

## **HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI MIE INSTAN, ASUPAN (ENERGI, PROTEIN, VITAMIN A DAN FE) DAN STATUS GIZI LAKI-LAKI USIA 19-29 TAHUN DI PULAU SUMATRA (ANALISIS DATA SEKUNDER RISKESDAS 2010)**

Riyana Riska, Idrus Jus'at  
Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebun Jeruk, Jakarta 11510  
idrus.jusat@esaunggul.ac.id

### **Abstrak**

Mie adalah makanan cepat saji yang paling populer dari semua jenis makanan cepat saji, pangan merupakan salah satu kebutuhan pokok yang dibutuhkan tubuh setiap hari dalam jumlah tertentu sebagai sumber energi dan zat-zat gizi. Kekurangan atau kelebihan dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk dalam kesehatan. Mengetahui hubungan antara konsumsi mie instan, Asupan (Energi, Protein, Vitamin A dan Fe) dan status gizi laki-laki (19-29 tahun) di Pulau Sumatra. Data yang digunakan data sekunder RISKESDAS 2010, dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah seluruh sampel laki-laki usia (19-29 tahun) yang diteliti (n=585). Dalam pengujian statistik menggunakan uji *korelasi* dan *one-way annova*. Konsumsi mie instan responden rata rata 111,28 ( $\pm 62,059$ ) gram, status gizi responden rata-rata 21,17 ( $\pm 2,94$ ). Berdasarkan hasil uji statistik yang digunakan, tidak ada hubungan konsumsi mie instan dan status gizi ( $P \geq 0,05$ ), tidak terdapat perbedaan asupan Energi, Protein, dan Fe (%AKG) dan status gizi, ada perbedaan asupan vitamin A (%AKG) dan status gizi ( $P \leq 0,05$ ).

**Kata kunci:** konsumsi mie instan, asupan (energi, protein, vitamin A dan Fe), status gizi

### **Pendahuluan**

Menurut Lecturer (1998), banyak item makanan cepat saji telah membanjiri pasar tapi mie tetap sebagai yang paling populer dari semua jenis makanan cepat saji yang ada. Karena lebih murah dan sangat mudah untuk membuatnya. Konsumsi mie instan di Indonesia mencapai 75 bungkus/kapita/tahun. Dari sisi konsumsi per kapita ini, Indonesia hanya kalah dari Korsel. Konsumsi mie instan di Korsel berkisar antara 80-85 bungkus/kapita/tahun. "Dari sisi konsumsi, Indonesia memang kalah dibandingkan Korsel. Tetapi, kalau dari sisi pasar mie instan di Indonesia merupakan yang terbesar di dunia (Djajadi, 2012).

Mie instan sering dikritik sebagai makanan tidak sehat atau sebagai jenis junk food. Satu porsi tunggal mie instan biasanya tinggi karbohidrat tapi rendah

serat, vitamin, dan mineral. Produsen mie instan telah melakukan upaya untuk menurunkan kadar lemak dan natrium dalam menanggapi masalah kesehatan masyarakat. Mie instan sekarang dipromosikan sebagai kendaraan gizi di negara-negara berkembang dengan memperkuat baik tepung yang digunakan untuk membuat mie atau serbuk bumbu dikonsumsi dengan mie (Juyeon Park et al, 2011).

Mie instan banyak dikonsumsi di negara-negara Asia. Namun, beberapa studi telah meneliti hubungan antara mie instan dan status gizi misalnya dinegara Korea. Peneliti menggunakan data diet dari 6.440 subyek yang berusia 20 tahun dan lebih tua yang berpartisipasi dalam Kesehatan Nasional Korea dan Survei Pemeriksaan Gizi III. Rata-rata usia konsumen mie instan instant - noodle-consumtion (INC) adalah 36,2 dan bahwa

dari konsumen mie instan non instant – noodle- consumption (non-INC) adalah 44,9 pria mengkonsumsi mie instan lebih dari pada wanita ( $P < 0,001$ ). Penelitian ini mengungkapkan bahwa mengkonsumsi mie instan dapat menyebabkan asupan energi, lemak, natrium yang berlebihan (Juyeon Park et al, 2011).

Status gizi diartikan sebagai tingkat gizi seseorang yang dinyatakan menurut jenis dan beratnya keadaan kurang gizi, terjadi karena faktor yang saling berhubungan. Menurut Andersen (1987) status gizi dipengaruhi oleh dua hal utama yaitu makanan yang dikonsumsi dan derajat kesehatan (Aritonang, 2010).

Angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG) atau Recommended Dietary Allowances (RDA) adalah taraf konsumsi zat-zat gizi esensial yang berdasarkan pengetahuan ilmiah dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan hampir semua orang sehat. Angka kecukupan gizi berbeda dengan angka kebutuhan gizi. Angka kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi minimal yang dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan status gizi adekuat. AKG yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, gender, dan aktivitas fisik. Dalam penggunaannya, bila kelompok penduduk yang dihadapi mempunyai rata-rata berat badan yang berbeda dengan patokan yang digunakan maka diperlukan penyesuaian (Almatsier, 2004).

Perhitungan total kebutuhan zat gizi yaitu meliputi jenis kelamin, kelompok usia, tingkat aktivitas dan kondisi fisik. Perhitungannya dapat menggunakan angka kecukupan gizi (AKG). AKG adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan usia, jenis kelamin, ukuran tubuh dan kondisi fisiologis khususnya untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Jenis zat gizi yang dianjurkan dalam AKG meliputi : energi, protein, vitamin (A, D, E, K, B, C) serta mineral (kalsium fosfor, besi, zinc, iodium dan selenium). Setelah mengukur dan menghitung berapa makanan yang dikonsumsi, selanjutnya menghitung cukup tidaknya makanan

yang dikonsumsi yang dibandingkan dengan AKG (Aritonang, 2010).

Secara umum status gizi pada penduduk dewasa >18 tahun yaitu laki-laki dan perempuan cenderung lebih tinggi untuk yang kelebihan berat badan dibanding yang kurus. Secara nasional dapat dilihat masalah gizi pada penduduk dewasa di atas 18 tahun adalah: 12,6 persen kurus, dan 21,7 persen gabungan kategori berat badan lebih (BB lebih) dan obese, yang bisa juga disebut obesitas. Permasalahan gizi pada orang dewasa cenderung lebih dominan untuk kelebihan berat badan. Prevalensi kurus, baik pada laki-laki maupun perempuan cenderung lebih tinggi pada kelompok umur muda (1, 20-24), prevalensi obesitas lebih tinggi pada kelompok penduduk dewasa yang juga berpendidikan lebih tinggi dan bekerja sebagai PNS/TNI/Polri/Pegawai. Berdasarkan data Riskesdas untuk pulau Sumatra yang terdiri dari Provinsi Aceh, Sumatra Utara, Sumatra Barat, Riau, Jambi, Sumatra Selatan, Bengkulu, Lampung, Kep.Bangka Belitung dan Kepulauan Riau kategori IMT nya masih lebih dari angka nasional (11.7) untuk kategori obesitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi mie instan, asupan (energi, protein, vitamin A dan fe) dan status gizi pada laki-laki usia 19-29 tahun dengan menggunakan data RISKESDAS 2010.

