

## **Analisis Faktor-Faktor Penyebab Konsumsi Mie Instan Dikalangan Mahasiswa UINSU Prodi Akuntansi Syariah Tahun 2023/2024**

**Dian Fahira<sup>1</sup>, Dwi Cantika Putri<sup>2</sup>, Lailan Syahkira Taufhan<sup>3</sup>,  
Yenni Samri Jualiatty Nasution<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Akuntansi Syaria'ah, UIN Sumatera Utara  
Email: <sup>1</sup>dianfahira264@gmail.com, <sup>2</sup>dwiicantika63@gmail.com, <sup>3</sup>Lailansyahkira@gmail.com

### **Abstrak**

Mie instan sepertinya tak terpisahkan lagi dari orang Indonesia. Indonesia jadi negara dengan konsumsi mie instan terbanyak kedua di dunia. Mengutip situs resmi World Instant Noodles Association (WINA), konsumsi mie instan Indonesia pada tahun 2022 mencapai 14,26 miliar bungkus. Naik dibandingkan tahun 2021 yang tercatat sebanyak 13,27 miliar bungkus. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi mie instan pada mahasiswa UINSU. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner (angket) dengan multiple choice dan skala Likert. Selanjutnya data dianalisis melalui analisis deskriptif.

**Kata Kunci:** *Faktor, Konsumsi, Mie Instan, Mahasiswa*

### **Abstract**

*Instant noodles seem to be inseparable from Indonesians. Indonesia is the country with the second highest consumption of instant noodles in the world. Citing the official website of the World Instant Noodles Association (WINA), Indonesia's instant noodle consumption in 2022 reached 14.26 billion packs. Up compared to 2021 which was recorded at 13.27 billion packs. This study aims to describe the factors that influence the consumption of instant noodles in college students. The type of research is descriptive quantitative. The data collection technique was carried out using a questionnaire (questionnaire) with multiple choice and Likert scale. Furthermore, the data was analyzed through descriptive analysis.*

**Keywords:** *Factors, Consumption, Instant Noodles, Students*

### **Pendahuluan**

Globalisasi makanan telah menyebabkan banyak perubahan makanan inti pada berbagai populasi di seluruh dunia, sehingga terjadinya pergeseran pada pola makan di masyarakat. Pergeseran pola makan di masyarakat dari yang mengkonsumsi makanan tradisional menjadi makanan kemasan yang siap santap, seperti misalnya makanan jadi olahan dari tepung yang paling sering dikonsumsi adalah mi instan (Fitriani, 2018).

Mie Instan umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut. Produk mie instan sebagaimana diketahui adalah salah satu produk makanan cepat saji yang semakin lama semakin banyak digemari karena kemudahan dalam hal penyajiannya. Demikian juga bagi kalangan mahasiswa, produk ini merupakan makanan cepat saji yang biasa dikonsumsi karena harganya yang terjangkau, mudah didapatkan, praktis dalam pengolahan dan sifatnya yang tahan lama.

Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan hidup manusia semakin meningkat. Hal ini terjadi pada seluruh kalangan. Disisi lain, kesibukan-kesibukan dalam berbagai aktivitas seperti pekerjaan sering kali membuat kita memordukan kebutuhan-kebutuhan pokok, seperti makanan. Hal tersebut rupanya disadari oleh berbagai pengelola badan usaha sebagai peluang untuk mencari keuntungan. Semakin hari badan usaha berlomba-lomba untuk memproduksi bahan makanan mie instan. Banyaknya makanan mie instan yang beredar dipasaran semakin memanjakan konsumen apalagi untuk kalangan mahasiswa.

Terlebih lagi, mahasiswa yang sedang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang sibuk dengan hal-hal baru mereka kenal sehingga timbul pola hidup konsumtif yang terkadang berlebihan. Pola berfikir mereka seakan ikut berubah. "kalo ada yang mudah, kenapa harus memilih yang susah?". Dalam sehari seorang mahasiswa mampu mengkonsumsi beberapa jenis makanan mie instan. Makanan mie instan seakan telah mendarah daging dalam diri mereka bahkan ada yang menjadikannya makanan sehari-hari.

