



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 3211-3224

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Status Gizi Mahasiswa Yang Tinggal di Asrama

Lilis Novitarum<sup>1✉</sup>, Vina Yolanda Sari Sigalingging<sup>2</sup>, Martina Susi Tridela<sup>3</sup>

Prodi Ilmu Sarjana Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan

Email : [lilisnovit@stikeselisabethmedan.ac.id](mailto:lilisnovit@stikeselisabethmedan.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Kalori yang terdapat dalam mie instan cukup tinggi, jika mengonsumsi mie instan terlalu sering, dapat menyebabkan seseorang memiliki indeks massa tubuh berlebih atau obesitas. Penelitian ini menggunakan Desain Deskriptif Korelatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. Responden dalam penelitian ini berjumlah 193 orang dengan kriteria inklusi mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan yang aktif berkuliah dan mengonsumsi mie instan 6 bulan terakhir. Berdasarkan uji statistic Spearman's Rho didapatkan p value = 0,064 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi mie instan dengan status gizi Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan. Tidak terdapatnya hubungan antara konsumsi mie instan dengan status gizi dikarenakan adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti pola aktivitas dan pola konsumsi. Disarankan bagi mahasiswa ners STIKes Santa Elisabeth Medan agar lebih memperhatikan pola konsumsi mie instan, menjaga pola diet dan menyeimbangkan dengan pola aktivitas untuk mendapatkan indeks massa tubuh yang normal dan sehat.

Kata kunci: *Konsumsi, Mie Instan, Status Gizi*

## Abstract

The calories contained in instant noodles are quite high, if consuming instant noodles too often, it can cause a person to have an excess body mass index or obesity. This study used a Correlative Descriptive Design which aims to determine the relationship between instant noodle consumption and Nutritional Status of students of the Nursing Science Study Program of STIKes Santa Elisabeth Medan 2023. Respondents in this study are 193 people with the inclusion criteria of STIKes Santa Elisabeth Medan students who are actively studying and consuming instant noodles in the last 6 months. Based on Spearman's Rho statistical test, the p value = 0.064 ( $p > 0.05$ ). This shows that there is no relationship between instant noodle consumption and Nutritional Status in undergraduate nursing students of STIKes Santa Elisabeth Medan. There is no relationship between instant noodle consumption and Nutritional Status due to other factors that can affect Nutritional Status such as activity patterns and consumption patterns. It is recommended for nursing students of STIKes Santa Elisabeth Medan to pay more attention to instant noodle consumption patterns, maintain dietary patterns and balance with activity patterns to obtain a normal and healthy body mass index.

Keywords : *Consumption , Instant Noodles, Nutritional Status*

## PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan sudah sangat lama dianggap menjadi masalah psikososial manusia. Memiliki berat badan ideal dan langsing adalah hal yang sangat didambakan oleh semua individu terutama kaum wanita. Kelebihan berat badan selalu membuat wanita merasa sangat tertekan bahkan membuat penderitanya mengalami harga diri rendah. Wanita akan merasa tertekan akibat pandangan masyarakat yang menganggap semua orang yang mengalami obesitas sangatlah jelek hingga sehingga individu tersebut mendapatkan tekanan bahkan ejekan dari teman sebaya serta lingkungan mereka dan membawa dampak yang buruk bagi kesehatan mentalnya. Emosi wanita sangat tidak stabil karena banyak mengalami perubahan baik perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Wanita akan lebih fokus pada perubahan bentuk dan ukuran tubuh karena dipengaruhi teman sebaya (Derang, Novitarum, dan Hasibuan, 2023).