### **Metode Penelitian**

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder dari laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010. Sampel Riskesdas 2010 di tingkat kabupaten/kota berasal dari 441 kabupaten/kota yang tersebar di 33 provinsi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Desember 2010. Metode yang digunakan merupakan survei cross sectional yang bersifat deskriptif, non-intervensi/observasi. Besar sampel diperkirakan 2800 BS dengan 25 rumah tangga (RT) per BS di seluruh Indonesia. Total RT yang akan diteliti adalah sebanyak 70.000 RT dari 496 kabupaten/kota. Sedangkan total individu adalah 315.000 dengan perkiraan jumlah

individu/anggota per rumah tangga sebesar 4,5. Jumlah RT tiap provinsi dan kabupaten/kota berbeda sesuai dengan prinsip PPS tersebut. Dalam penelitian ini dari jumlah populasi 4554 orang Laki-laki usia 19-29 Tahun di pulau sumatra di dapat sampel berjumlah 585 orang yang mengkonsumsi mie instan menggunakan data riskesdas 2010.

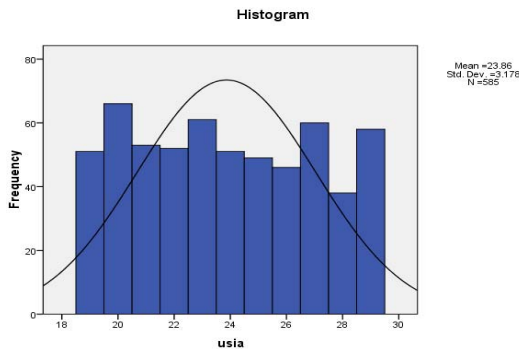
Rata-rata Konsumsi Mie Instan responden adalah 111,28 gram dengan median 100 gram, modus 100 gram, konsumsi mie instan minimum 7 gram dan status gizi maksimum 400 dan standar deviasi 62,059

Rata-rata status gizi responden adalah 21,17 dengan median 20,8 modus 20,4 status gizi minimum 15,6 status gizi maksimum 34,8 dan standar deviasi 2,94..

**Hasil dan Pembahasan**  
**Analisis Univariat**

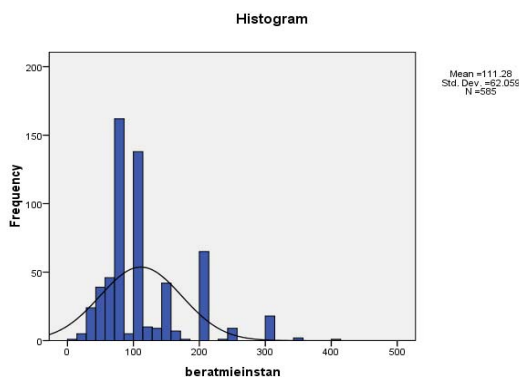
**1. Data dasar responden**

Responden dalam penelitian ini terdiri dari laki-laki usia 19-29 tahun di Pulau Sumatra. Distribusi data dasar responden dapat dilihat pada grafik 1 dibawah ini.

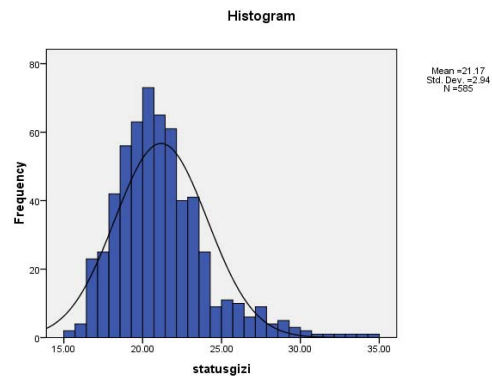


**Grafik 1**  
Distribusi Usia

Berdasarkan grafik 1 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 23 tahun 8 bulan dengan median 24 tahun, modus 20 tahun, usia minimum 19 tahun, usia maximum 29 tahun dan standar deviasi yaitu 3 tahun 1 bulan.



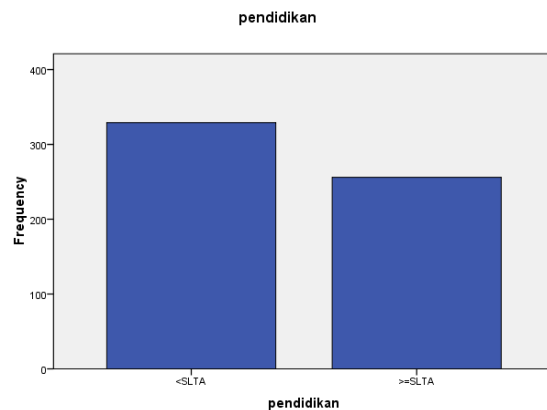
**Grafik 2**  
Distribusi Konsumsi Mie Instan



**Grafik 3**  
Distribusi Status Gizi

**2. Pendidikan Responden**

Pada penelitian ini pendidikan responden laki-laki usia 19-29 Tahun di Pulau Sumatra dikelompokkan menjadi 2 yaitu < SLTA yang terdiri dari tidak pernah sekolah, tidak tamat SD, tamat SD dan tamat SLTP, sedangkan ≥ SLTA terdiri dari tamat SLTA, tamat D1/D2/D3 dan tamat perguruan tinggi dapat dilihat pada Grafik 4 dibawah ini.

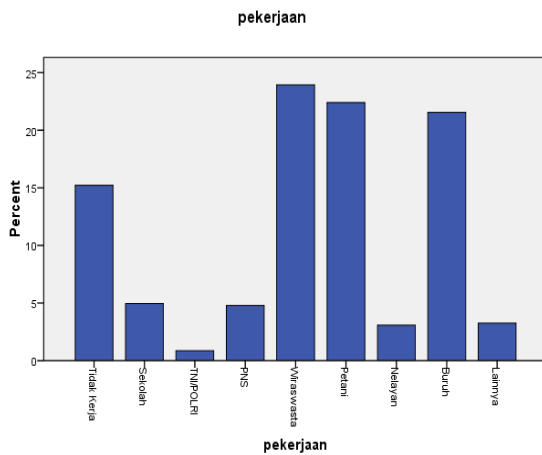


**Grafik 4**  
Distribusi Pendidikan Responden

Dari grafik 4 di atas berdasarkan pendidikannya dengan total responden yaitu 585 orang, pendidikan yang tertinggi pada responden yaitu <SLTA yang terdiri dari tidak pernah sekolah, tidak tamat SD, tamat SD dan tamat SLTP.

