

PENGARUH PERILAKU KONSUMSI MIE INSTAN (*Instant Noodles*) DENGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) MAHASISWA STIKES PERSADA NABIRE

Bau Kanang¹, Pamerlia R Rumkorem², Olince Nawipa³, Agustina Madai⁴, Jemi Mote⁵

^{1,2,3,4,5}STIKES Persada Nabire

Email : baukanang83@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mie instan merupakan makanan cepat saji yang berbentuk petak dan memiliki cita rasa yang lezat. Mengonsumsi mie instan secara terus menerus akan menyebabkan menumpuknya zat karsinogenik di dalam tubuh dan dapat meningkatkan resiko terjadinya kanker, keguguran, terhambatnya proses metabolisme di dalam tubuh, bahaya Propylene glycol, pencernaan dapat terganggu, serta dapat menyebabkan terjadinya obesitas ataupun kegemukan. **Tujuan:** untuk mengetahui Pengaruh Perilaku Konsumsi Mie Instan (*Instant Noodles*) Dengan Indeks Masa Tubuh (*Imt*) Mahasiswa Stikes Persada Nabire. **Metode:** penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, Populasi keseluruhan 286 Mahasiswa STIKes Persada Nabire 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga sampel 75 mahasiswa. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner untuk mengetahui konsumsi mie instan responden dan untuk mengetahui status gizi dengan mengukur IMT responden menggunakan timbangan berat badan dan mikrotoa. **Hasil :** menunjukkan perilaku konsumsi mie instan berdasarkan tindakan diperoleh nilai $P=0,818$ tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mi instan terhadap tindakan dengan IMT. **Kesimpulan:** tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mi instan terhadap tindakan dengan IMT.

Kata kunci: Perilaku; Konsumsi Mie Instan; Indeks massa tubuh (IMT)

ABSTRACT

Background: Instant noodles are a fast food that is square in shape and has a delicious taste. Consuming instant noodles continuously will cause carcinogenic substances to accumulate in the body and can increase the risk of cancer, miscarriage, obstruction of metabolic processes in the body, the dangers of Propylene glycol, disruption of digestion, and can cause obesity or overweight. **Objective:** to determine the influence of instant noodle consumption behavior on the body mass index (BMI) of Stikes Persada Nabire students. **Method:** quantitative research with a cross-sectional approach, total population of 286 STIKes Persada Nabire 2024 students. The sampling technique used the Slovin formula so the sample was 75 students. The instrument in this study used a questionnaire to determine respondents' consumption of instant noodles and to determine nutritional status by measuring respondents' BMI using weight scales and microtoa. **Results:** Showing instant noodle consumption behavior based on action, the P value = 0.818, there is no relationship between instant noodle consumption behavior and action and BMI. **Conclusion:** there is no relationship between instant noodle consumption behavior and BMI.

Keywords: Behavior; Consumption of Instant Noodles; Body mass index (BMI)

PENDAHULUAN

Mie instan merupakan makanan cepat saji yang berbentuk petak dan memiliki cita rasa yang lezat. Dalam Mie instan memuat banyak kalori akan tetapi minim akan vitamin, mineral dan juga serat yang tidak baik untuk kesehatan ketika dikonsumsi secara terus menerus. Ketika mie instan dikonsumsi oleh seseorang secara terus menerus dapat menyebabkan terhambatnya proses penyerapan nutrisi di dalam tubuh, meningkatkan resiko kanker dikarenakan terdapat pengawet di dalam sebuah mie instan yang bersifat karsinogenik yang jika secara terus menerus dikonsumsi maka akan menumpuk di dalam tubuh sehingga meningkatkan resiko terjadinya kanker, keguguran, terhambatnya proses metabolisme di dalam tubuh, bahaya Propyleneglycol, pencernaan dapat terganggu, serta dapat menyebabkan terjadinya obesitas ataupun kegemukan (Amelia A & Nugroho P, 2021).

Menurut Riskesdas (2018), 7,8% penduduk Indonesia dapat mengonsumsi mie moment atau makanan lain yang setiap harinya. Seperti provinsi Jawa Timur, 4,6% orang mengonsumsi mie moment setiap harinya, 52,7% orang mengonsumsi mie moment 1–6 bungkus per minggu; dan 42,7% orang mengonsumsi mie instan rata-rata setiap harinya. Berdasarkan data statistik provinsi papua kota Jayapura pada tahun 2021 masyarakat mengonsumsi mie instant sebanyak 0,811, pada tahun 2022 sebanyak 0,957 sedangkan pada tahun 2023 mengalami peningkatan sebanyak 1,072. (Badan Pusat Statistik 2023).

