

**PENGARUH PENGETAHUAN GIZI DAN UANG SAKU  
TERHADAP KONSUMSI MIE INSTAN PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan (S1) Universitas Negeri Padang*



**SITI FATONAH  
18075195 / 2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
DEPARTEMEN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

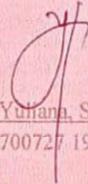
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Pengetahuan Gizi Dan Uang Saku  
Terhadap Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa  
Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan

Nama : Siti Fatonah  
NIM : 18075195  
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

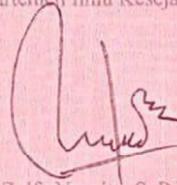
Padang, September 2023

Disetujui Oleh:  
Pembimbing,



Dr. Yohana, SP. M. Si  
NIP. 19700727 199703 2003

Mengetahui,  
Kepala Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga



Sri Zulfa Novrita, S. Pd, M. Si  
NIP. 19761117 200312 2002

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Siti Fatonah  
NIM : 18075195

Dinyatakan Lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Pariwisata dan Perhotelan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**PENGARUH PENGETAHUAN GIZI DAN UANG SAKU TERHADAP  
KONSUMSI MIE INSTAN PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN**

Padang, September 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Yuliana, SP, M.Si

1. ....

2. Anggota : Dra. Lucy Fridayati, M. Kes

2. ....

3. Anggota : Dr. Kasmita, S.Pd, M.Si

3. ....



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN  
DEPARTEMEN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA  
Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131  
Telp. (0751) 7051186 e-mail : ikkfpump@gmail.com

### SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Fatonah  
Nim : 18075195  
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata Dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul **Pengaruh Pengetahuan Gizi dan Uang Saku Terhadap Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan**. Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila sesuatu yang terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukuman sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persyaratan ini saya buat dengan kesadaran penulis dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, September 2023

Diketahui,  
Kepala Departemen IKK FPP UNP

Sri Zulfia Novrita, S.Pd, M.Si  
NIP. 19761117 200312 2002

Saya yang menyatakan



Siti Fatonah  
NIM. 18075195

## ABSTRAK

Siti Fatonah. 2023. “Pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan pada mahasiswa fakultas pariwisata dan perhotelan. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga. Universitas Negeri Padang”

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa permasalahan yaitu mahasiswa masih sering mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi yang tinggi, mahasiswa memiliki pengetahuan tetapi tidak menerapkannya dalam konsumsi makannya, sebagian mahasiswa memiliki pendapatan yang rendah sehingga belum mampu membeli makanan yang berkualitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan mahasiswa.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Pariwisata dan Perhotelan. Sampel penelitian berjumlah 189 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket) dengan skala *likert* dan skala *guttman* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data diolah secara deskriptif dan uji regresi linier berganda dengan menggunakan SPSS versi 26.00.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi mahasiswa berada pada kategori cukup (32,28%). Rata-rata uang saku mahasiswa berada pada kategori sedang (44,44%). Konsumsi mie instan berada pada kategori sedang (37,57). Pengetahuan gizi dan uang saku dapat menjelaskan konsumsi mie instan dengan *adjusted R Square* sebesar 0.112 yang mana terdapat pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan sebesar 11,2%. Kemudian diperoleh nilai F hitung 12,853 dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ . Koefisien regresi pengetahuan gizi sebesar -0,170 dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  dimana setiap 1 satuan penurunan nilai pengetahuan gizi akan memberikan peningkatan sebesar -0,170 satuan pada konsumsi mie instan. Koefisien regresi uang saku sebesar 0,252 dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  yang artinya setiap 1 satuan peningkatan nilai uang saku akan meningkatkan 0,252 satuan pada konsumsi mie instan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi dan uang saku secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap konsumsi mie instan mahasiswa.

**Kata kunci:** pengetahuan gizi, uang saku, konsumsi mie instan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dalam rangka untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul **“Pengaruh Pengetahuan Gizi dan Uang Saku Terhadap Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan”**. Shalawat beserta salam penulis ucapkan kepada junjungan alam yaitu Nabi besar Muhammad SAW yang telah memberikan perubahan kepada manusia berupa ilmu pengetahuan dan Akhlakul Karimah. Penulis menyadari dalam skripsi ini masih banyak rintangan yang akan penulis hadapi, namun penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dra. Asmar Yulastri, M.Pd, Ph.D selaku Dekan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Sri Zulfia Nofrita, S.Pd, M.Si selaku Ketua Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Cici Andriani, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si Selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan saran dan motivasi.
5. Ibu Dr. Yuliana, SP, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dengan sabar dan memberi dukungan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini, semoga ibu selalu sehat dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