### 3. Pekerjaan Responden

Pada penelitian ini pekerjaan responden laki-laki usia 19-29 Tahun di Pulau Sumatra dikelompokkan menjadi 9 yaitu tidak bekerja, sekolah, TNI/Polri, PNS/Pegawai, Wiraswasta/layan jasa/dagang, petani, nelayan, buruh dan lainnya dapat dilihat pada Grafik 5 dibawah ini.

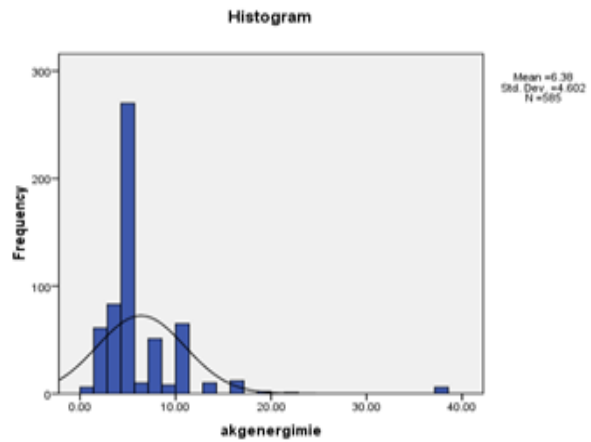


Grafik 5  
Distribusi Pekerjaan Responden

Dari grafik 5 diatas berdasarkan pekerjaannya dengan total responden yaitu 585 orang, responden yang mengkonsumsi mie instan tertinggi terdapat pada pekerjaan sebagai wiraswasta dan responden yang mengkonsumsi mie instan terendah pada pekerjaan TNI/Polri.

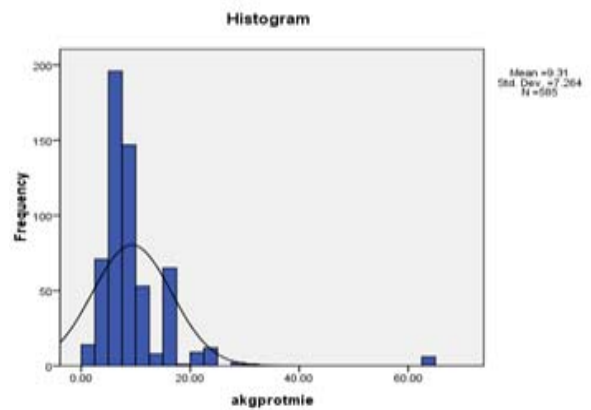
### 4. Konsumsi Mie Instan terhadap AKG

Pada penelitian ini konsumsi mie instan terhadap persen angka kecukupan gizi energi, protein, vitamin A dan fe dapat dilihat pada grafik berikut ini :



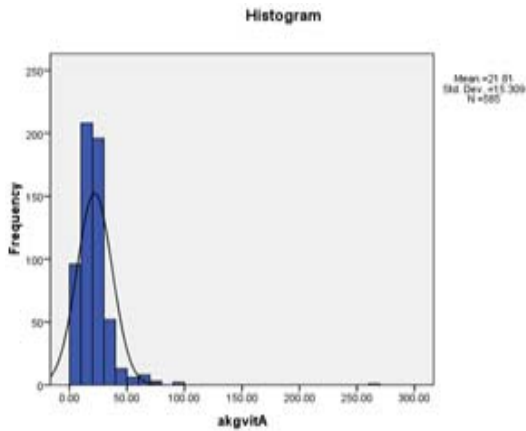
Grafik 6  
Distribusi Konsumsi Mie Instan terhadap % AKG Energi

Dari grafik 6 konsumsi mie instan terhadap persen angka kecukupan gizi energi rata-rata 6,38 % dengan standar deviasi 4,60 dengan angka kecukupan gizi energi minimum yaitu 0,39 % dan angka kecukupan gizi energi maksimum 38,24 %.



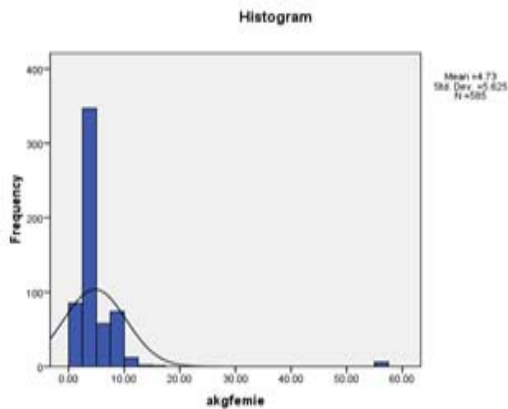
Grafik 7  
Distribusi Konsumsi Mie Instan terhadap % AKG Protein

Sedangkan konsumsi mie instan terhadap persen angka kecukupan gizi protein rata-rata 9,31 % dengan standar deviasi 7,26 dengan angka kecukupan gizi protein minimum 0,56% dan angka kecukupan gizi protein maksimum 63.50%. Sedangkan konsumsi mie instan terhadap persen angka kecukupan gizi vitamin A rata-rata 21,81 % dengan standar deviasi 15, 30 angka kecukupan gizi vitamin A maksimum 263,2 %.



Grafik 8

Distribusi Konsumsi Mie Instan terhadap % AKG Vitamin A



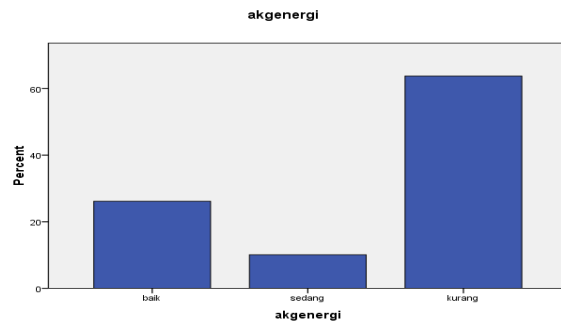
Grafik 9

Distribusi Konsumsi Mie Instan terhadap % AKG Fe

Sedangkan konsumsi mie instan terhadap persen angka kecukupan gizi fe rata-rata 4,73 % dengan standar deviasi 5,62, angka kecukupan gizi minimum 0,27 % dan angka kecukupan gizi maksimum 55,29 %.