Menurut penelitian sebelumnya mengatakan sebanyak 93,5% mahasiswa

yang menjadi responden penelitian mengalami obesitas dan terdapat hubungan antara pola makan yang tidak teratur dan terlalu sering memakan makanan instan dengan kejadian obesitas (Permana, Iroh, Wiranto 2020).

Indeks massa tubuh (IMT) menurut WHO diklasifikasikan kedalam 4 tingkat yaitu *underweight*, *normal*, *overweight* dan obesitas (Jusni, 2022). Seseorang yang memiliki $IMT > 23 \text{ kg/m}^2$ juga dapat berisiko terjadinya penyakit kardiovaskular karena seseorang yang mengalami obesitas rentan terkena penyakit kardiovaskular dimana kelebihan berat badan berkaitan dengan gangguan *metabolic*, Obesitas dapat terjadi jika memiliki pola makan yang buruk dan akibatnya menyebabkan retensi insulin (Pane et al., 2022)

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

Dari hasil wawancara awal, Alasan Mie instant menjadi makanan paporit disemua kalangan mahasiswa adalah karena kekurangan waktu untuk mengolah ataupun membeli makanan yang sehat, dan merupakan salah satu makanan instant yang siap saji, harga murah dan terjangkau. Konsumsi mie instant meliputi berbagai kalangan termasuk mahasiswa. Mahasiswa masih mengonsumsi mie instant walaupun terdapat stigma dalam masyarakat bahwa

mi instant adalah makanan yang tidak sehat. Mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan yang praktis dan murah untuk meminimalisir pengeluaran sehingga mi instan menjadi salah satu pilihan konsumsi walaupun terdapat sisi negative dalam mi instan. Mi instan mudah ditemukan diberbagai kalangan pertokoan, mini market, Supermarket, kios bahkan sampai terdapat pada kanton (tempat jajanan) sehingga sangat mudah diakses oleh mahasiswa. meningkatkan pengabdian pada masyarakat khususnya pada mahasiswa agar untuk dapat memberikan pengetahuan, pemahaman dan gambaran dampak kelebihan konsumsi mi instan pada kesehatan. Dimana untuk mengurangi angka obesitas pada dewasa.

Berdasarkan latar belakang diatas, bahwa masih meningkatnya obesitas pada mahasiswa berbagai siklus sehingga perlu melakukan penelitian untuk menjadi acuan mengetahui permasalahan Gizi pada mahasiswa di STIKes Persada Nabire yang berkaitan dengan perilaku konsumsi mie instan dengan Indeks massa tubuh.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* ini tidak melakukan intervensi terhadap sampel penelitian. Selain itu, peneliti meneliti hubungan antara pengaruh konsumsi dan dari sebagian populasi (Notoadmojo 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh keseluruhan 286 Mahasiswa STIKes Persada Nabire 2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik dengan Menggunakan rumus Slovin sehingga sampel dalam penelitian

ini 75 mahasiswa. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara, angket dan dokumentasi. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisisioner untuk mengetahui konsumsi mie instan responden dan untuk mengetahui status gizi dengan mengukur IMT responden menggunakan timbangan berat badan dan mikrotoa. Prosedur analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan dibulan Mei sampai pada bulan Juni tahun 2024, banyaknya sampel 75 mahasiswa wa Program Studi Sarjana Gizi STIKes Persada Nabire dengan menggabungkan antar semester II, IV dan VI. Penelitian dengan menggunakan angket atau kuesioner, sebelum melakukan penelitian mahasiswa dapat dikumpulkan untuk diberikan petunjuk cara pengisian koesioner, agar responden dapat memahami pengisian kuesioner dengan benar. berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dari beberapa karakteristik responden yang diperoleh diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Angkatan IMT.