Wanita selalu memastikan penampilannya menarik sehingga rajin bercermin dan menimbang berat badannya namun ketika berat badannya bertambah wanita akan sangat malu dengan bentuk badannya, Wanita sangat sensitif dengan beberapa bagian tubuhnya, mulai dari bagian perut, payudara, pinggang, pinggul, bokong, paha, dan betis (Simanullang dan Hura, 2022). Sebagian besar wanita selalu menganggap bagian tubuhnya kurang sempurna dan sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang menurutnya lebih menarik (Saragih et al., 2022). Terdapat beberapa dampak

yang terjadi jika wanita menggambarkan tubuhnya negatif yaitu remaja akan lebih mudah merasa depresi, terkucilkan, kurangnya kepercayaan diri, dan dapat berdampak terhadap timbulnya gangguan makan. Kelebihan berat badan terjadi jika individu yang memiliki indeks masa tubuh yang tidak normal dimana tinggi dan berat badannya tidak seimbang. Kelebihan berat badan tidak hanya menjadi masalah dikalangan masyarakat saja tetapi juga menjadi bagian dari masalah medis karena kelebihan berat badan dapat menimbulkan banyak masalah kesehatan bahkan dapat menyebabkan kematian. Individu yang memiliki berat badan berlebih akan sangat mempengaruhi kelangsungan hidup jangka panjang mereka (Nuttall, 2015).

Pada tahun 2016 sekitar 1,9 miliar individu dewasa (>18 tahun) dilaporkan kelebihan berat badan, diantara jumlah tersebut 650 juta orang mengalami obesitas yang terdiri dari kelebihan berat badan diantaranya 39% terjadi pada pria dan 40% pada wanita. Secara keseluruhan yang mengalami obesitas sekitar 13% populasi individu dewasa di dunia terdiri dari 11% pria dan 15% wanita. Sedangkan pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun lebih dari 340 juta yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Di Asia Tenggara, prevalensi obesitas menunjukkan angka cukup tinggi dimana Negara Indonesia masuk dalam urutan kedua obesitas terbesar di asia tenggara yaitu 12,2%, kemudian diikuti oleh Thailand 8%, kemudian Malaysia 6%, dan Vietnam sebesar 4,6% (Pealeu, Moleing, dan Pohong 2021). Menurut Riskesdas 2018 Proporsi Obesitas Sentral pada Penduduk Umur  $\geq$  15 Tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Utara, Peringkat tertinggi berasal dari kota Karo dengan prevalesi 49.68 %, peringkat kedua berasal dari kota Pematang Siantar dengan prevelensi 48.28 % dan peringkat ketiga berasal dari kota Padang sidimpuan dengan prevelensi 41.32 % dan posisi terendah adalah kota Nias dengan prevelensi 5.99 % (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Sebagian besar mahasiswa berasal dari daerah tempat tinggal yang berbeda beda, Mahasiswa akan memilih kampus yang jauh dari rumah agar mahasiswa lebih mandiri, jarak rumah dengan kampus yang jauh membuat mahasiswa harus pulang balik rumah dan kampus sehingga tak jarang banyak mahasiswa yang memilih untuk tinggal di Kos-kosan ataupun diasrama untuk menghemat waktu. Jadwal perkuliahan yang padat membuat mahasiswa tidak ada waktu untuk memasak sehingga tidak memperhatikan status gizinya dan mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji sebagai pilihan menu makanan sehari hari, salah satu makanan cepat saji pilihan mahasiswa adalah mie instan. Mahasiswa memenuhi kebutuhan makanannya hanya dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat saja tanpa memperhatikan zat gizi dan bahaya dari makanan instan tersebut

(Permana et al., 2020). Mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan secara terus menerus akan menyebabkan menumpuknya zat karsinogenik di dalam tubuh dan dapat meningkatkan resiko terjadinya kanker, keguguran, terhambatnya proses metabolisme di dalam tubuh, bahaya Propylene glycol, pencernaan dapat terganggu, serta dapat menyebabkan terjadinya obesitas ataupun kegemukan (Amelia & Nugroho, 2021).

Seseorang yang memiliki IMT  $> 23 \text{ kg/m}^2$  juga dapat berisiko terjadinya penyakit kardiovaskular karena seseorang yang mengalami obesitas rentan terkena penyakit kardiovaskular dimana kelebihan berat badan berkaitan dengan gangguan metabolic, Obesitas dapat terjadi jika memiliki pola makan yang buruk dan akibatnya menyebabkan retensi insulin (Pane et al., 2022). Menurut penelitian sebelumnya mengatakan sebanyak 93,5% mahasiswa yang menjadi responden penelitian mengalami obesitas dan terdapat hubungan antara pola makan yang tidak teratur dan terlalu sering memakan makanan instan dengan kejadian obesitas (Permana, Iroh, Wiranto 2020). Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan.

## METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang artinya penelitian ini memakai data berupa angka (*numerik*) kemudian data diolah dengan metode statistika. Penelitian ini menggunakan *Desain Deskriptif Korelatif* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi mie instan dengan status gizi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan cara mengobservasi dan melakukan pengukuran variabel yaitu perilaku konsumsi mie instan dan status gizi dengan mengukur IMT mahasiswa sebanyak satu kali. Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan tindak lanjut terkait kegiatan pengukuran yang telah dilakukan oleh peneliti (Ridwan; Bangsawan, 2021).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan angkatan 2019-2022 yang berjumlah 373 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswa S1 keperawatan stikes santa elisabeth medan dengan status aktif dari angkatan 2019-2022 dan mengonsumsi mie instan dalam 6 bulan terakhir. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 193 responden yang dihitung menggunakan rumus *Slovin*. Variabel

independen pada penelitian ini adalah konsumsi mie instan dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah status nutrisi. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisisioner untuk mengetahui konsumsi mie instan responden dan untuk mengetahui status gizi dengan mengukur IMT responden menggunakan timbangan berat badan dan mikrotoa. Pengkategorian penilaian kuisisioner untuk variabel independen adalah Baik (15-21), (Cukup 8 -14), Kurang (0-7), sedangkan pengkategorian penilaian kuisisioner status gizi menggunakan IMT yaitu Kurus ( $<18,5$ ), Normal ( $\geq 18,5 < 24,9$ ), Berat badan lebih ( $\geq 25,0 - < 27,0$ ), Obesitas ( $\geq 27,0$ ). Surat Keterangan Kelaikan Etik penelitian ini dengan nomor 037/KEPK-SE/PE-DT/III/2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I. Karakteristik responden

No	Karakteristik	Frekuensi (N)	%
1.	Usia		
	17 Tahun	1	0,5
	18 Tahun	25	13,0
	19 Tahun	54	28,0
	20 Tahun	48	24,9
	21 Tahun	34	17,6
	22 Tahun	27	14,0
	23 Tahun	3	1,6
	25 Tahun	1	0,5
	Total	193	100,0
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	1	0,5
	Perempuan	192	99,5
	Total	193	100,0
3.	Suku		
	Toba	136	70,5
	Karo	14	7,3
	Jawa	1	0,5
	Nias	29	15,0
	Simalungun	9	4,7

	Lain-Lain	4	2,1
	Total	193	100,0
4.	Agama		
	Katolik	59	30,6
	Kristen Protestan	133	68,9
	Islam	1	0,5
	Total	193	100,0

Tabel 1 menunjukkan 54 (28,0%) responden berusia 19 tahun, 192 (99,5%) berjenis kelamin perempuan, 136 (70,5%) merupakan bersuku toba, dan 133 (68,9%) beragama Kristen protestan.

Tabel 2 Distribusi Konsumsi Mie Instan

No	Perilaku Konsumsi	Frekuensi (N)	%
1	Kurang	3	1,6
2	Cukup	151	78,2
3	Baik	39	20,2
	Total	193	100,0

Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden memiliki konsumsi mie instan cukup 151 (78,2%).

Tabel 3 Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT

No	Indeks Massa Tubuh	Frekuensi (N)	%
1	Kurus	26	13,5
2	Normal	123	63,7
3	Berat Badan Berlebih	25	13,0
4	Obesitas	19	9,8
	Total	193	100,0

Tabel 3 menunjukkan mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 123 (63,7%) .