6. Ibu Dra. Lucy Fridayati, M. Kes dan ibu Dr. Kasmita, S.Pd, M.Si selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar, karyawan dan teknisi di Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa di sebutkan satu persatu.
8. Teristimewa kepada Mamak Hamidah Bahar, Bapak Alm Satiman Wadhy serta Kakak Abang-abang dan keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi baik moral maupun materil serta do'a yang tidak pernah putus dipanjatkan untuk penulis agar tetap berada dalam limpahan rahmat dan karunia Allah SWT.
9. Ucapan terima kasih kepada sahabat, rekan rekan sebaya dan seperjuangan seangkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala bantuan, dorongan, motivasi, nasehat dan ilmu yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT serta membawa berkah dan manfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri.

Padang, September 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori.....	12
1. Pengetahuan Gizi.....	12
2. Uang saku.....	30
3. Konsumsi Mie Instan .....	38
4. Mahasiswa .....	46
B. Kerangka Konseptual .....	47
C. Hipotesis Penelitian.....	49
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
C. Variabel Penelitian .....	50
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	51
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	52
F. Jenis Data dalam Penelitian .....	55
G. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	55
H. Uji Coba Instrumen .....	58
I. Teknik Analisis Data.....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	67
B. Uji Persyaratan Analisis.....	87
C. Uji Hipotesis .....	89
D. Pembahasan .....	96
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	104
B. Saran .....	105
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>110</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Frekuensi konsumsi mie instan mahasiswa tata boga.....	8
2. Populasi penelitian mahasiswa FPP.....	52
3. Skala likert .....	57
4. Kisi-kisi instrumen penelitian.....	58
5. Hasil penelitian uji coba validitas.....	60
6. Interpretasi reliabilitas instrumen .....	61
7. Kategori tingkat pencapaian responden.....	62
8. Karakteristik responden berdasarkan uang saku.....	68
9. Karakteristik responden berdasarkan pengeluaran untuk konsumsi.....	68
10. Karakteristik responden berdasarkan konsumsi mie instan.....	69
11. Deskripsi data variabel pengetahuan gizi .....	70
12. Distribusi frekuensi variabel pengetahuan gizi.....	71
13. Deskripsi data indikator zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh .....	72
14. Distribusi frekuensi indikator zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh.....	72
15. Distribusi data indikator sumber zat gizi .....	73
16. Distribusi frekuensi indikator sumber zat gizi.....	74
17. Deskripsi data indikator jumlah kebutuhan zat gizi .....	75
18. Deskripsi frekuensi indikator jumlah kebutuhan zat gizi .....	75
19. Deskripsi data indikator pemilihan makanan .....	76
20. Deskripsi frekuensi indikator pemilihan makanan .....	77
21. Deskripsi data indikator dampak kekurangan dan kelebihan zat gizi dalam tubuh .....	78
22. Deskripsi frekuensi indikator dampak kekurangan dan kelebihan zat gizi dalam tubuh .....	78
23. Deskripsi data variabel uang saku .....	79
24. Deskripsi frekuensi variabel uang saku .....	80
25. Deskripsi data indikator literasi keuangan.....	81
26. Deskripsi frekuensi indikator literasi keuangan .....	82

27. Deskripsi data indikator pemberian orang tua .....	82
28. Deskripsi frekuensi indikator pemberian orang tua.....	83
29. Deskripsi data indikator pendapatan.....	84
30. Deskripsi frekuensi indikator pendapatan .....	85
31. Deskripsi data variabel konsumsi mie instan.....	85
32. Deskripsi frekuensi variabel konsumsi mie instan .....	86
33. Hasil uji normalitas.....	87
34. Hasil uji heteroskedastisitas.....	88
35. Hasil uji multikolinearitas.....	89
36. Koefisien determinasi ( <i>R Square</i> ).....	90
37. Uji regresi linear sederhana .....	91
38. Koefisien regresi pengetahuan gizi terhadap konsumsi mie instan .....	91
39. Koefisien determinasi ( <i>R Square</i> ).....	92
40. Uji regresi linear sederhana .....	92
41. Koefisien regresi uang saku terhadap konsumsi mie instan .....	93
42. Koefisien determinasi ( <i>Adjusted R Square</i> ).....	94
43. Uji regresi linear berganda.....	94
44. Koefisien regresi pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan.....	95