Variabel	N	%
Umur		
17-25	72	96
26-30	3	4
JK		
Laki-Laki	14	18.7
Perempuan	61	81.3
Angkatan		
2021	20	26.7

2022	11	14.7
2023	44	58.7
IMT		
Underweight	10	13.3
Normal	34	45.3
Overweight	13	17.3
Obesitas Tk I	15	20
Obesitas Tk II	3	4

Sumber :Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 melihat bahwa jumlah responden sebanyak dari 75 mahasiswa yang memiliki umur 17 s/d 25 tahun sebanyak 72 atau sebesar (96%) mahasiswa, sedangkan memiliki umur 26 s/d 30 tahun atau sebesar (4,0%). Terdapat responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 atau sebesar (18,7%) mahasiswa dan perempuan sebanyak 61 atau sebesar (81,3%) mahasiswa. Dari 75 responden tersebut terdapat dari angkatan 2021 sebanyak 20 atau sebesar (26,7%) mahasiswa, angkatan 2022 sebanyak 11 atau sebesar (14,7%) mahasiswa dan angkatan 2023 sebanyak 44 atau sebesar (58,7)%. Dari jumlah 75 responden yang mengalami yang memiliki IMT Underweight 10 atau sebesar (13,3%) mahasiswa, Normal 34 atau sebesar (45,3%), Overweight 13 atau sebesar (17,3%), Obesitas Tk I sebanyak 15 atau sebesar (20,0%), dan Obesitas Tk II sebanyak 3 atau sebesar (4,0%) mahasiswa.

Pengaruh Perilaku Konsumsi Mie Instant dengan indeks masa tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi STIKes Persada Nabire

Tabel 2 Pengetahuan, Sikap dan Tindakan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT)

		Mean	SD	Median	Minimum	Maximum	Nilai p
Pengetahuan	Underweight	5,80	1,03	6,00	4,00	7,00	0,042
	Normal	5,68	0,91	6,00	4,00	7,00	
	Overweight	4,54	1,20	5,00	2,00	6,00	
	Obesitas I	5,60	1,12	6,00	4,00	7,00	
	Obesitas II	6,00	1,00	6,00	5,00	7,00	
Sikap	Underweight	6,60	0,97	6,50	5,00	8,00	0,001
	Normal	4,59	1,60	4,00	3,00	8,00	
	Overweight	4,46	0,97	4,00	3,00	6,00	
	Obesitas I	5,33	1,29	5,00	3,00	8,00	
	Obesitas II	6,00	1,00	6,00	5,00	7,00	
Tindakan	Underweight	4,80	1,32	5,00	3,00	7,00	0,818
	Normal	5,06	1,97	5,00	1,00	9,00	
	Overweight	4,54	1,81	4,00	3,00	9,00	
	Obesitas I	4,67	2,26	4,00	1,00	9,00	
	Obesitas II	5,00	0,00	5,00	5,00	5,00	

Sumber :Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 bahwa hasil Uji Kruskal Wallis menunjukkan bahwa Perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh terhadap pengetahuan memperoleh nilai $p=0,042$ yang lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesa (H_0) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap pengetahuan dengan IMT, kemudian perilaku konsumsi mie instan terhadap sikap diperoleh nilai $p=0,01$ yang lebih kecil dari 0,05 sehingga (H_0) diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap sikap dengan indeks masa tubuh (IMT), sedangkan perilaku konsumsi mie instan berdasarkan tindakan diperoleh nilai $P=0,818$ yang lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesa (H_0) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap tindakan dengan IMT

PEMBAHASAN

Pengaruh Perilaku Konsumsi Mie Instant dengan indeks masa tubuh (IMT)

Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi stikes Persada Nabire. Hasil penelitian ini melihat bahwa jumlah responden sebanyak dari 75 mahasiswa yang memiliki umur 17 s/d 25 tahun sebanyak 72 atau sebesar (96%) mahasiswa, sedangkan memiliki umur 26 s/d 30 tahun atau sebesar (4,0%). Terdapat responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 atau sebesar (18,7%) mahasiswa dan perempuan sebanyak 61 atau sebesar (81,3%) mahasiswa. Dari 75 responden tersebut terdapat dari angkatan 2021 sebanyak 20 atau sebesar (26,7%) mahasiswa, angkatan 2022 sebanyak 11 atau sebesar (14,7%) mahasiswa dan angkatan 2023 sebanyak 44 atau sebesar (58,7)%.

