



## 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 Of Peers  
with Instant Noodle Consumption Behavior  
(Study on Students of Darussalam Islamic Boarding Schools in Pasayangan Martapura)*

Nadia Humairo<sup>1</sup>, Mahpolah<sup>2</sup>, Siti Mas'odah<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

### ABSTRAK

#### Article Info

#### Article History

Received Date: 17 Agustus 2023

Revised Date: 28 Agustus 2023

Accepted Date: 29 Agustus 2023

Masyarakat Kabupaten Banjar sering mengonsumsi mi instan. Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan proporsi masyarakat di Kabupaten Banjar yang mengonsumsi mi instan  $\geq 1$  kali sehari yakni sebanyak 6,32%, dan konsumsi 1-6 kali perminggu sebanyak 64,4% angka ini lebih besar dari konsumsi provinsi Kalimantan Selatan yakni 60,1%. Angka kejadian penyakit yang berhubungan dengan faktor resiko dari seringnya konsumsi mi instan juga terus meningkat seperti hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, uang saku dan teman sebaya dengan perilaku konsumsi mi instan pada Santriwati Pondok Pesantren Darussalam yang kos di Pasayangan Martapura. Jenis penelitian observasional analitik, dengan desain cross sectional. Populasi semua santriwati pondok pesantren Darussalam yang Kos di Pasayangan Martapura sebanyak 78 orang. Sampel diambil berdasarkan jumlah total sampling. Pengumpulan data dengan wawancara menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman pada  $\alpha = 0,05$ . Didapatkan pengetahuan gizi santriwati paling banyak pada kategori sedang 52.6%, uang saku santriwati sebagian besar paling banyak  $\geq$  rata-rata yaitu 79.5% dan pengaruh teman sebaya santriwati paling banyak  $\geq$  rata-rata 52.6%. Berdasarkan hasil uji bivariat menunjukkan ada hubungan bermakna pengetahuan gizi dengan perilaku santriwati kos dalam mengonsumsi mi instan ( $p$ ) 0,000, ada hubungan bermakna uang saku dengan perilaku santriwati kos dalam mengonsumsi mi instan ( $p$ ) 0,031, ada hubungan bermakna pengaruh teman sebaya dengan perilaku santriwati kos dalam mengonsumsi mi instan ( $p$ ) 0,000. Kesimpulan, ada hubungan bermakna pengetahuan gizi, uang saku dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku santriwati kos dalam mengonsumsi mi instan.

#### Kata kunci:

Pengetahuan; Uang Saku; Pengaruh; Perilaku

#### Keywords:

Knowledge; Pocket Money; Influence; Behavior

The people of Banjar Regency often consume instant noodles. Based on Riskesdas 2018 data, it shows that the proportion of people in Banjar Regency who consume instant noodles  $\geq 1$  time per day is 6.32%, and consumption 1-6 times per week is 64.4%, this figure is greater than consumption in South Kalimantan province, which is 60.1%. The incidence of diseases associated with risk factors from frequent consumption of instant noodles also continues to increase, such as hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between nutrition knowledge, pocket money and peers with the consumption behavior of instant noodles at the Darussalam Islamic Boarding School Students who are boarding houses in Pasayangan Martapura. This type of analytic observational research, with a cross

*sectional design. The population of all female students at the Darussalam Islamic boarding school who are boarding houses in Pasayangan Martapura is 78 people. Samples were taken based on the total number of samples. Collecting data by interview using a questionnaire. Data analysis used the Rank Spearman correlation test at  $\alpha = 0.05$ . The most knowledge of female students nutrition was obtained in the medium category 52.6%, the female students pocket money was the most  $\geq$  the average of 79.5% and the influence of female students' peers was the most  $\geq$  52.6% average. Based on the results of the bivariate test, it showed that there was a significant relationship between nutritional knowledge and the behavior of boarding students in consuming instant noodles ( $p$ ) 0.000, there was a significant relationship between pocket money and the behavior of boarding students in consuming instant noodles ( $p$ ) 0.031, there was a significant relationship between the influence of peers and the behavior of female students. cost of consuming instant noodles ( $p$ ) 0.000. It was found that there was a significant relationship between nutrition knowledge, pocket money and peer influence with the behavior of female boarding students in consuming instant noodles.*