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Tugas dosen pembimbing .....	110
2. Surat tugas seminar proposal .....	111
3. Surat izin penelitian .....	112
4. Instrumen uji coba penelitian .....	113
5. Tabulasi data uji coba penelitian.....	122
6. Hasil uji reliabilitas .....	124
7. Instrumen penelitian.....	125
8. Tabulasi data penelitian .....	131
9. Tabel Deskripsi Data Pengkategorian Data dan Interval .....	142
10. Dokumentasi .....	144

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan untuk seseorang sangatlah penting, dengan pendidikan dapat menghasilkan manusia yang cerdas secara intelektual dan dapat berpikir secara saintifik dan filosofis serta mampu mengembangkan sifat spiritualnya (Darman, 2017). Pendidikan yang berkualitas merupakan salah satu tujuan bangsa dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia. Pendidikan sebagai salah satu yang menjadi syarat dalam suatu pembangunan negara, untuk menghasilkan manusia berkualitas tentu saja harus melalui pendidikan yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas sangat diperlukan dalam proses mendukung terciptanya manusia yang cerdas dan mampu bersaing di era globalisasi. Peranan pendidikan sangat penting untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM). Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan nasional menurut Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak peradaban bangsa yang martabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia salah satu caranya adalah melalui pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut pemerintah berusaha semaksimal mungkin dalam membenahi berbagai hal, baik dalam segi kualitas maupun kuantitas di bidang pendidikan. Tahapan

tertinggi dalam pendidikan adalah menjadi seorang mahasiswa di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain. Mahasiswa dinilai memiliki intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo dkk, 2007:121).

Mahasiswa tentunya menghabiskan waktu untuk menjalankan kegiatan sehari-hari di kampus. Tugas utama mahasiswa adalah mengikuti perkuliahan baik teori maupun praktek. Dalam menjalankan proses pendidikan, mahasiswa memiliki beban studi yang berbeda-beda sesuai dengan jenjang pendidikan. Peraturan Akademik UNP (2015:21), menyatakan bahwa SKS (satuan kredit semester) merupakan satuan yang digunakan untuk menentukan besarnya beban studi mahasiswa dalam satu semester. Untuk mahasiswa S1 memiliki minimal 144 sks dan D3 sebanyak 108 sks. Nilai satuan kredit semester 1 SKS untuk mata kuliah teori setara dengan 1x50 menit kegiatan akademik terjadwal, 1x50 menit kegiatan akademik terstruktur dan 1x60 menit kegiatan akademik mandiri. Sedangkan untuk nilai satuan kredit semester 1 SKS untuk mata kuliah praktik setara dengan 2x50 menit. Untuk mewujudkan mahasiswa yang berkualitas tidak hanya di dorong oleh kemampuan intelektual saja, tetapi juga ditentukan oleh kesehatan fisik. Kesehatan fisik yang di dukung oleh asupan makanan yang seimbang dan diperoleh dari makanan-makanan yang bergizi.

Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok usia dewasa yang apabila kita lihat dari Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk kebutuhan gizi pada usia 19-29 tahun sebesar 2650 kkal untuk laki-laki dan 2250 kkal untuk perempuan per harinya. Zat gizinya yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

Konsumsi makanan merupakan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu (Khomsan, 2010). Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. Indikator konsumsi makanan adalah makanan yang dimakan dalam hal jumlah atau frekuensinya. Jumlah kebutuhan energi seseorang pada dasarnya berbeda-beda tergantung umur, jenis kelamin, berat badan dan aktifitas seseorang. Menurut Alristina dkk, (2021:15) Asupan makanan terdiri menjadi asupan gizi makro dan gizi mikro. Asupan gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak. Asupan gizi mikro terdiri dari berbagai jenis vitamin dan mineral seperti besi, kalsium, natrium, vitamin A,C,E,D,K.

Sumber utama karbohidrat di dalam makanan berasal dari tumbuh-tumbuhan yaitu bahan makanan pokok seperti beras, jagung, sagu, mie dan gandum. Sumber protein banyak terdapat pada bahan makanan yang berasal dari hewan (protein hewani) seperti daging sapi, ayam, ikan, udang, hati dan telur. Dalam bahan makanan yang berasal dari tumbuhan (protein nabati)

seperti kacang tanah, kacang hijau dan kacang kedelai (Syafizar dan Wilda, 2008).