### 5. Asupan (Energi, Protein, Vitamin A dan Fe)

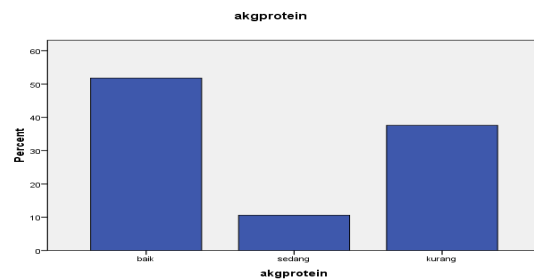
Responden dalam penelitian ini adalah laki-laki usia 19 - 29 tahun. Kategori asupan dalam sehari dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (energi, protein, vitamin A dan fe) dikategorikan menjadi 3 yaitu 1) baik, 2) sedang, 3) kurang. Distribusi responden berdasarkan angka kecukupan gizi dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Grafik 10

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Total Asupan Energi

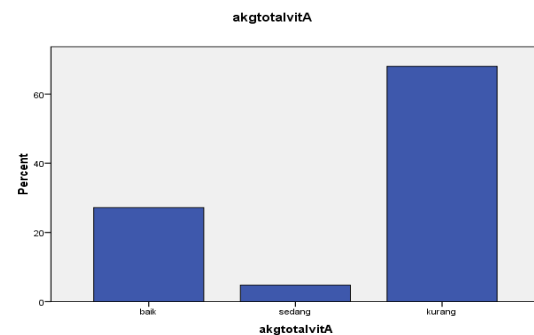
Pada tabel grafik 10 diatas dapat dilihat bahwa asupan sehari terhadap angka kecukupan gizi energi baik 26,2 %, angka kecukupan energi sedang 10,1 % dan angka kecukupan gizi energi kurang 63,8 %.



Grafik 11

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Total Asupan Protein

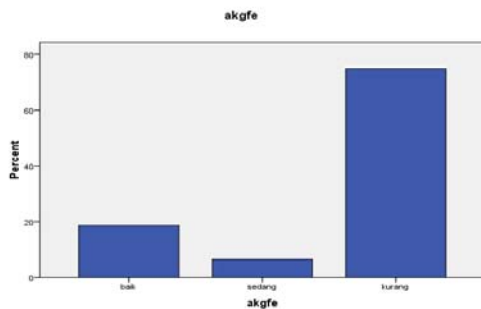
Pada grafik 11 diatas dapat dilihat bahwa asupan sehari terhadap angka kecukupan gizi protein baik 51,8 %, angka kecukupan protein sedang 10,6 % dan angka kecukupan gizi protein kurang 37,6 %.



Grafik 12

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Total Asupan Vitamin A

Pada grafik 12 diatas dapat dilihat bahwa asupan sehari terhadap angka kecukupan gizi vitamin A baik 27,2 %, angka kecukupan gizi vitamin A sedang 4,8 % dan angka kecukupan gizi vitamin A kurang 68 %.

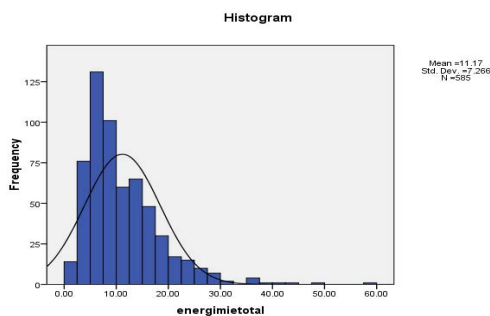


Grafik 13  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Total Asupan Fe

Pada grafik 13 diatas dapat dilihat bahwa asupan sehari terhadap angka kecukupan gizi fe baik 18,6 %, angka kecukupan gizi fe sedang 6,5 % dan angka kecukupan gizi fe kurang 74,9 %.

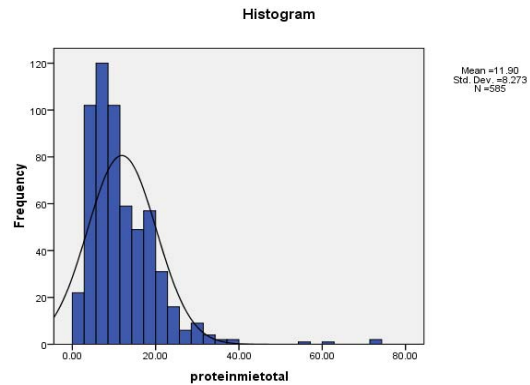
### 6. Persentase Asupan (Energi, Protein, Vitamin A dan Fe) dari mie instan terhadap Total Asupan (Energi, Protein, Vitamin A dan Fe)

Responden dalam penelitian ini adalah laki-laki usia 19 - 29 tahun. Persentase asupan Mie Instan terhadap total asupan dalam sehari dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 14  
Distribusi Frekuensi Asupan Energi dari Mie Instan dibandingkan dengan Total Asupan Energi

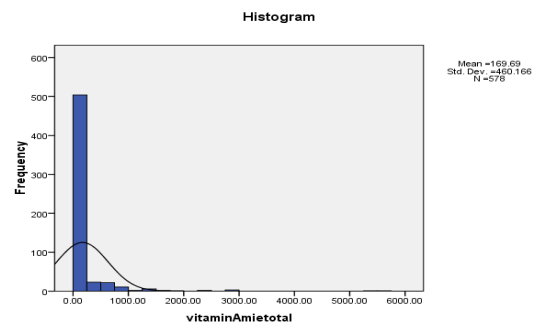
Dari grafik diatas dapat diketahui bahwa energi yang terdapat pada mie instan jika dibandingkan dengan asupan total sehari pada responden rata-rata 11,17 % dengan standar deviasi 7,266.



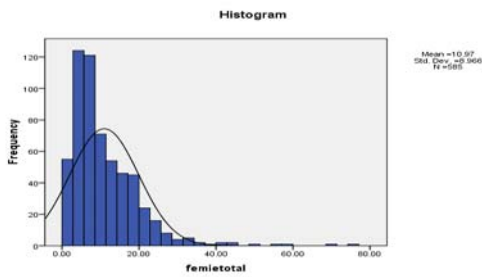
Grafik 15  
Distribusi Frekuensi Asupan Protein dari Mie Instan dibandingkan dengan Total Asupan Protein

Dari grafik diatas dapat diketahui bahwa protein dari mie instan dibandingkan dengan asupan total asupan protein rata-rata 11,90 % dengan standar deviasi 8,273.

Pada grafik 16 dapat diketahui bahwa vitamin A dari mie instan dibandingkan dengan asupan total vitamin A rata-rata 169,69 % dengan standar deviasi 460,166.



Grafik 16  
Distribusi Frekuensi Asupan Vitamin A dari Mie Instan dibandingkan dengan Total Asupan Vitamin A



Grafik 17  
Distribusi Frekuensi Asupan Fe dari Mie Instan dibandingkan dengan Total Asupan Fe

Dari grafik diatas dapat diketahui bahwa fe yang terdapat dari mie instan dibandingkan dengan asupan total fe rata-rata 10,97 % dengan standar deviasi 8,966.