Dibalik kelezatan rasa yang diberikan oleh mie instan, terdapat beberapa zat-zat berbahaya yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan tubuh. Namun banyak orang yang tidak mengetahui bahkan mengabaikan. Mengkonsumsi mie instan dalam jumlah banyak dan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan penimbunan zat adiktif yang terkandung dalam makanan instan pada tubuh mereka. Saat ini banyak mahasiswa yang menderita penyakit maag, radang dan berbagai

penyakit yang menyerang alat pencernaan. Hal ini tentu tidak lepas dari kebiasaan mereka mengonsumsi makanan mie instan.

## **Kajian Pustaka**

### **1. Pengertian Mie Instan**

Mie instan adalah sebuah produk yang dibuat dari tepung gandum ataupun tepung beras sebagai bahan utamanya dengan atau tanpa penambahan bahan lainnya. Karakterisasi didapat dari proses pregelatinisasi dan dehidrasi menggunakan metode penggorengan ataupun metode lainnya. Mie instan memiliki keunikan pada bentuk gelombangnya. Gelombang yang ada pada produk mie instan memiliki fungsi untuk memaksimalkan proses pengukusan yang kemudian digoreng sebagai helaian mie yang dipisahkan.

Setelah Perang Dunia II, terjadi krisis pangan di Jepang. Pada saat itu Jepang mendapatkan bantuan pangan berupa tepung terigu dari Amerika Serikat, yang banyak diolah menjadi roti. Momofuku Ando, seorang pengusaha kelahiran Taiwan di Jepang, mencoba mencari cara menggunakan tepung terigu untuk menciptakan makanan yang diminati, tahan lama, dan murah. Setelah melalui metode coba-coba, akhirnya Ando menciptakan proses mengukus, menggoreng, dan mengeringkan mi gandum. Pada tahun 1958 Ando mulai memasarkan produk ini dengan nama Chikin Ramen lewat perusahaannya, Nissin.

Pada tahun 1971, Nissin memperkenalkan produk Cup Noodles, mi instan yang dijual bersama mangkok tahan panas sehingga semakin praktis dikonsumsi. Produk ini mendapatkan inspirasi dari perjalanan Ando ke Amerika Serikat tahun 1966, ketika melihat eksekutif perusahaan supermarket Amerika menggunakan cangkir kopi untuk mencoba mi instan, karena tidak tersedianya mangkok. Inovasi ini membuat mi instan menyebar cepat di Amerika dan Eropa. Popularitas mi instan menanjak dengan cepat ke seluruh dunia. Pada 1997, penjualannya mencapai 42 miliar bungkus. Pada 2000, penjualannya sampai 48 miliar bungkus. Pada 2020, menurut World Instant Noodles Association, konsumsi mi instan global menyentuh angka 116 miliar.

## **2. Sejarah Mie Instan Di Indonesia**

Mie instan di Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh PT Lima Satu Sankyu (selanjutnya berganti nama menjadi PT Supermi Indonesia ) dan PT Sanmaru Foods Manufacturing Indonesia Ltd. yang berdiri pada tahun 1968. Pada tahun yang sama, diluncurkan merek mie instan pertama di Indonesia, Supermi. Empat tahun kemudian, 1972, diluncurkanlah merek mie instan terkenal dan kedua di Indonesia, Indomie. Mie instan merupakan salah satu makanan terfavorit warga Indonesia. Bisa dipastikan hampir setiap orang telah mencicipi mie instan atau mempunyai persediaan mie instan di rumah. Bahkan tidak jarang orang membawa mie instan saat ke luar negeri sebagai persediaan "makanan lokal" jika makanan di luar negeri tidak sesuai selera.

Menurut data World Instant Noodles Association, Indonesia adalah negara dengan konsumsi mie instan terbanyak kedua di dunia pada 2023. Sepanjang tahun lalu angka konsumsi mie instan di Indonesia mencapai 14,54 miliar porsi, setara 12% dari total konsumsi global.

Mie Instan membuat kita lebih cepat lapar dari pada makan nasi . Namun, sifat karbohidrat dalam mie berbeda dengan sifat yang terkandung di dalam nasi. Sebagian karbohidrat dalam nasi merupakan karbohidrat kompleks yang memberi efek rasa kenyang lebih lama. Sedangkan karbohidrat dalam mie instan sifatnya lebih sederhana sehingga mudah diserap. Akibatnya, mie instan memberi efek lapar lebih cepat dibanding nasi (Mia, 2019).