Copyright © 2023 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.  
All rights reserved

Korespondensi Penulis:

Nadia Humairo

Jurusan gizi poltekkes kemenkes banjarmasin

Jl. Mistar Cokrokusumo No. 1A Banjarbaru Kalimantan Selatan Indonesia

e-mail: nadihu90@gmail.com

## PENDAHULUAN

### Latar belakang

Penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menunjukkan bahwa saat ini perkembangan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia kian mengkhawatirkan. Penyebabnya karena penyakit kardiovaskular yang semakin meningkat sehingga menyebabkan perubahan pola penyakit, yang sebelumnya kelompok penyakit ini biasanya hanya pada kelompok usia lanjut, kini mulai mengancam kelompok usia produktif<sup>[1]</sup>. Pola makan tidak sehat berperan serta terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM), makanan tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat merupakan penyumbang terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM). Perubahan gaya hidup yang berlangsung di masyarakat saat ini salah satunya adalah pola konsumsi. Pola konsumsi masyarakat lebih memilih makanan instan atau makanan siap saji. Makanan instan atau siap saji yang saat ini menjadi pilihan makanan pengganti nasi salah satunya adalah mi instan<sup>[2]</sup>.

Mi instan tidak dapat dianggap sebagai makanan lengkap (*wholesome food*) karena tidak mencukupi kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh. Mi instan terbuat dari tepung terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi sedikit protein, vitamin dan mineral. Menurut data dunia konsumsi mi instan di Indonesia terjadi penurunan pada tahun 2015-2019 dan meningkat di 2020-2021, konsumsi per kapita cenderung menurun yaitu 46-47 bungkus/tahun. Jika dibandingkan pada tahun 2015 dan 2018 ini jauh lebih rendah. Pada tahun 2015 konsumsi per kapita mi instan yaitu 51 bungkus, artinya bila di rata-rata semua penduduk Indonesia makan mi instan satu bungkus tiap pekan<sup>[3]</sup>. Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan proporsi masyarakat di Kabupaten Banjar yang mengonsumsi mi instan  $\geq$  1 kali perhari yakni sebanyak 6,32%, dan konsumsi 1-6 kali perminggu sebanyak 64,4% angka ini lebih besar dari konsumsi provinsi Kalimantan Selatan yakni 60,1%. Masyarakat Kabupaten Banjar sering mengonsumsi mi instan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kabupaten Banjar sering mengonsumsi mi instan. Disisi lain, angka kejadian penyakit yang berhubungan dengan faktor resiko dari seringnya konsumsi mi instan terus meningkat seperti hipertensi<sup>[4]</sup>. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar Penyakit Tidak Menular (PTM) nomor satu tertinggi yaitu hipertensi dari tahun 2019 dengan jumlah kasus 10.910, tahun 2020 dengan jumlah kasus 9.477 dan tahun 2021 dengan jumlah kasus 15.288. Menurut data

Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Kabupaten Banjar 44,91 % lebih tinggi dari data provinsi 44,13%<sup>[4][5]</sup>.

Remaja ditandai dengan kondisi yang sepenuhnya belum matang, baik secara fisik, kognitif maupun psikososial. Masa remaja sering pula disebut sebagai masa pencarian jati diri<sup>[6]</sup>. Lingkungan dan gaya hidup, secara kuat dapat mempengaruhi para remaja termasuk dalam hal pangan. Tidak jarang pengaruh perubahan pola pangan dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang<sup>[7]</sup>. Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Kalimantan Selatan (2018) konsumsi mi instan tertinggi pada rentang usia remaja (10-19 tahun) dengan jumlah konsumsi >1 kali perhari 12.99, konsumsi 1-6 kali perminggu sebanyak 70.84, dan <3 kali perbulan sebanyak 19.48<sup>[4]</sup>.