Tabel 4 Distribusi Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Status Gizi  
Correlations

		Perilaku Konsumsi		IMT Mahasiswa
Spearman's rho	Perilaku Konsumsi	Correlation	1.000	.134
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.064
		N	193	193
	Status Gizi (Berdasarkan IMT)	Correlation	.134	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.064	.
		N	193	193

Tabel 4 menunjukkan hasil uji *Spearman's Rho* p value =0,064 ( $p > 0,05$ ), sehingga hal ini dikatakan bahwa antara variable konsumsi mie instan dengan status gizi ternyata tidak memiliki hubungan yang signifikan.

## PEMBAHASAN

### Konsumsi Mie Instan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023 mengenai konsumsi mie instan termasuk dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, Peneliti berasumsi bahwa hasil mayoritas konsumsi mie instan yang cukup sejalan dengan latar belakang semua responden yang merupakan mahasiswa keperawatan sehingga sudah lebih mengetahui kandungan dan bahaya ketika mengonsumsi mie instan secara berlebihan dan tidak sesuai dengan petunjuk penyajian. Mahasiswa kesehatan pasti sudah cukup membekali dirinya mengenai makanan dan minuman yang baik maupun tidak baik untuk dikonsumsi secara terus menerus. Namun cita rasa dari mie instan yang enak, praktis saat memasak, mudah disajikan, harganya terjangkau, serta mengenyangkan membuat mahasiswa mengesampingkan bahaya mie instan dan tetap memilih mengonsumsi mie instan sebagai salah satu makanan yang paling disukai disaat kelaparan.

Tempat tinggal seluruh responden di asrama juga menjadi alasan konsumsi mie instan yang cukup, Berdasarkan Panduan Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan No SK Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor 898/STIKes/SK-AK/VIII/2019 Bab 7 Peraturan

Akademik tentang tata tertib di kamar tidur menjelaskan bahwa "Tidak diperkenankan menyimpan uang di kamar lebih dari Rp. 100.000.- (cukup untuk uang kantong 1 bulan), selebihnya disimpan diKordinator Asrama atau setiap hari boleh diambil di ATM BNI". Peraturan yang membatasi jumlah uang saku ini menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam membeli mie instan dan mempengaruhi perilaku konsumsi mie instan.

Berdasarkan Panduan Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan No SK Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan Nomor 898/STIKes/SK-AK/VIII/2019 Bab 7 Peraturan Akademik Tentang tata tertib di kamar makan yang berbunyi "Dilarang membawa makanan ke dalam kamar kecuali pada mahasiswa yang sedang sakit dan telah mendapat izin dari Koordinator Asrama/Ibu Asrama." Menurut asumsi saya yang membuat perilaku konsumsi mahasiswa menjadi kurang, dikarenakan izin untuk membawa masuk makanan ke dalam kamar cukup sulit. Pihak asrama mengatakan alasan yang menyebabkan perilaku konsumsi mie instan kurang adalah tidak tersedianya kompor ataupun peralatan memasak yang bisa digunakan untuk memasak mie instan yang menimbulkan rasa dari mie instan yang kurang nikmat dibandingkan dengan memasak langsung di atas kompor menyebabkan perilaku konsumsi mie instan menjadi kurang. Menurut pihak asrama tidak menyediakan kompor dan peralatan memasak ini dikarenakan segala kebutuhan akan makanan dan minuman sudah di penuhi oleh dapur sentral asrama.

Menurut opini peneliti, alasan mengapa dalam praktiknya mahasiswa tidak mengolah mie instan sesuai dengan prosedur yang seharusnya dikarenakan keterbatasan alat dan bahan di asrama tempat tinggal mahasiswa dimana dalam praktiknya mahasiswa tidak menambahkan sayur sayuran dan protein ke dalam mie instan dikarenakan tidak diperbolehkannya mahasiswa untuk membawa atau membeli bahan makanan ke dalam asrama, sehingga dalam memasak mie instan mahasiswa tidak menambahkan bahan makanan yang bisa menambah jumlah gizi di dalam mie instan. Hal serupa juga sama dengan mahasiswa tetap mengonsumsi air resbusan pertama mie instan juga disebabkan oleh terbatasnya jumlah air dan dispenser diasrama yaitu dalam 1 Unit asrama hanya memiliki 1 dispenser yang menyebabkan puluhan anak asrama harus antre jika ingin mengambil air panas dari dispenser.