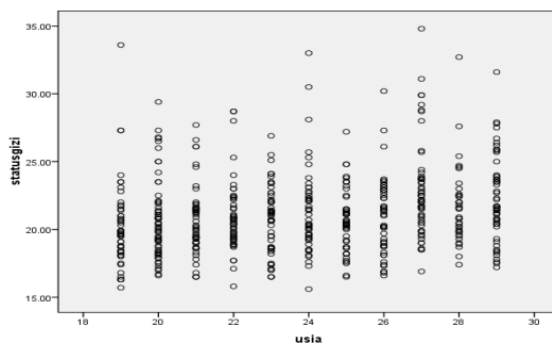
## Analisa Bivariat

### 1. Hubungan Usia dan IMT

Tabel 1  
Korelasi Usia dan IMT

		Status Gizi
Usia	Pearson Correlation	0,224
	Sig.(2-tailed)	0,000
	<b>N</b>	<b>585</b>

Pada hasil uji statistik tabel 1 terlihat angka koefisien korelasi Pearson sebesar 0,224 artinya besar korelasi antara variabel usia dan IMT ialah sebesar 0,224 atau korelasi sangat lemah. Melihat signifikansi hubungan kedua variabel angka signifikansi sebesar 0,000 ( $\leq 0,05$ ) yaitu ada hubungan antara usia dengan IMT. Seperti yang digambarkan pada grafik 18 berikut ini :



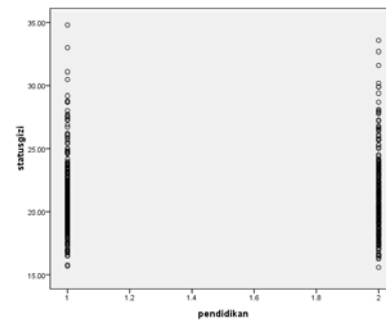
Grafik 18  
Hubungan Usia dan IMT

## 2 Hubungan Pendidikan dan IMT

Tabel 2  
Korelasi Pendidikan dan IMT

		Status Gizi
Pendidikan	Pearson Correlation	-0,19
	Sig.(2-tailed)	0,648
	<b>N</b>	<b>585</b>

Pada hasil uji statistik tabel 4.2 terlihat angka koefisien korelasi Pearson sebesar -0,19 artinya besar korelasi antara variabel pendidikan dan IMT ialah sebesar -0,19 atau korelasi sangat lemah. Melihat signifikansi hubungan kedua variabel angka signifikansi sebesar 0,648 ( $\geq 0,05$ ) yaitu tidak ada hubungan antara pendidikan dengan IMT. Seperti yang digambarkan pada grafik 19 berikut ini :



Grafik 19  
Hubungan Pendidikan dan IMT

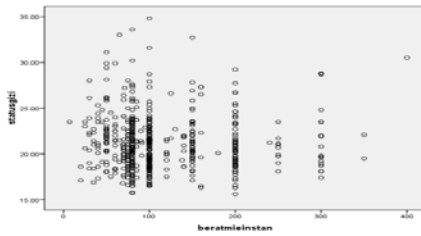
## 3. Hubungan Konsumsi Mie Instan dan IMT

Tabel 3  
Korelasi Konsumsi Mie Instan (gram) dan IMT

		Status Gizi
Jumlah konsumsi mie instan	Pearson Correlation	-
	Sig.(2-tailed)	0,901
	<b>N</b>	<b>585</b>

Pada hasil uji statistik tabel 3 terlihat angka koefisien korelasi Pearson sebesar -0,005 artinya besar korelasi antara variabel konsumsi mie instan dan status gizi ialah sebesar -0,005 atau korelasi sangat lemah. Melihat signifikansi hubungan kedua variabel angka signifikansi sebesar 0,901 ( $\geq 0,05$ )

yaitu tidak ada hubungan antara konsumsi mie instan (gram) dengan status gizi. Seperti yang digambarkan pada grafik 20 berikut ini :



Grafik 20

Hubungan Konsumsi Mie Instan (gram) dan IMT

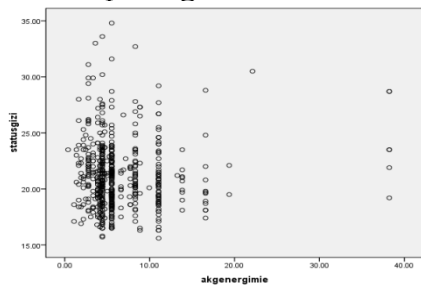
### 1. Hubungan Asupan Energi dari Mie Instan (%AKG) dan IMT

Tabel 4

Korelasi Asupan energi dari Mie Instan dan IMT

		Status Gizi
AKG Energi Mie	Pearson Correlation	0,047
	Sig.(2-tailed)	0,257
	<b>N</b>	<b>585</b>

Pada hasil uji statistik tabel 4 terlihat angka koefisien korelasi Pearson sebesar 0,047 artinya besar korelasi antara variabel asupan energi dari mie instan (% AKG) dengan status gizi ialah sebesar 0,047 atau korelasi sedang. Melihat signifikansi hubungan kedua variabel angka signifikansi sebesar 0,257 ( $\geq 0,05$ ) yaitu tidak ada hubungan antara asupan energi dari mie instan (% AKG) dengan status gizi. Seperti yang digambarkan pada grafik 21 dibawah ini :



Grafik 21

Hubungan Asupan Energi dari Mie Instan dan IMT

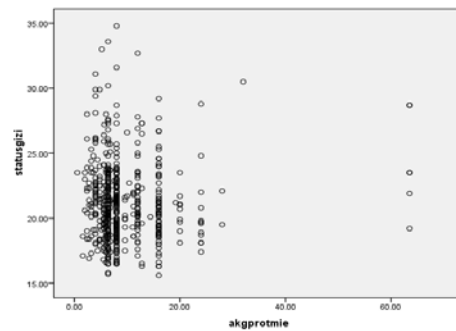
### 2. Hubungan Asupan Protein dari Mie Instan (% AKG) dan IMT

Tabel 5

Korelasi Asupan Protein dari Mie Instan dan IMT

		Status Gizi
AKG Protein Mie	Pearson Correlation	0,055
	Sig.(2-tailed)	0,184
	<b>N</b>	<b>585</b>

Pada hasil uji statistik tabel 4.5 terlihat angka koefisien korelasi Pearson sebesar 0,055 artinya besar korelasi antara variabel asupan protein dari mie instan (% AKG) dengan status gizi ialah sebesar 0,055 atau korelasi kuat. Melihat signifikansi hubungan kedua variabel angka signifikansi sebesar 0,184 ( $\geq 0,05$ ) yaitu tidak ada hubungan antara konsumsi mie instan (% AKG) dengan status gizi. Seperti yang digambarkan pada grafik 22 berikut ini :



Grafik 22

Hubungan Asupan Protein dari Mie Instan dan IMT

### 3. Hubungan Asupan Vitamin A dari Mie Instan (% AKG) dan IMT

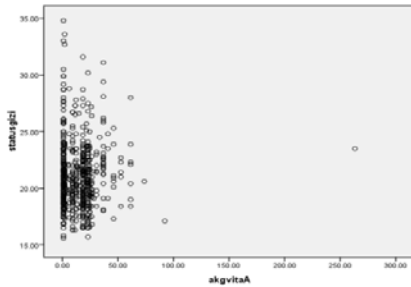
Tabel 6

Korelasi Asupan Vitamin A dari Mie Instan dan IMT

		Status Gizi
AKG Vitamin A Mie	Pearson Correlation	0,062
	Sig.(2-tailed)	0,136
	<b>N</b>	<b>585</b>