Pondok Pesantren Darussalam adalah sebuah pondok pesantren yang berlokasi di Jl. K.H. Kasyful Anwar Kelurahan Pasayangan, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar. Memiliki peminat yang tiap tahunnya terus meningkat, pada umumnya santri berasal dari berbagai daerah, sehingga memerlukan tempat tinggal sementara (kos) yang dekat dengan pondok pesantren. Sama seperti anak kos pada umumnya, Santri Pondok Pesantren Darussalam juga senang makan mi instan. Sebagai seorang anak kos, pendapatan utama berasal dari kiriman orang tua tiap bulannya. Rata-rata dari mereka belum mempunyai penghasilan tetap. Oleh karena itu, perilaku mengkonsumsi mi instan merupakan hal yang biasa, mengingat mi instan adalah produk yang harganya cukup terjangkau untuk anak-anak kos, praktis, dan cukup mengenyangkan sebagai pengganti nasi, akhirnya banyak santri yang mengkonsumsi mi instan.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Uang Saku dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Mi Instan (Studi pada Santriwati Pondok Pesantren Darussalam yang kos di Pasayangan Martapura)”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi mi instan.

### ***Tujuan***

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi mi instan. Tujuan khusus penelitian adalah untuk mendeskripsikan karakteristik yaitu umur, status gizi santriwati, mendeskripsikan pengetahuan, jumlah uang saku, pengaruh teman sebaya, perilaku konsumsi mi instan, menganalisis hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi mi instan.

## **METODE**

### ***Jenis dan desain penelitian***

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik, dengan desain *cross sectional*.

### ***Populasi dan sampel***

Populasi semua santriwati pondok pesantren Darussalam yang Kos di Pasayangan Martapura sebanyak 78 orang. Sampel diambil berdasarkan jumlah total *sampling*.

### ***Teknik pengumpulan data***

Pengumpulan data identitas santriwati, pengetahuan gizi, uang saku, pengaruh teman sebaya dan perilaku konsumsi mi instan didapat dengan wawancara menggunakan kuesioner.

### ***Analisis***

Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* pada  $\alpha = 0,05$ .

**HASIL PENELITIAN**

**Gambaran Karakteristik Santriwati**

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Karakteristik Santriwati Pondok Pesantren Darussalam yang Kos di Pasayangan Martapura (n=78)

Karakteristik	N	%
<b>Umur</b>		
Remaja Awal	26	33.3
Remaja Akhir	52	66.7
<b>IMT</b>		
Sangat Kurus	4	5.2
Kurus	14	17.9
Normal	60	76.9

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa santriwati terbanyak berumur pada fase remaja akhir yaitu 66.7% dan santriwati sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 76.9%.

**Analisis Univariat**

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Santriwati Pondok Pesantren Darussalam yang Kos di Pasayangan Martapura (n=78)

Analisis	n	%
<b>Pengetahuan Gizi</b>		
Baik	15	19.2
Sedang	41	52.6
Kurang	22	28.2
<b>Uang Saku</b>		
≥ rata-rata	62	79.5
< rata-rata	16	20.5
<b>Pengaruh Teman Sebaya</b>		
≥ rata-rata	41	52.6
< rata-rata	37	47.4
<b>Perilaku Konsumsi Mi Instan</b>		
Baik	43	55.1
Kurang baik	35	44.9

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi santriwati paling banyak pada kategori sedang 52.6%, jumlah uang saku sebagian besar ≥ rata-rata yaitu 79.5%, pengaruh teman sebaya santriwati paling banyak ≥ rata-rata 52.6% dan perilaku konsumsi mi instan santriwati paling banyak dalam kategori baik yakni 55.1%.

**Analisis Bivariat**

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Mi Instan

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Mi Instan yang Kos di Pasayangan Martapura.

Pengetahuan Gizi	Perilaku Konsumsi Mi Instan				Jumlah	
	Baik		Kurang Baik		n	%
	n	%	n	%		
Baik	14	93.3	1	6.7	15	100
Sedang	27	65.9	14	34.1	41	100
Kurang	2	9.1	20	90.9	22	100
Jumlah	43	55.1	35	44.9	78	100