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik proposional random sampling berjumlah 113 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner (angket) dengan menggunakan multiple choice dan skala Likert yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah data faktor- faktor yang mempengaruhi konsumsi mie instan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang didapatkan

melalui pengisian angket oleh responden. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari obyek penelitian yaitu data tentang jumlah mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara khususnya prodi Akuntanssi Syariah.

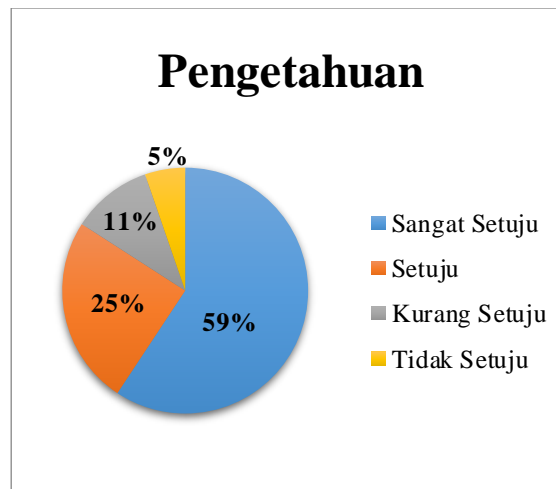
Teknik pengolahan dan analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan metode pengkategorian penilaian berdasarkan tingkat capaian responden yaitu rerata skor dan persentase penilaian.

## **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pengetahuan dan sikap, sedangkan faktor eksternal terdiri dari ketersediaan mie instan, iklan, teman sebaya, harga dan uang saku.

### **1. Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan melalui panca indera yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Mia, 2019). Subyek pada penelitian ini, hampir seluruh responden (84,1%) sudah memiliki pengetahuan baik tentang mie instan, meliputi makanan bergizi, kandungan mie instan dan bahan tambahan pangan yang ada di mie instan tersebut. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka dalam menerima informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki semakin banyak pula (Mubarokah, 2014). Pengetahuan seseorang mempengaruhi dalam pemilihan makanan dan pengetahuan responden yang baik dapat mengatasi berbagai kelemahan yang ada dalam mi instan (Sarkim, 2010).



**Gambar 1: Tingkat Responden Terhadap Pengetahuan Tentang Dampak Konsumsi Mie Instan Bagi Kesehatan**

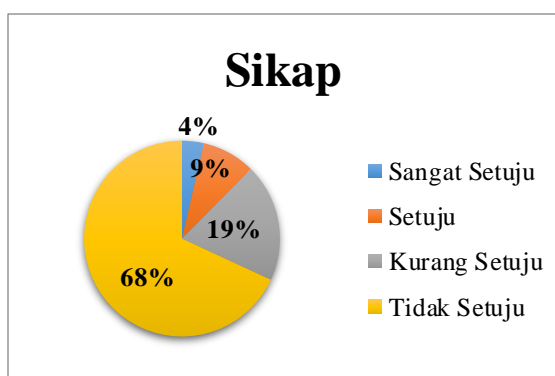
Data mengenai pengetahuan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara mengenai konsumsi mie instan dapat dilihat pada gambar 1. Maka diperoleh pengkategorian skor pengetahuan mahasiswa UINSU mengenai mie instan dari 36 orang yaitu 59,3% memiliki pengetahuan dalam kategori sangat baik, sebanyak 24,8% mahasiswa memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sebanyak 10,6% mahasiswa memiliki pengetahuan dalam kategori cukup baik, dan sebanyak 5,3% mahasiswa termasuk dalam kategori kurang baik.

Sebagai mahasiswa pengetahuan tentang mie instan ini sangat penting agar mengetahui efek negatif yang diperoleh apabila mengkonsumsi dalam skala berlebihan. Namun penerapan dalam kehidupan sehari-hari masih kurang sesuai. Hal ini ditandai dengan masih banyaknya mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan, padahal mereka mengetahui efek negatif jika mengkonsumsi mie instan secara berlebihan. Harga mie instan yang tergolong murah, mudah didapat, uang saku mahasiswa yang tergolong rendah serta mendapat pengaruh dari teman sebaya merupakan faktor yang menyebabkan mahasiswa masih mengkonsumsi mie instan meskipun mengetahui akibat jika mengkonsumsi terlalu sering (Mia, 2019).