Pada hasil uji statistik tabel 6 terlihat angka koefisien korelasi Pearson sebesar 0,062 artinya besar korelasi antara variabel asupan vitamin A (% AKG) dengan status gizi ialah sebesar 0,062 atau korelasi kuat. Melihat signifikansi hubungan kedua variabel angka signifikansi sebesar 0,136 ( $\geq 0,05$ ) yaitu tidak ada hubungan antara asupan vitamin A (% AKG) dengan status gizi. Seperti yang digambarkan pada grafik 23 dibawah ini :



Grafik 23

Hubungan Asupan Vitamin A dari Mie Instan dan IMT

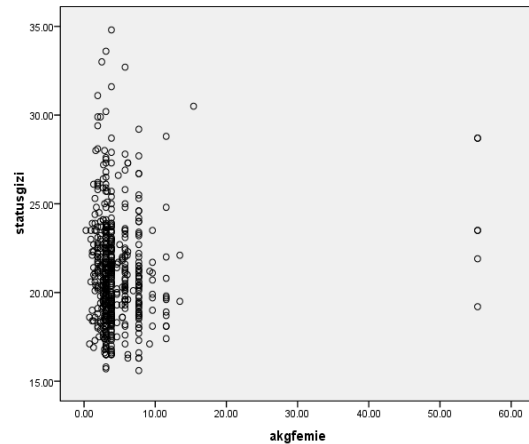
#### 4. Hubungan Asupan Fe dari Mie Instan (% AKG) dan IMT

Tabel 7

Korelasi Asupan Fe dari Mie Instan dan IMT

		Status Gizi
AKG Fe Mie Instan	Pearson Correlation	0,080
	Sig.(2-tailed)	0,054
	<b>N</b>	<b>585</b>

Pada hasil uji statistik tabel 7 terlihat angka koefisien korelasi Pearson sebesar 0,080 artinya besar korelasi antara variabel asupan fe (% AKG) dengan status gizi ialah sebesar 0,080 atau korelasi sangat kuat. Melihat signifikansi hubungan kedua variabel angka signifikansi sebesar 0,054 ( $\geq 0,05$ ) yaitu tidak ada hubungan antara asupan fe (% AKG) dengan status gizi. Seperti yang digambarkan pada grafik 24 berikut ini :



Grafik 24

Hubungan Asupan Fe dari Mie Instan dan IMT

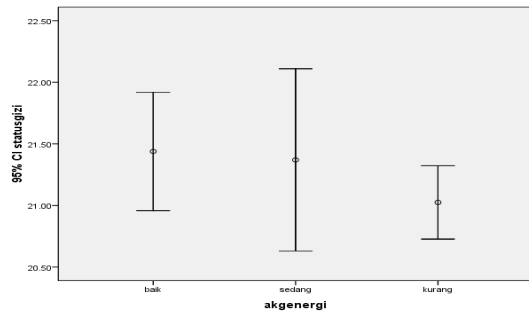
#### 5. Hubungan Asupan Energi (% AKG) dan IMT

Tabel 8

Perbedaan IMT menurut tingkat Asupan Energi (%AKG)

Angka Kekurangan Gizi	N	Mean	SD	SE	Nilai F	P-value
Baik	153	21,43	3,00	0,243	1.234	0.292
Sedang	59	21.369	2,841	0,369		
Kurang	373	21,02	2,925	0,151		
<b>Total</b>	<b>585</b>	<b>21,16</b>	<b>2,939</b>	<b>0,121</b>		

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan bahwa rata-rata status gizi pada angka kecukupan gizi (energi) baik sebesar 21,43 (SD  $\pm$  3,00), angka kecukupan gizi (energi) sedang 21,36 (SD  $\pm$  2,84), angka kecukupan gizi (energi) kurang 21,02 (SD  $\pm$  2,925). Sementara untuk status gizi terendah terdapat pada angka kecukupan gizi energi kurang dan yang tertinggi pada angka kecukupan energi baik dengan perbandingan rata-rata 0,41. Seperti yang digambarkan pada grafik berikut ini :



Grafik 25

Perbedaan IMT menurut tingkat Asupan Energi (%AKG)

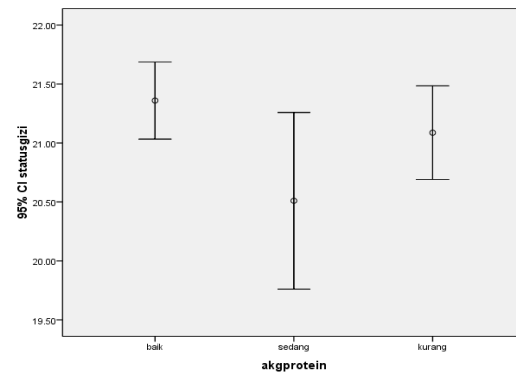
Hasil uji statistik *one-way annova*, menunjukkan nilai  $F = 1.234$  dan  $P = 0.292$  ( $P \geq 0,05$ ) sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan status gizi menurut angka kecukupan gizi (energi). Dari grafik dapat dilihat bahwa rentang nilai SEM terlalu besar (*overlapping*) sehingga tidak ada perbedaan status gizi menurut angka kecukupan gizi (energi).

### 6. Hubungan Asupan Protein (% AKG) dan IMT

Tabel 9  
Perbedaan IMT menurut tingkat Asupan Protein (%AKG)

Angka Kecukupan Gizi	N	Mean	SD	SE	Nilai F	P-value
Baik	303	21,35	2,89	0,166	2,294	0.102
Sedang	62	20,50	2,95	0,374		
Kurang	220	21,08	2,98	0,201		
<b>Total</b>	<b>585</b>	<b>21,167</b>	<b>2,93</b>	0,121		

Berdasarkan tabel 4.9 di atas menunjukkan bahwa rata-rata status gizi pada angka kecukupan gizi protein baik sebesar 21,35 (SD  $\pm$  2,89), angka kecukupan gizi protein sedang 20,50 (SD  $\pm$  2,95), angka kecukupan gizi protein kurang 21,08 (SD  $\pm$  2,98). Sementara untuk status gizi terendah terdapat pada angka kecukupan gizi protein sedang dan yang tertinggi pada angka kecukupan protein baik dengan perbandingan rata-rata 0,85. Seperti yang digambarkan pada grafik berikut ini :



Grafik 26

Perbedaan IMT menurut tingkat Asupan Protein (%AKG)

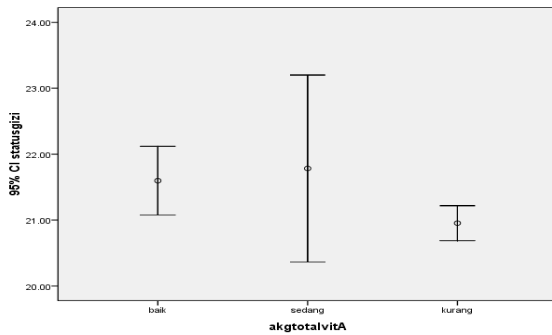
Hasil uji statistik *one-way annova*, menunjukkan nilai  $F = 2,294$  dan  $P = 0.102$  ( $P \geq 0,05$ ) sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan status gizi menurut angka kecukupan gizi (protein). Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa rentang nilai SEM terlalu besar (*overlapping*) sehingga tidak ada perbedaan status gizi menurut angka kecukupan gizi (protein).