*p value* = 0,000

*r<sub>s</sub>* = 0,604



kurang (28,2%). Santriwati sebagian besar dapat menjawab pertanyaan mengenai pengetahuan gizi, sumber karbohidrat, protein dan lemak serta mengenai mi instan. Pengetahuan gizi santriwati yang baik dilihat dari hasil jawaban >80% dengan menjawab benar 13 sampai 15 pertanyaan. Sedangkan santriwati yang terbanyak dalam kategori sedang sebagian paling banyak belum mampu menjawab pertanyaan mengenai makanan bergizi, fungsi dari karbohidrat, protein dan lemak. Pengetahuan gizi santriwati yang kurang dikarenakan beberapa masih kurang teliti dalam membaca dan memahami pilihan jawaban dan santriwati masih belum tau mengenai zat gizi. Berdasarkan hasil penelitian Arza (2019) memiliki pengetahuan baik mengenai mi instan artinya sudah mengetahui dan memahami informasi yang diperoleh mengenai mi instan dengan baik, mulai dari pengertian, manfaat, informasi nilai gizi, cara pengolahan dan dampaknya jika mengkonsumsi mi instan terlalu sering<sup>[9]</sup>.

Uang saku santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura paling banyak  $\geq$  rata-rata (79.5%). Rata-rata uang saku santriwati  $\geq$  500.000,- per bulan dikarenakan besar kecilnya jumlah uang saku santriwati dipengaruhi oleh pendapatan orang tua mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Rochmawati (2015) diketahui sebesar 68,2% mahasiswa memiliki uang jajan > Rp 500.000–Rp.1.000.000<sup>[10]</sup>.

Pengaruh teman sebaya santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura paling banyak  $\geq$  rata-rata (52.6%). Santriwati lebih banyak menerima ajakan teman sebaya dan menghabiskan waktu luang termasuk makan bersama. Teman sebaya yang mengkonsumsi mi instan dapat mempengaruhi timbulnya keinginan santriwati untuk ikut-ikutan membeli. Hal ini sejalan dengan penelitian Audina (2019) mengatakan bahwa teman sebaya berpengaruh dalam konsumsi mi instan sebanyak 51.7% dan penelitian Mahpolah dkk (2008) mengatakan pada umumnya remaja senang makan bersama dengan teman sebayanya dibandingkan keluarga mereka dirumah<sup>[11][12]</sup>.

Perilaku konsumsi mi instan santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura dilihat dari hasil jawaban santriwati paling banyak rata-rata pada skor 23.9 atau dengan nilai  $\geq$  60% masuk dalam kategori baik, dimana yang menjawab kategori baik tersebut sebenarnya skornya itu hamper mendekati skor  $\leq$  23.9 artinya santriwati memiliki perilaku konsumsi yang mengarah kurang baik dikarenakan santriwati yang mengkonsumsi mi instan sebanyak 3 bungkus perminggunya. Sedangkan klasifikasi menurut Shin dkk (2014) tinggi jika konsumsi  $\geq$ 3 bungkus per minggu<sup>[13]</sup>. Sebagian besar santriwati menambahkan bahan makanan lain dalam pengolahan dan penyajian mi instan. Bahan makanan lain yang sering santriwati tambahkan yaitu telur, sawi, kol, dan sosis. Bahan makanan lain yang tidak jarang santriwati tambahkan ketika mengkonsumsi mi instan yaitu nasi. Bahaya yang dapat ditimbulkan yaitu obesitas dimana mi instan sudah mengandung karbohidrat sederhana, lemak dan natrium tinggi, sehingga jika dikonsumsi secara terus menerus akan mengakibatkan obesitas, kenaikan kadar gula darah dan kenaikan darah.

Berdasarkan analisis statistik ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi mi instan pada santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura yang kos di Pasayangan Martapura ( $r_s=0,604$ ) bersifat positif yang artinya menunjukkan hubungan yang searah apabila pengetahuan gizi baik maka perilaku konsumsi mi instan akan baik. Hubungan tingkat korelasi yang kuat artinya pengetahuan gizi memiliki peran tinggi dengan perilaku konsumsi mi instan. Hasil penelitian yang dilakukan pengetahuan gizi santriwati banyak dalam kategori sedang, ini dikarenakan santriwati yang di latar belakang dengan pendidikan agama jadi untuk tingkat pengetahuan gizi santriwati didapatkan di luar kegiatan sekolah saja seperti media sosial atau promosi kesehatan yang dilakukan disekitar lingkungan tempat tinggal. Analisis pada santriwati yang sering mengkonsumsi mi instan, dapat diketahui sebagian besar santriwati kurang mengetahui makanan bergizi seimbang, fungsi zat gizi, bahaya mi instan. Sedangkan santriwati yang jarang mengkonsumsi mi instan sebagian besar mengetahui makanan bergizi seimbang, fungsi zat gizi, bahaya mi instan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mubarakah (2014) santriwati SMA Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen memiliki tingkat pengetahuan sedang, adanya hubungan negatif yang kuat (negatif) antara pengetahuan tentang gizi dengan dengan perilaku konsumsi mie instan, khususnya mengurangi frekuensi mengkonsumsi mie instan. Semakin baik pengetahuan yang

