan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 2 Nganjuk)*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. di unduh pada tanggal 26 Agustus 2013

Linda, 2010, *Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana*

Kupang Yang Tinggal Di Kos Wilayah Naikoten di unduh pada tanggal 26 Agustus 2013

Notoadmodjo.2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta: rineka cipta.

Sartika.W dan Mitayani.2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*.Jakarta: Trans Info Media.

Sastroasmoro, Sudigdo Dan Sofyan Ismail. 1995. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta. Bina Rupa Aksara

Sharjono . 1990. *Sosio budaya gizi*.Bogor :UPT Media Informasi

Supariasa,I Dewa Nyoman,dkk.2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.

Yona , 2003 *Kebiasaan Makan Mie Instan Pada Mahasiswa IPB Dan Faktor Yang Mempengaruhinya* , di unduh pada tanggal 26 Agustus 2013

Zulfan,2003 *Analisis Proses Keputusan Pembelian Mie Instan*, di unduh pada tanggal 26 Agustus 2013