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makan mahasiswa sangatlah kompleks meliputi jenis kelamin, pengetahuan gizi, budaya (kebiasaan makan daerah asal), tempat tinggal, teman sebaya, pendapatan (ekonomi) dan asal sumber pangan (Hizni, 2014). Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam pembentukan pola makan seseorang, hal ini disebabkan pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan (Lukmanto dkk, 2013).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan diperoleh seseorang melalui pendidikan formal, informal dan nonformal. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizinya (Harper dalam Tanti, 2013). Pengetahuan juga bisa diperoleh secara internal dan eksternal. Untuk pengetahuan yang secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari diri sendiri berdasarkan hasil belajarnya maupun pengalamannya sedangkan eksternal merupakan pengetahuan yang berasal dari luar atau berasal dari orang lain atau informasi yang didapatkan dari media massa maupun berasal dari lingkungan yang secara

tak langsung dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang (Solihin dalam Yulianingsih, 2009).

Uang saku merupakan pendapatan yang diperoleh anak dari orang tuanya, dimana uang saku ini dapat mempengaruhi bagaimana pola konsumsi seseorang (Hartanto, 2016). Mahasiswa tergolong bukan angkatan kerja karena mahasiswa termasuk pelajar yang tidak mencari kerja (pengangguran) melainkan mereka bersekolah dan penerima pendapatan, sehingga mahasiswa tidak memiliki pendapatan permanen sendiri. Pendapatan mahasiswa disini bisa berasal dari gaji magang, penghasilan berjualan online shop, maupun sumber-sumber lainnya yang diterima setiap bulannya dan uang saku dari orang tua setiap bulannya. Dari pendapatan inilah mahasiswa gunakan dalam memenuhi kebutuhannya, seperti biaya listrik, uang sewa kos, transportasi, air, kuota internet, print tugas, perlengkapan sehari-hari dan biaya konsumsi makan.

Sebagai mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua, pendapatan utama mahasiswa tentu berasal dari orang tua tiap bulannya. Rata-rata dari mahasiswa belum mempunyai penghasilan tetap. Setiap anak tentu dituntut harus mampu mengatur semua anggaran atau uang bulanan tersebut, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya supaya dapat mencukupi hingga tanggal pengiriman selanjutnya. Jika gagal dalam mengatur keuangan, tentu akan terancam kekurangan ketika tanggal tua.

Studi sebelumnya telah menyatakan bahwa kenaikan biaya hidup membuat sebagian besar orang kesulitan untuk memenuhi kebutuhan dasar

mereka. Masalah ini mempengaruhi orang-orang untuk mengonsumsi makanan murah dan terjangkau. Menurut penelitian, mahasiswa percaya mie instan dapat membantu mereka menghemat uang dan waktu (Tan dkk, 2016). Makanan instan yang paling diminati oleh semua kalangan masyarakat salah satunya adalah mie instan. Mie instan kini menjadi makanan populer terutama di kalangan remaja (Kurnianingsih dalam Pratiwi, 2021).

Mie instan yang mudah didapatkan, dengan harga yang relative murah dan praktis dalam pengolahannya seringkali membuat mahasiswa lebih memilih mengonsumsi mie instan. Konsumsi mie instan lebih dari 2 bungkus dalam seminggu berhubungan dengan peningkatan sindrom metabolik yang tinggi pada wanita. Konsumsi mie instan yang tinggi cenderung diiringi juga dengan konsumsi makanan *fast food* lain yang tinggi. Mahasiswa yang sering mengonsumsi mie instan cenderung lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayuran (Chung CE, 2010). Mie instan telah menjadi makanan yang diakui secara internasional. Konsumsi mie instan terus meningkat di seluruh dunia, terutama di negara-negara Asia. Hal ini dapat dilihat dari penjualan mie instan tertinggi yang berada di negara Cina pada tahun 2021, yang mencapai 43,99 miliar bungkus. Indonesia merupakan negara tertinggi kedua setelah Cina yang mengonsumsi mie instan, dengan jumlah penjualan mie instan pada tahun 2021 mencapai 13,27 miliar bungkus (WINA, 2022)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas, hlm 223) tahun 2018, menyatakan bahwa satu dari sepuluh penduduk mengonsumsi mie instan  $\geq 1$  kali per hari. Untuk konsumsi mie instan  $\geq 1$  kali

per hari diatas rerata nasional adalah 10,1% sedangkan untuk konsumsi mie instan  $\geq 1$  kali per hari di Kota Padang sebesar 3,38%. Mahasiswa dengan kesibukan rutinitasnya seringkali melupakan hidup yang sehat dan tidak memperdulikan gizi, bahkan bahaya yang mungkin mengintai dalam makanan mie instan. Mahasiswa lebih mengutamakan kepraktisan dari mie instan seperti sudah tersedianya bumbu-bumbu instan untuk mempermudah membuat aneka masakan mie dengan aneka rasa, didukung dengan adanya ketersediaan mie instan yang mudah didapatkan disekitar kampus (Katmawanti, 2016).