dimiliki responden akan, semakin menurunkan tingkat konsumsi mie instan. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Agustina (2021) ada hubungan pengetahuan gizi yang baik maka jumlah konsumsi mi instan rendah (baik) dan kontribusi zat gizi energi, lemak dan natrium mi instan terkait kecukupan gizi juga rendah. Dapat disimpulkan pengetahuan responden yang jarang mengkonsumsi mi instan lebih baik dibandingkan dengan responden yang suka mengkonsumsi mie instan<sup>[8][14]</sup>.

Ada hubungan bermakna antara uang saku dengan perilaku konsumsi mi instan pada santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura yang kos di Pasayangan Martapura ( $r_s=0,244$ ) bersifat positif yang artinya menunjukkan hubungan yang searah apabila uang saku > rata-rata maka perilaku konsumsi mi instan akan baik. Hubungan tingkat korelasi yang lemah artinya uang saku memiliki peran sedikit dengan perilaku konsumsi mi instan. Uang saku yang dimiliki santriwati yang lebih dari rata-rata mempunyai kebiasaan membeli makan diluar semacam di warung makan yang menyediakan lauk sudah jadi dimana biasanya harga relatif mahal sehingga mereka lebih fleksibel untuk dapat membeli makanan yang lengkap beserta sayur. Sedangkan santriwati yang uang sakunya kurang dari rata-rata akan lebih memilih menghemat uang dengan biasanya memilih makan seadanya atau membeli bahan makanan melalui paman sayur yang lewat di depan kos dan lebih memilih memasak sendiri karena mereka mempunyai waktu di pagi hari sebelum berangkat sekolah yang jadwal masuknya siang hari. Santriwati tidak jarang juga mengkonsumsi makanan instan sebagai makanan pokok mereka seperti mi instan yang mana dengan mengeluarkan uang dengan jumlah lima ribu rupiah ditambah lauk seperti telur sudah bisa membuat mereka lumayan kenyang sehingga perilaku konsumsi mi instan kurang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Julya (2018), mengatakan keputusan pembelian ini terpengaruh oleh beberapa faktor yaitu harga, nutrisi, kesegaran makanan, dan penampilan kemasan. Untuk beberapa kelompok konsumen dan program gizi masyarakat (seperti kantin sekolah, panti jompo atau kos) dalam pemilihan makanan faktor harga yang signifikan dalam pemilihan makanan karena persediaan dana sering terbatas<sup>[15]</sup>.

Hasil penelitian juga menunjukkan ada hubungan bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi mi instan pada santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura yang kos di Pasayangan Martapura ( $r_s= -0,444$ ) bersifat negatif yang artinya menunjukkan hubungan berlawanan arah yang apabila pengaruh teman sebaya lebih dari rata-rata maka perilaku konsumsi mi instan akan kurang baik. Hubungan tingkat korelasi yang lemah artinya pengaruh teman sebaya memiliki peran sedikit dengan perilaku konsumsi mi instan. Berdasarkan hasil penelitian teman sebaya memiliki pengaruh yang tinggi terhadap perilaku konsumsi mi instan. Santriwati sebagai anak kos yang jauh dari keluarganya maka lebih banyak menghabiskan waktu luang termasuk makan bersama dengan teman sebayanya. Teman sebaya yang mengkonsumsi mi instan dapat memicu timbulnya rasa keinginan santriwati untuk ikut-ikutan membeli dan memakan. Selain itu mi instan sering dijadikan makanan alternatif jika santriwati sedang ingin memasak bersama teman-teman di kos, karena harga yang murah dan cara pengolahan yang mudah. Selain itu mi instan dapat dibuat menjadi variasi makanan lain sesuai dengan selera seperti martabak mi, dan lainnya. Santriwati juga sebagian besar menyatakan bahwa ketika mengkonsumsi mi instan bersama teman sebaya tidak jarang juga menambahkan bahan makanan lain seperti nasi, telur, sayur, sosis dan lainnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Arza (2017) menyatakan pengaruh teman sebaya menjadi salah satu faktor eksternal yang paling berpengaruh dalam perilaku konsumsi mi instan pada remaja. Menurut Rahman (2016), kekuatan dari teman sebaya sangat kuat pada masa anak-anak dan remaja karena kebanyakan waktunya dihabiskan di sekolah atau tempat lain bersama dengan temannya, sehingga teman sebaya dapat mengubah perilaku dan kebiasaan yang baik dan sehat berkaitan dengan pola makan<sup>[9][16]</sup>.