Menurut opini peneliti responden memiliki pengetahuan dan sikap yang baik mengenai bahaya mengonsumsi mie instan di malam hari dan bahaya mengonsumsi mie instan lebih dari 1 kali dalam seminggu. Namun dalam praktiknya juga mahasiswa yang tinggal diasrama tetap memilih mengonsumsi mie instan dikarenakan jadwal makan di asrama yang sudah teratur yaitu 3 kali sehari, sehingga disaat mahasiswa merasakan lapar

dimalam hari dan tidak diperbolehkan mengambil nasi ke ruang makan pada malam hari, membuat mie instan menjadi pilihan paling disukai mahasiswa dikala lapar saat malam hari, karena sifat mie instan yang mengenyangkan dan rasanya nikmat, praktis dan mudah penyajiannya.

Hasil observasi peneliti mengenai psikologis manusia, yang terjadi ialah manusia memang sering dengan sengaja melakukan sesuatu yang mereka sukai meskipun mereka mengerti akan bahaya yang akan terjadi. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, sama halnya dengan mahasiswa ners STIKes Santa Elisabeth Medan yang sebenarnya mengetahui bahaya mengkonsumsi mie instan jika dikonsumsi terus menerus, bahaya jika mengkonsumsi air rebusan pertama mie instan, pentingnya menambahkan bahan makanan lain yang menambah nilai gizi mie instan, pentingnya mengurangi jumlah bumbu yang terdapat pada mie instan. Namun dalam praktiknya responden dengan sengaja melanggar aturan yang ada dengan alasan kenikmatan ataupun agar tidak mengganggu cita rasa dari mie instan tersebut.

Opini peneliti mengenai psikologis manusia sejalan dengan apa yang di sampaikan oleh Iklima, (2017) dengan judul gambaran pemilihan makanan jajanan pada anak usia sekolah dasar mengemukakan bahwa dari 110 siswa, 57.3% siswa memilih makanan yang tidak sehat untuk mereka konsumsi. Dimana 54,3% siswa dengan sengaja memilih mengonsumsi makanan tidak sehat karena menyukainya karena menyukai rasanya dan harganya yang murah meriah sehingga ramah di kantong siswa sekolah.

Hasil Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Efrizal, (2021) dengan judul Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung dengan mengemukakan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku yang cukup dimana responden dalam penelitian ini sudah mengetahui bahaya jika mengonsumsi mie instan secara berlebihan, namun tetap dikonsumsi dengan harapan jika dikonsumsi dengan cara pengurangan bumbu, mengganti air rebusan, dan pengurangan mie yang akan dikonsumsi akan membuat dampak negatif mie instan berkurang. Hasil penelitian yang disampaikan oleh Arza, (2017) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi mie instan pada mahasiswa hampir sama dengan hasil penelitian ini dimana ia mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi dalam mengonsumsi mie instan pada kalangan mahasiswa Teman Sebaya yaitu sebanyak 82,26%. Hasil penelitian tersebut juga menyampaikan bahwa Teman Sebaya cenderung mirip dengan Domain perilaku yang ketiga yaitu Praktik/ Tindakan dimana dikarenakan mahasiswa cenderung akan lebih banyak waktu bersama teman-teman

sebayanya, maka ketika seorang teman sebaya mengonsumsi mie instan maka hal itu menimbulkan keinginan teman lainnya untuk mengonsumsi mie instan pula.

Pada penelitian yang dikemukakan oleh Sarkim et al., (2010) dengan judul Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa FKM Undana Kupang juga mengatakan bahwa sebagian responden memiliki pengetahuan gizi yang baik, peneliti juga mengatakan seluruh responden memiliki sikap yang baik terhadap konsumsi mie instan, Namun dalam tindakannya responden penelitian cenderung mengonsumsi mie instan 1 kali dalam seminggu, serta mengonsumsi mie instan diluar jam makan utama.