### 7. Hubungan Vitamin A (% AKG) dan IMT

Tabel 10  
Perbedaan IMT menurut tingkat Asupan Vitamin A (%AKG)

Angka Kecukupan Gizi	N	Mean	SD	SE	Nilai F	P-value
Baik	159	21,59	3,31	0,263	3,39	0.034
Sedang	28	21,78	3,65	0,691		
Kurang	398	21,95	2,69	0,135		
<b>Total</b>	<b>585</b>	<b>21,167</b>	<b>2,93</b>	0,121		

Berdasarkan tabel 10 di atas menunjukkan bahwa rata-rata status gizi pada angka kecukupan gizi vitamin A baik sebesar 21,59 (SD  $\pm$  3,31), angka kecukupan gizi vitamin A sedang 21,78 (SD  $\pm$  3,65), angka kecukupan gizi vitamin A kurang 21,95 (SD  $\pm$  2,69). Sementara untuk status gizi terendah terdapat pada angka kecukupan gizi vitamin A baik dan yang tertinggi pada angka kecukupan vitamin A kurang dengan perbandingan rata-rata 0,36. Seperti yang digambarkan pada grafik berikut ini



**Grafik 27**

**Perbedaan IMT menurut tingkat Asupan Vitamin A (%AKG)**

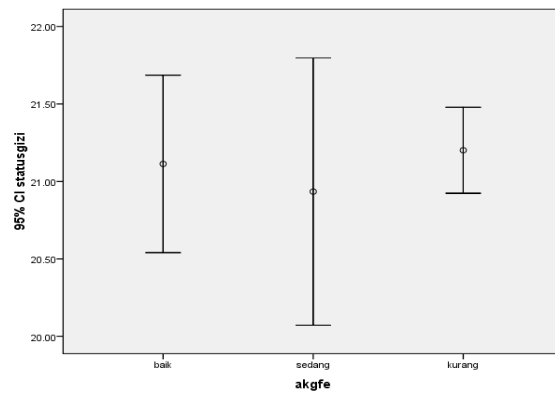
Hasil uji statistik *one-way annova*, menunjukkan nilai  $F = 3,39$  dan  $P = 0.034$  ( $P \leq 0,05$ ) sehingga dapat diartikan ada terdapat perbedaan status gizi menurut angka kecukupan gizi vitamin A. Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa rentang nilai SEM terlalu besar (*overlapping*) sehingga tidak ada perbedaan status gizi menurut angka kecukupan gizi vitamin A.

**8. Hubungan Asupan Fe (% AKG) dan IMT**

Tabel 11  
Perbedaan IMT menurut tingkat Asupan Fe (%AKG)

Angka Kecukupan Gizi	N	Mean	SD	SE	Nilai F	P-value
Baik	109	21,11	3,01	0,288	0,167	0.847
Sedang	38	20,93	2,62	0,425		
Kurang	438	21,20	2,95	0,141		
Total	585	21,167	2,93	0,121		

Berdasarkan tabel 11 di atas menunjukkan bahwa rata-rata status gizi pada angka kecukupan gizi fe baik sebesar 21,11 (SD  $\pm$  3,01), angka kecukupan gizi fe sedang 20,93 (SD  $\pm$  2,62), angka kecukupan gizi fe kurang 21,20 (SD  $\pm$  2,95). Sementara untuk status gizi terendah terdapat pada angka kecukupan gizi fe sedang dan yang tertinggi pada angka kecukupan fe kurang dengan perbandingan rata-rata 0,27. Seperti yang digambarkan pada grafik berikut ini :



**Grafik 28**

**Perbedaan IMT menurut tingkat Asupan Fe (%AKG)**

Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa rentang nilai SEM terlalu besar (*overlapping*) sehingga tidak ada perbedaan status gizi menurut angka kecukupan gizi (Fe). Dari grafik diatas dapat dilihat bahwa rentang nilai SEM terlalu besar (*overlapping*) sehingga tidak ada perbedaan status gizi menurut angka kecukupan gizi fe.

**Kesimpulan**

Berdasarkan data dasar dapat diketahui bahwa rata-rata usia responden 23 tahun 8 bulan, pendidikan tertinggi responden  $\geq$  SLTA, pekerjaan tertinggi sebagai wiraswasta, rata-rata konsumsi mie instan 111,28 gram dan rata-rata status gizi 21,17. Berdasarkan hasil penelitian didapat hasil ( $P \geq 0,05$ ) tidak ada hubungan konsumsi mie instan dan status gizi. Tidak ada hubungan asupan (energi, protein, vitamin A dan fe) dari mie instan dan status gizi ( $P \geq 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian di dapat hasil ( $P \geq 0,05$ ) tidak ada hubungan asupan energi, protein, dan fe (%AKG) dan status gizi, ( $P \leq 0,05$ ) ada hubungan asupan vitamin A dan status gizi.

**Daftar Pustaka**

Achmad, D., "Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I", Dian Rakyat, Jakarta, 2000  
Almatsier, S., "Prinsip Dasar Ilmu Gizi", Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2004