## 2. Sikap

Sikap terhadap konsumsi mie instan pada mahasiswa dapat bervariasi. Terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhinya. Beberapa mahasiswa

mungkin menganggapnya sebagai solusi cepat dan praktis, sementara yang lain mungkin lebih memperhatikan dampak kesehatan dan gizi.



**Gambar 2: Tingkat Responden Terhadap Sikap Konsumsi Mie Instan Lebih Dari 4x/Minggu**

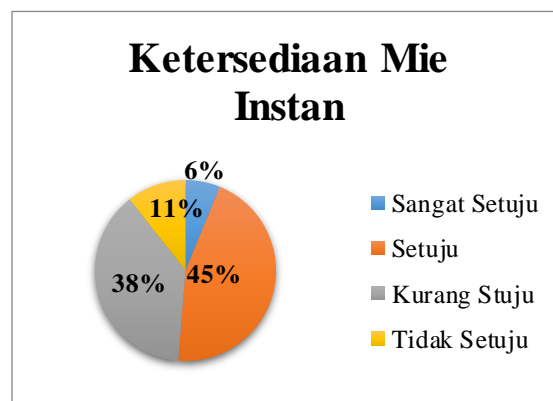
Sikap mahasiswa terhadap konsumsi mie instan tergolong sangat baik. Berdasarkan perhitungan didapat skor sikap mahasiswa UINSU mengenai konsumsi mie instan dari 36 orang yaitu bahwa sebanyak 68,1% memiliki sikap dalam kategori sangat baik. Sebanyak 19,5% mahasiswa memiliki sikap yang baik, sebanyak 8,8% mahasiswa termasuk dalam kategori kurang baik dan sebanyak 3,5% mahasiswa memiliki sikap dalam kategori kurang baik.

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 tidak lebih dari 4x/minggu dalam setiap kali makan mie instan (Risyanu, 2019).

### 3. Ketersediaan Mie Instan

Ketersediaan mie instant merupakan salah satu akses untuk mempermudah mahasiswa mengonsumsi mie instant. Mahasiswa cenderung akan memilih makanan yang mudah di dapat serta praktis dalam memasaknya. Mie instant sangat mudah ditemukan seperti di mini market, warung, kantin dan lain sebagainya (Mia, 2019).

Selain itu sebagian mahasiswa juga memiliki persediaan mie instan di rumah. Mahasiswa lebih memilih mie instan dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan lain yang harganya setara seperti tahu atau tempe yang harus diolah dengan bantuan bahan dasar lain seperti minyak goreng sehingga menambah pengeluaran mahasiswa. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak seperti mie instan mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang (Arza, 2018).



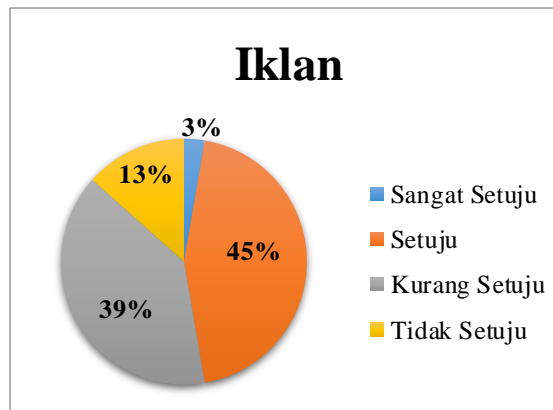
**Gambar 3: Tingkat Responden Terhadap Ketersediaan Mie Instan (Stok) Di Kost/Rumah**

Setelah dilakukan perhitungan dan diperoleh pengkategorian skor ketersediaan mie instan dikalangan mahasiswa UINSU yaitu sebanyak 10,6% memiliki ketersediaan mie instan yang sangat baik, sebanyak 38,1% dalam kategori baik, sebanyak 45,1% dalam kategori cukup baik, dan 6,2% termasuk dalam kategori kurang baik.