Berdasarkan kecukupan nilai gizi, mie instan belum dapat dianggap sebagai makanan penuh (*wholesome food*) karena belum mencukupi kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh. Mie yang terbuat dari terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi kandungan protein, vitamin, dan mineralnya rendah. Pemenuhan kebutuhan gizi mie instan dapat diperoleh jika ada penambahan sayur dan sumber protein (Fahmi dalam Wandasari, 2014). Mengonsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu berisiko mengalami gangguan metabolisme, yaitu gejala-gejala tubuh seperti obesitas, tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula darah dan kolesterol. Mie instan juga memiliki asupan nutrisi lebih rendah, seperti protein, kalsium, fosfor, zat besi, kalium, natrium dan niasin. Hal tersebut diperparah dengan ditemukannya zat *benzopyrene* (zat penyebab kanker) di dalam sejumlah merek mie instan. Selain itu, penyebab penyakit yang berasal dari mie instan yang lainnya adalah kandungan *monosodium glutamate* (MSG).

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2022 melalui aplikasi pesan singkat terhadap 25 mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga tahun angkatan 2018 dapat diketahui bahwa mie instan dikonsumsi berkisar 1-3 bungkus perminggu, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Frekuensi Konsumsi Mie instan mahasiswa Tata Boga

No	Konsumsi mie instan rata-rata dalam 1 minggu	Jumlah Mahasiswa	
		<i>f</i>	%
1	3 bungkus	5	20
2	2 bungkus	10	40
3	1 bungkus	7	28
4	1 bungkus*	3	12
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

Sumber: Penelitian pendahuluan tahun 2022

\* sebulan sekali mengkonsumsi mie instan

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dalam 1 minggu rata-rata mahasiswa mengkonsumsi mie instan menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Sebanyak 3 bungkus mie instan dikonsumsi oleh 5 mahasiswa, 2 bungkus mie instan dikonsumsi oleh 10 mahasiswa, 1 bungkus mie instan dikonsumsi oleh 7 mahasiswa dan 1 bungkus dalam sebulan dikonsumsi oleh 3 mahasiswa.

Sebagai mahasiswa yang mengetahui tentang gizi dan kesehatan semestinya memiliki sikap menerapkan pengetahuan dan masih dalam kondisi pendapatan yang tidak stabil. Terutama yang berkaitan dengan konsumsi makanan. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Pengetahuan Gizi dan**

## **Uang Saku terhadap Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan”**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Mahasiswa masih sering mengkonsumsi mie instan dengan frekuensi yang tinggi ( $\geq 2$  bungkus per minggu).
2. Mahasiswa memiliki pengetahuan gizi tetapi tidak menerapkannya dalam konsumsi makannya.
3. Sebagian mahasiswa memiliki pendapatan yang rendah sehingga belum mampu membeli makanan yang berkualitas.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas masalah yang akan diteliti serta agar lebih fokus dan tidak menyimpang dengan tujuan yang diharapkan. Batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengetahuan Gizi
2. Uang saku
3. Konsumsi Mie Instan
4. Pengaruh Pengetahuan Gizi dan Uang Saku terhadap Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pengetahuan gizi, uang saku dan konsumsi mie instan Mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan?
2. Bagaimana pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi mie instan Mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan?
3. Bagaimana pengaruh uang saku terhadap konsumsi mie instan mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan?
4. Apakah terdapat pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan pada Mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka penelitian ini bertujuan:

1. Tujuan umum  
Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan pada mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan
2. Tujuan Khusus
  - a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi, uang saku dan konsumsi mie instan mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan
  - b. Menganalisis pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi mie instan Mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan

- c. Menganalisis pengaruh uang saku terhadap konsumsi mie instan pada mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan.
- d. Menganalisis pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan pada mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Bagi institusi Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga, penelitian ini memberikan informasi dan gambaran tentang pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan mahasiswa Fakultas Pariwisata dan Perhotelan.
2. Bagi peneliti lain, penelitian ini memberikan informasi dan referensi untuk melakukan penelitian lain yang terkait dengan pengetahuan gizi, uang saku dan konsumsi mie instan.
3. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui pola konsumsi mie instan, pengetahuan dan uang saku mahasiswa. serta, menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.