- Aritonang, I., "Menilai Status Gizi Untuk Mencapai Sehat Optimal", Grafina mediacipta, 2010
- Astawan, M., "Membuat Mie dan Bihun", Cetakan 12, Jakarta, 2008
- Budiyanto, M., "Dasar - dasar Ilmu Gizi", UMM Press, Malang, 2002
- Chavasit, et. al., "Triple fortification of instant noodles in Thailand", Regional office for Asia and the pacific region, 1995
- Chin Eun Chung, et, al, "Noodle consumption patterns of American consumers: NHANES 2001-2002", 4(3):243-251, Nutrition Research and Praticce, 2010
- Consciencefood, "New developments relevant to our clients", The FPR Journal Issue UE 40, 2010. Retrieved Agustus, 5, 2013. from [www.sagestudio.com.sg/demo/fpr/journal/fprjournal\\_issue\\_40-consciencefood.pdf](http://www.sagestudio.com.sg/demo/fpr/journal/fprjournal_issue_40-consciencefood.pdf).
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, "Gizi dan Kesehatan Masyarakat", PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2007
- Depkes RI, "Pedoman pelayanan kesehatan perinatal di wilayah kerja puskesmas", Jakarta, 1999
- Depkes RI, "Pedoman tata laksana gizi usia lanjut untuk tenaga kesehatan", Direktorat Gizi Masyarakat DJBKM. Depkes RI, 2003
- Diana, Y., "Kebiasaan Makan Mie Instan pada Mahasiswa IPB dan faktor-faktor yang mempengaruhinya", 2003. from <http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/17992/A03ydi.pdf>
- Djajadi, "Konsumsi mie instan di Indonesia capai 75bungkus/kapita/tahun", 2012. Retrieved juni, 5, 2013 from <http://45-konsumsi-mie-instan-di-indonesia-capai-75>
- Elva Simanjuntak, "Status Gizi Lanjut Usia di Daerah Pedesaan, Kecamatan Porsea, Kabupaten Toba Samosir Provinsi Sumatera Utara Tahun 2010", thesis, FKM UI, Depok, 2010
- Fahmi, A., "Efek Buruk Makan Mie Instan Setiap hari", 2010. Retrieved Agustus 15, 2013, from <http://www.facebook.com/photo.php?pid=121860&id=100000697443797&comments&alert#!/?re>.
- Fortification basics instant noodles, "A potensial vehicle for micronutrient fortification. USAID from the American People", 2010
- Hardiansyah dan Briawan D., "Penilaian dan perencanaan konsumsi pangan", Fakultas Pertanian, IPB, 1994
- Heryanto, D., "Strategi Pemasaran Mie Instan Gaga Mie1000", PT Jakarana Tama Food Industri Kabupaten Bogor, Jawa Barat, 2008. Retrieved Agustus 15, 2013 from <http://www.google.co.id/#fp=42156f463a42e42&q=Strategi+Pemasaran+Mie+Instan+Gaga+yang+mempengaruhinya>
- Jenny, et, al., "Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in us adult", The American Journal of clinical nutrition vol 83, 2006. From [ajcn.Nutrition.Org/content/83/6/1362.uhart](http://ajcn.nutrition.org/content/83/6/1362.uhart),
- Karyadi, D., "Kecukupan gizi yang dianjurkan", Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1990
- Khumaidi M., "Gizi Masyarakat", Institut Pertanian Bogor, Bogor, 1989

- Kurnianingsih, S., "Hubungan konsumsi mie instan dengan tingkat kecukupan gizi dan status gizi pada Remaja Studi kasus di SMA Negeri 2 Nganjuk", Penelitian, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya, 2007
- Kulkarni, et. al, "Development of nutrient rich noodles by supplementation with maltedragi flour", *Internasional food research journal* 19 (1): 309-313, 2012
- Kim, et. al, "Asian wheat noodles", 2003. Retrieved Agustus 27, 2013 from [www.muehlenchemie.de/downloads-future-of-flour/fof-kap-23pdf](http://www.muehlenchemie.de/downloads-future-of-flour/fof-kap-23pdf).
- Khumaidi, M., "Gizi masyarakat", BPK Gunung mulia, Jakarta, 1994
- Laila, M., "Hubungan antara usia dengan prevalensi dugaan mati mendadak", Fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret, Penelitian, Surakarta, 2010
- Langlois et, al., "Diet composition ad obesity among canadian adults", *Article health reports*, 2009. Retrieved Agustus, 27 2013. from [www.statcan.go.ca/pub/82-003x/2009004/article/10933-en.pdf](http://www.statcan.go.ca/pub/82-003x/2009004/article/10933-en.pdf).
- Lopez-Contreras MJ, Zamora-Portero S, Lopez MA, Marin JF, Zamora S, Perez-Llamas F., "Dietary intake and iron status of institutionalized elderly people: relationship with different factors", *J Nutr Health Aging*. 2010 Dec;14(10):816-21. Retrieved Agustus 2, 2013, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21125198>
- Mohji, S., "Ilmu Gizi", Bharata Karya Aksara, Jakarta, 1986
- Nadesul, H., "Sehat Itu Murah", PT. Kompas Media Nusantara, Jakarta, 2006
- Nilson, et.al., "Food consumption trends in the pacific rim", *Journal of internatoinal food & agribusiness marketing*, volume 4, issue 1, 2008
- Park, Joyeon, et.al., "A comparison of food and nutrient intake between instant noodle consumers and non-instant noodle consumers in Korean adult", *Nutrition Research and Practice (Nutr Res Pract)* 2011;5(5):443-449 <http://dx.doi.org/10.4162/nrp.2011.5.5.443>.
- Pragya Singh, et.al., "The instant noodles market in India is finally ciming of age after over 25 years", Associate Director, Retail, 2005
- Proverawati, et, al., "ilmu gizi untuk keperawatan dan gizi kesehatan", cetakan pertama, 2010
- Sarkim, et, al., "Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang yang Tinggal di Kos Wilayah Naikoten 1", *MKM Vol. 05*, 2010
- Sediaoetama, "Ilmu Gizi", Dian Rakyat, Jakarta, 2010
- Sudarma, M., "Sosiologi untuk kesehatan", Salemba Medika, Jakarta, 2008
- Supariasa, "Pengukuran Antropometri", Buku Kedokteran EGC, Jakarta, 2001
- Suhardjo, "Berbagi cara pendidikan gizi", PT Bumi Aksara, Jakarta, 2003
- Sulistya, H., "Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Protein dengan Kejadian Gizi Kurang Anak Usia 2-5 Tahun", Universitas Muhammadiyah Semarang volume 2, nomor 1, 2013

- Sediaoetama, A., "Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi", Jilid I, Dian Rakyat, Jakarta, 1996
- Soekirman, "Besar dan Karakteristik Masalah Gizi Di Indonesia", Akademi Gizi, Depkes. RI, Jakarta, 2000
- Tri N., "Pola Makan Mie Instan Studi Antropologi gizi pada Mahasiswa Antropologi", Fisib-Unair, 2011. Retrieved Agustus 15, 2013, from [http://web.unair.ac.id/admin/file/f\\_34835\\_31mie.pdf](http://web.unair.ac.id/admin/file/f_34835_31mie.pdf)
- Trinidad, et. al., "*Iron availability from instant noodles fortified with iron and vitamin A*", Research and Development, 1995
- Wirakusumah, E., "Manajemen Makanan dan Gizi institusi Pangan dan Gizi", Institut pertanian Bogor, 1990
- Wulansari L., "Kontribusi Mie Instan terhadap Kecukupan Gizi Mahasiswa Universitas Indonesia", Fakultas Institut Pertanian Bogor, 1999. Retrieved Agustus 10, 2013, from <http://www.google.co.id/#fp=42156f463a42e42&q=Kontribusi+Mie+Instan+terhadap+Kecukupan+Gizi+Mahasiswa.pdf>
- Winarno, F., "Pangan gizi, teknologi dan konsumen", Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1993
- Widjaya, "The impact of ingredient formulation add processing parameters on colour and texture of instant noodles", Thesis, 2010. Retrieved Agustus, 27, 2013 from [research.bank.rmit.edu.au/eserv/rmit7536/widjaya.pdf](http://research.bank.rmit.edu.au/eserv/rmit7536/widjaya.pdf).