## SIMPULAN

Santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura yang Kos di Pasayangan memiliki umur sebagian besar 18 tahun 41.4%, status gizi santriwati sebagian besar normal sebanyak 76.9%,

pengetahuan gizi kategori sedang yaitu 52.6%, uang saku  $\geq$  rata-rata 79.5%, pengaruh teman sebaya santriwati paling banyak dalam kategori  $\geq$  rata-rata (negatif) sebanyak 52.6% dan perilaku konsumsi mi instan paling banyak kategori baik 55.1%.

Ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi, uang saku dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi mi instan pada santriwati Pondok Pesantren Darussalam Martapura yang kos di Pasayangan. Disarankan santriwati menambah wawasan dan bacaan mengenai gizi dan mengurangi atau menghindari ajakan dari teman sebaya untuk konsumsi mi instan diganti dengan mengkonsumsi makanan yang lebih bergizi dan lengkap kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Dr. H. Mahpolah, M.Kes selaku dosen pembimbing I saya dan seluruh pihak yang terkait dalam mendukung serta membantu dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. 2020. Rencana Aksi Program (RAP) Tahun 2020-2024. Kementerian Kesehatan RI, 2(1/Mei), 1–33.
2. Kurnianingsih, S. 2007. Hubungan Konsumsi Mi Instan dengan Tingkat kecukupan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 2 Nganjuk). Skripsi. Surabaya : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
3. *Word Instant Noodles Association (WINA)*. 2020. Expanding Market: National Trends In Instant Noodles Demands. <https://www.instantnoodles.org/en/noodles/report.html>. Diakses pada 24 Juli 2022.
4. Kemenkes RI. 2018. Badan Peneliti Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta, Riset Kesehatan Dasar.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Banjar 2021. Kalimantan Selatan : Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar.
6. Arisman, 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC
7. Freitag, Harry dan Prima Oktaviani. 2010. Diet Seru Ala Remaja. Jakarta : Galangpress Group.
8. Mubarakah, Aini et al. 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*. 3 (1) 1-7.
9. Arza, A E I. 2019. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa. Artikel. Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jhet/article/download/7240/5679>. Diakses 25 Juli 2022.
10. Rochmawati dan Marlenywati. 2015. Perilaku Konsumsi Mi Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal vokasi kesehatan*. 1 (6) 188 – 194.
11. Audina El. I. A. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Mi Instan Pada Mahasiswa. Skripsi. Padang : Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
12. Mahpolah et al. 2008. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengkonsumsi Fast Food pada Remaja SMA Kartika V-I Balikpapan. *Jurnal Kedokteran YARS*. 6 (3) 186-197.
13. Shin, H J et al. 2014. Instant Noodle Intake and Dietary Patterns Are Associated with Distinct Cardiometabolic Risk Factors in Korea. *The Journal of Nutrition*, Vol.144 No.8. pp : 1247-1255.
14. Agustina, Novia. 2021. Hubungan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Mie Instan dan Keterpaparan Sumber Informasi dengan Kontribusi Zat Gizi Mie Instan Pada Mahasiswa. Skripsi. Banjarmasin : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banjarmasin.
15. Julya, et al. 2018. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Mi Instan Di Kalangan Mahasiswa Di Yogyakarta. Universitas Respati Yogyakarta.
16. Rahman, et al. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif* . 7 (1) 1- 64.