### Status Gizi

Pada hasil penelitian ini mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa sarjana keperawatan di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023, Peneliti berasumsi bahwa dengan mengonsumsi mie instan belum tentu dapat menyebabkan orang mengalami obesitas, hasil penelitian ini sejalan dengan asumsi bahwa terdapat faktor lain yang bisa menyebabkan mayoritas status gizi mahasiswa normal yaitu banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen membuat mahasiswa lebih banyak berpikir, belajar bahkan begadang yang membuat otak membutuhkan lebih banyak glukosa untuk berpikir, mengingat dan berkonsentrasi sehingga walaupun mahasiswa mengonsumsi mie instan tidak membuatnya memiliki IMT berlebih.

Menurut asumsi peneliti hasil status gizi yang normal karena sebagian besar mahasiswa yang tinggal di asrama adalah wanita yaitu (99,5%), wanita cenderung malu jika bertubuh gemuk, hal ini menyebabkan mahasiswa wanita yang tinggal di asrama akan berusaha agar menjaga berat badannya supaya tetap ideal. Beberapa hal yang dilakukan mahasiswa wanita adalah dengan diet mengurangi makan, ketika ingin mengonsumsi mie instan mahasiswa cenderung akan menggantikan nasi dengan mengonsumsi mie saja tambahan karbohidrat lainnya, hal ini yang bisa menyebabkan indeks massa tubuh mahasiswa wanita cenderung normal. Menurut peneliti, penyebab IMT mahasiswa mayoritas normal adalah tata tertib asrama mengenai kebersihan kamar, lingkungan asrama, dan kegiatan asrama (berdoa, beribadah, dan berkumpul) serta jadwal perkuliahan yang padat. Padatnya jadwal kegiatan mahasiswa baik di asrama maupun di kampus ini dapat menstimulasi pertumbuhan otot, sehingga tubuh akan memiliki proporsi otot yang lebih banyak. Hal ini dapat berpengaruh pada meningkatnya proses metabolisme tubuh dan mampu menurunkan berat badan sehingga mayoritas responden memiliki IMT normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Utami & Setyarini, (2018) yang mengatakan bahwa IMT dipengaruhi oleh citra tubuh, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Putra & Rizqi, (2018) yang mengatakan bahwa IMT dipengaruhi oleh aktivitas, hasil penelitian mengatakan bahwa mayoritas IMT dalam kategori normal dan gemuk sebanyak 24 responden, sedangkan kategori aktivitas fisik mayoritas adalah kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 34 responden.

#### Hubungan Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi

Penelitian ini menggunakan Uji korelasi *Spearman's Rho* dengan mendapatkan hasil nilai  $p\ value = 0,064$  ( $p > 0,05$ ), Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesa ( $H_0$ ) di tolak yaitu tidak terdapat hubungan antara konsumsi mie instan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan. Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian Puspitasari (2018), menegaskan bahwa tidak ada hubungan perilaku konsumsi mi instan dengan indeks masa tubuh pada Mahasiswa S1 Keperawatan dengan hasil nilai  $p\ value$  0,701 dan nilai *koefisien korelasi* -0,026. Menurut asumsi saya, hal ini bisa terjadi karena dalam meneliti terdapat beberapa kemiripan antara kedua penelitian yaitu responden merupakan mahasiswa keperawatan dan banyak responden yang tinggal jauh dari rumah sehingga membuat perilaku konsumsi mie instan responden hampir sama.

Hasil penelitian ini berbeda dengan apa yang disampaikan Hendra et al (2014) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi mie instan dengan indeks massa tubuh siswi kelas 3 SMAN 12 Banda Aceh, dimana  $p\ value$  0.000 ( $p < 0.05$ ). Menurut peneliti, hasil penelitian ini tidak sejalan dikarenakan karakteristik responden yang berbeda, dimana pada penelitian ini respondennya adalah remaja berusia 16–20 tahun, pada penelitian ini juga kebanyakan responden masih tinggal bersama dengan orang tua, pada penelitian ini juga banyak responden yang bersuku aceh yang memiliki pola konsumsi sumber karbohidrat yang tinggi dan konsumsi sayuran rendah, konsumsi buah sangat rendah dan konsumsi lauk pauk sangat rendah sehingga menurut peneliti beberapa hal tersebut yang membuat hasil penelitian tidak sejalan.