#### **4. Iklan**

Media massa memiliki pengaruh yang cukup tinggi terhadap konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa. Media massa yang paling sering dilihat oleh mahasiswa adalah televisi. Serta yang paling mudah diakses oleh masyarakat pada zaman sekarang adalah internet. Iklan televisi yang ditayangkan secara menarik sering menarik minat mahasiswa untuk menonton dan akhirnya penasaran dengan produk mie instan yang diiklankan. Sehingga mereka tertarik untuk membeli dan mencoba mie instan yang diiklankan. Tugas pokok media massa adalah menyampaikan informasi, selain itu media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti

yang dapat mengarahkan opini seseorang, atau secara tidak langsung iklan di televisi dapat mempengaruhi konsumen dengan pesan yang disampaikan. Iklan memiliki kekuatan dalam mempengaruhi perilaku konsumsi dengan adanya daya tarik yang dimiliki (Arza, 2018).

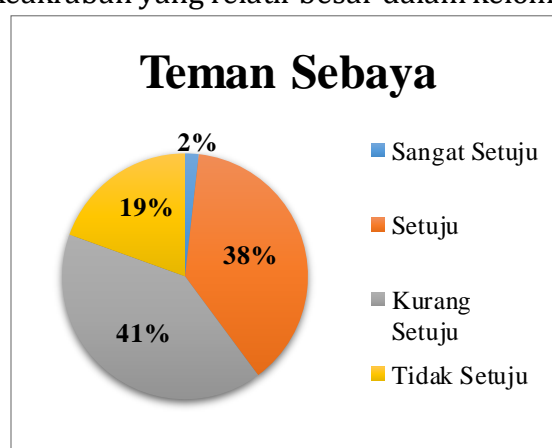


**Gambar 4: Tingkat Responden Terhadap Konsumsi Mie Instan Karena**

Berdasarkan data presentase di atas, diketahui bahwa sebanyak 2,7% memiliki intensitas melihat iklan dalam kategori sangat setuju, sebanyak 44,6% dalam kategori setuju, sebanyak 39,3% memiliki intensitas melihat iklan dalam kategori kurang setuju, dan 13,4% dalam kategori tidak setuju.

### 5. Teman Sebaya

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, teman sebaya diartikan sebagai dua individu atau lebih yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama serta melibatkan keakraban yang relatif besar dalam kelompoknya (Mia, 2019).



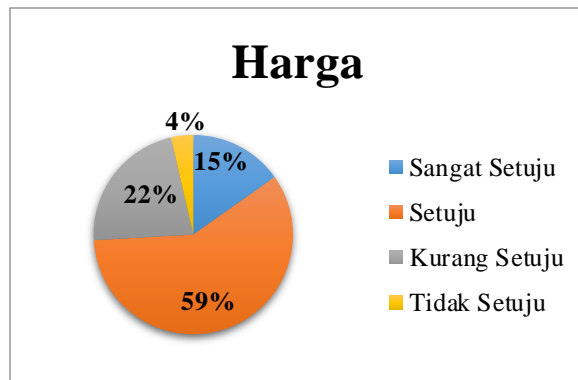
**Gambar 5: Tingkat Responden Terhadap Konsumsi Mie Instan Karena Pengaruh Teman Sebaya**

Berdasarkan pengkategorian skor pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi mie instan mahasiswa UINSU diketahui bahwa sebanyak 1,8% dalam kategori sangat setuju, sebanyak 38,1% mahasiswa memiliki skor pengaruh teman sebaya yang dalam kategori setuju, sebanyak 40,7% dalam kategori kurang setuju, dan sebanyak 19,5% termasuk kategori tidak setuju.

Berdasarkan hasil penelitian teman sebaya memiliki pengaruh yang paling tinggi terhadap konsumsi mie instan. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu luang termasuk makan bersama dengan teman sebayanya. Teman sebaya yang mengkonsumsi mie instan dapat memicu timbulnya keinginan mahasiswa untuk ikut-ikutan membeli. Selain itu mie instan sering dijadikan makanan alternatif jika mahasiswa ingin memasak bersama teman-teman di rumah atau di kost, karena harga yang murah dan Oleh karena itu, apabila salah satu teman membeli produk atau barang tertentu teman yang lain juga ikut-ikutan membeli. Sehingga dari teori dan hasil persentase dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang tinggi dalam perilaku konsumsi mie instan mahasiswa (Arza, 2018).

## **6. Harga**

Faktor harga dalam konsumsi mie instan berperan sebagai salah satu elemen yang mempengaruhi keputusan konsumen dalam membeli produk tersebut. Harga yang relatif murah dan terjangkau membuat mie instan menjadi pilihan yang populer di kalangan masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki uang saku yang terbatas. Sehingga mereka cenderung memilih makanan dengan harga murah namun telah dapat memenuhi kebutuhan makan sehari-hari.

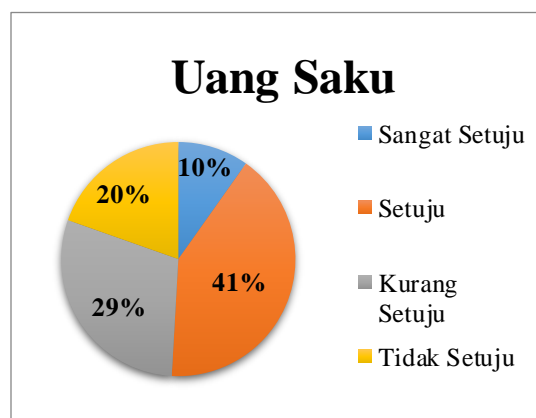


**Gambar 6: Tingkat Responden Terhadap Konsumsi Mie Instan Karena Harganya Yang Murah**

Berdasarkan data presentase di atas, diketahui bahwa sebanyak 15,2% dalam kategori sangat setuju, sebanyak 58,9% mahasiswa dalam kategori setuju dalam pengonsumsian mie instan berdasarkan faktor harga, sebanyak 22,3% dalam kategori kurang setuju, dan 3,6% mahasiswa dalam kategori tidak setuju.

## 7. Uang Saku

Besarnya uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa dapat diartikan sebagai besarnya pendapatan yang digunakan untuk mencukupi keperluannya. (word akripsi) Uang saku akan membatasi seseorang dalam pemilihan makanan (Adriani, 2012). Semakin rendah status ekonomi semakin terbatas kesempatan memilih makanan baik jumlah dan jenis makanan yang akan diperoleh. Hal ini menyebabkan responden memilih mengkonsumsi mi instan (Fitriani, 2018).



**Gambar 7: Tingkat Responden Terhadap Konsumsi Mie Instan Karena Pengaruh Uang Saku**

Setelah dilakukan perhitungan dan diperoleh pengkategorian skor atas faktor uang saku dikalangan mahasiswa UINSU yaitu sebanyak 9,8% memilih uang saku sebagai faktor pengonsumsi mie instan, dalam kategori sangat setuju, sebanyak 41,1% dalam kategori setuju, sebanyak 29,5% dalam kategori kurang setuju, dan 19,6% termasuk dalam kategori tidak setuju.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian responden (79,1%) mengerti mengenai definisi mie instan, mengetahui kandungan gizi mie instan, serta dampak mengonsumsi mie instan dengan intensitas yang terlalu sering. Mahasiswa yang berada di UINSU khususnya prodi Akuntansi Syariah sudah memahami secara umum dampak dari konsumsi mie instan yang berlangsung lama namun belum dapat meninggalkan kebiasaan mengonsumsi mie instan. Nampaknya, kepraktisan dan kemudahan akses menjadi dua penyebab bagi para mahasiswa tidak dapat sepenuhnya meninggalkan kebiasaan mengonsumsi mie instan. Kebiasaan yang sudah mengakar pada seorang individu memang sulit untuk dihilangkan. Pengetahuan merupakan hal penting yang perlu disusun dan diatur di dalam alam bawah sadar manusia sehingga akan menjadikan peningkatan kualitas manusia secara terus menerus dan berkesinambungan. Tingkat pengetahuan pada responden sudah baik namun perlu diberikan upaya lanjutan berupa implementasi pengetahuan ini menjadi sebuah kebiasaan.