Penelitian lain yang bertentangan dengan hasil yaitu penelitian yang disampaikan oleh Yulianawati (2016) yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan tingkat obesitas pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta dalam kategori sedang dengan nilai yang didapatkan nilai  $p$  0,030  $< 0,05$  dan nilai  $\lambda$  0,429, Hal ini dikarenakan jam perkuliahan semester 2 dan 4 terkadang mendadak kosong, yang

membuat mahasiswa datang ke kantin untuk mengisi waktu dan menunggu jam kuliah selanjutnya.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Sebagian besar responden memiliki perilaku mengonsumsi mie instan yang Cukup yaitu sebanyak 151 orang (78,2%), Sebagian besar responden memiliki Status Gizi yang Normal yaitu sebanyak 123 orang (63,7%),. Tidak ada hubungan antara Konsumsi Mie Instan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023, didapatkan p-value  $0,05 > 0,064$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, A., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Mie Instan dan Minuman Soda dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Borneo Student Research*, 2(2), 1105–1110.
- Arza, A. E. I. (2017). Faktor faktor yang mempengaruhi konsumsi mie instan pada mahasiswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(2), 1689–1699. [https://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance Notebook 2.6 Smoke.pdf](https://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance_Notebook_2.6_Smoke.pdf)
- Derang, I., Novitarum, L., & Hasibuan, Y. L. (2023). Hubungan Body Shaming Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Ners Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 2845–2862. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Efrizal, W. (2021). Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung Wiwin Efrizal \* Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Email : wiwinefrizal@gmail.com The Behavior of Consuming Instant Noodles in Adolescents in Bangka Belitung. *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung P-ISSN: 2087-2240; e-ISSN: 2655-0792 Perilaku*, 4(2), 94–100.
- Hendra Al-R, A., Ona Lianti, F., & Khazanah, W. (2014). Hubungan Frekuensi Konsumsi Mie Instan dengan Komposisi Tubuh pada Siswi Kelas 3 SMAN 12 Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasuwakes*, 7(2), 247–253.
- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1), 8–17. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/1774/1389>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Risikesdas 2018 dalam angka, Indonesia ii*.

- Nuttall, F. Q. (2015). Body mass index: Obesity, BMI, and health: A critical review. *Nutrition Today*, 50(3), 117–128. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>
- Pane, J. P., Simorangkir, L., & Saragih, P. I. S. B. (2022). Faktor-Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular Berbasis Masyarakat. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1183–1192.
- Pelealu, S. K., Moleong, M., & Pongoh, L. (2021). Hubungan Pola Makan dan Minum dengan Kejadian Obesitas di SMA Negeri 1 Tomohon. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(02), 32–37.
- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020). Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan Mix-Method tergambar dari data Global School merupakan usia remaja akhir, yang makan saji, menjadikan. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 19–34.
- Puspitasari, Y. (2018). *Hubungan Antara Perilaku Konsumsi Mi Instan Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*.
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (Imt) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri Smp Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.233>
- Ridwan; Bangsawan, I. (2021). *Konsep Metodologi Penelitian Bagi Pemula*.
- Saragih, I. S., Rupang, E. R., Siallagan, A., Purba, R. S., Studi, P., Keperawatan, S., Selayang, M., & Utara, S. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image pada Remaja Kelas IX. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 767–774.
- Sarkim, L., Nabuasa, E., & Limbu, R. (2010). Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Undana Kupang Yang Tinggal Di Kos Wilayah Nakoten 1. *Jurnal FKM Undana*, 05(01). [www.SolidDocument.com](http://www.SolidDocument.com)
- Simbolon, P., Simanullang, M. S. D., & Hura, F. P. ningsih. (2022). Hubungan body dissatisfaction dengan perilaku diet Pada wanita di nadini gym tanjung balai tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*.
- Utami, D., & Setyarini, galih A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMAN 14 Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 1–7.
- Yulianawati, R. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Obesitas Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Naskah. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(August), 10.

<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269><http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>