Dari hasil penelitian kami juga diketahui bahwa faktor eksternal yang paling berpengaruh terhadap pengonsumsi mie instan di kalangan mahasiswa prodi akuntansi syariah UINSU, yaitu faktor harga. Dengan harga mie instan yang relatif lebih murah membuat mie instan mudah dijangkau dan menjadi pilihan yang ekonomis bagi mahasiswa. Terlebih lagi, banyaknya kebutuhan mahasiswa yang harus dipenuhi seperti, buku pelajaran dan alat tulis lainnya, yang membuat mahasiswa harus pintar dalam mengelola keuangannya.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kami dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling mempengaruhi konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa UINSU Prodi Akuntansi Syariah yaitu pengaruh dari segi harga dan sikap, sedangkan yang paling rendah adalah dari segi pengetahuan dan teman sebaya. Karena harga mie instan yang kita konsumsi relatif murah dengan harga rata-rata per kemasan sekitar dua ribu hingga lima ribu rupiah. Dengan harga yang murah ini, membuat mahasiswa sudah bisa mendapatkan rasa yang cukup berselera dan mengenyangkan, sehingga dapat menyebabkan tingginya konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa. Kebiasaan yang ada dalam setiap mahasiswa membuat mahasiswa sering mengkonsumsi mie instan. Hal ini yang menjadikan faktor tertinggi selain harga dalam penelitian kami pada mahasiswa UINSU Prodi Akuntansi Syariah sebagai responden kami.

Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara khususnya Prodi Akuntansi Syari'ah memiliki pengetahuan yang sangat baik tentang mie instan. Mereka mengetahui bahwasanya konsumsi mie instan tidak baik bagi kesehatan tubuh. Ketersediaan mie instan dikalangan mahasiswa UINSU juga tergolong baik, karena banyak dari responden mahasiswa tidak menyediakan (stok) di kosnya, hal ini menjadi faktor yang tidak berpengaruh dalam konsumsi mie instan dikalangan mahasiswa UINSU begitu juga dengan pengaruh iklan. Menurut hasil penelitian responden mahasiswa UINSU bahwasanya teman sebaya tidak terlalu berpengaruh terhadap konsumsi mie instan, mereka cenderung memilih makanan cepat saji lainnya. Hasil penelitian kami juga menunjukkan bahwa uang saku cukup berpengaruh dalam pengonsumsi mie instan karena uang saku mahasiswa yang diperoleh dari orang tua terkadang jumlahnya tidak menentu yang terkadang bisa lebih bisa kurang untuk kebutuhan. Dan manajemen keuangan juga diatur sendiri, saat uang saku menipis pemilihan makan ditentukan oleh uang saku yang akhirnya membuat mahasiswa berfikir memilih mie instan sebagai pilihan yang tepat.

## Saran

Disarankan agar mahasiswa lebih menerapkan pola konsumsi makan yang sehat dalam memilih makanan sehari-hari dan tidak mudah terpengaruh oleh

harganya yang murah untuk mengkonsumsi mie instan dan juga tidak mengkonsumsi secara berlebihan.

## **Daftar Pustaka**

- Adriani, M. dan Bambang W. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana.
- Arza, A. E. I., Yulastri, A., & Fridayati, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa. *Journal of Home Economics and Tourism*, 14(1).
- Fitriani, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Mi Instan Di Kalangan Mahasiswa Di Yogyakarta Factors Influencing Instant Noodle Consumption Patterns Among Students In Yogyakarta. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13, 59-70.
- Kencana, D. (2019). Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos Di Jalan Garuda Induk, Kec. Padang Utara, Kota Padang.
- Mia Audina, M. (2019). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Stikes Perintis Padang Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Stikes Perintis Padang).
- Mubarokah, A., Agus S., & Joko T I. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mi Instan Pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, Vol 3, No 1 April 2014.
- Risyanu, FN, Adiyasa, I., & Laraeni, Y. (2019). Preferensi Dan Pola Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Dan Analisis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Mataram Mataram Yang Tinggal Di Kost Dan Tidak Kost. *Jurnal Gizi Prima (Jurnal Nutrisi Utama)*, 1 (1), 1-8.
- Sarkim, L. Engelina Nabuasa. Ribka Limbu. (2010). Perilaku Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang Yang Tinggal Di Kos Wilayah Naikoten 1. *MKM Vol. 05 No. 01 Des 2010*.
- Zahra, AH, Ramadhani, NH, & Nahdah, R. 'Aisy. (2023). Faktor dan pengaruh konsumsi mie instan pada siswa. *Bahari : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* , 2 (3), 179-184.