75 responden yang mengalami yang memiliki IMT Underweight 10 atau sebesar (13,3%) mahasiswa, Normal 34 atau sebesar (45,3%), *Overweight* 13 atau sebesar (17,3%), Obesitas Tk I sebanyak 15 atau sebesar (20,0%), dan Obesitas Tk II sebanyak 3 atau sebesar (4,0%) mahasiswa. Hasil analisis Uji *Kruskal Wallis* menunjukkan bahwa Perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh terhadap pengetahuan memperoleh nilai $p=0,042$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap pengetahuan dengan IMT, kemudian perilaku konsumsi mie instan terhadap sikap diperoleh nilai $p=0,01$ menunjukkan ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap sikap dengan indeks masa tubuh (IMT), sedangkan perilaku konsumsi mie instan berdasarkan tindakan diperoleh nilai $P=0,818$ sehingga tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap tindakan dengan IMT.

Berdasarkan hasil penelitian ini

diketahui tidak adanya hubungan Pengaruh Perilaku Konsumsi Mie Instant dengan indeks masa tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi stikes Persada Nabire. Hasil penelitian ini melihat bahwa jumlah responden sebanyak dari 75 mahasiswa yang memiliki umur 17 s/d 25 tahun sebanyak 72 atau sebesar (96%) mahasiswa, sedangkan memiliki umur 26 s/d 30 tahun atau sebesar (4,0%). Terdapat responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 atau sebesar (18,7%) mahasiswa dan perempuan sebanyak 61 atau sebesar (81,3%) mahasiswa.

75 responden tersebut terdapat dari angkatan 2021 sebanyak 20 atau sebesar (26,7%) mahasiswa, angkatan 2022 sebanyak 11 atau sebesar (14,7%) mahasiswa dan angkatan 2023 sebanyak 44 atau sebesar (58,7)%.

Dari jumlah 75 responden yang mengalami yang memiliki IMT Underweight 10 atau sebesar (13,3%) mahasiswa, Normal 34 atau sebesar (45,3%), *Overweight* 13 atau sebesar (17,3%), Obesitas Tk I sebanyak 15 atau sebesar (20,0%), dan Obesitas Tk II sebanyak 3 atau sebesar (4,0%) mahasiswa.

Hasil analisis Uji *Kruskal Wallis* menunjukkan bahwa Perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh terhadap pengetahuan memperoleh nilai $p=0,042$ yang lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesa (H_a) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap pengetahuan dengan IMT, kemudian perilaku konsumsi mie instan terhadap sikap diperoleh nilai $p=0,01$ sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap sikap dengan indeks massa tubuh (IMT), sedangkan perilaku konsumsi mie instan berdasarkan tindakan

diperoleh nilai $P=0,818$ tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap tindakan dengan IMT.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui tidak adanya hubungan pengetahuan perilaku konsumsi dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa, hal ini disebabkan karena terdapat mahasiswa mengatakan bahwa pemahaman tentang kandungan mi instan belum mengetahui bahwa yang terkandung dalam mi tersebut juga dapat berbahaya kesehatan apabila konsumsi berlebihan, yang mahasiswa tahu bahwa indomie tidak membahayakan karena salah satu makanan yang banyak disukai oleh masyarakat. Perilaku konsumsi dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa, hal ini disebabkan karena terdapat mahasiswa mengatakan bahwa pemahaman tentang kandungan mi instan belum mengetahui bahwa yang terkandung dalam mi tersebut juga dapat berbahaya kesehatan apabila konsumsi berlebihan, yang mahasiswa tahu bahwa indomie tidak membahayakan karena salah satu makanan yang banyak disukai oleh masyarakat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan yang dilakukan Imelda A. 2020 dengan jumlah 60 responden yang memiliki perilaku baik dan memiliki indeks masa tubuh kurus berjumlah 4 orang (11,4%), yang memiliki indeks masa tubuh normal berjumlah 25 orang atau (68,6%), dan memiliki indeks masa tubuh berat badan lebih berjumlah 5 orang (14,3%) sedangkan yang memiliki indeks masa tubuh obesitas 2 orang (5,7%). Responden yang memiliki perilaku cukup baik yang memiliki indeks masa tubuh kurus sejumlah 2 orang (11,8%), yang memiliki indeks masa tubuh normal berjumlah 12 orang (70,6%), dan yang memiliki indeks masa tubuh berat badan

lebih berjumlah 3 orang (17,6%), sedangkan yang memiliki indeks masa tubuh obesitas berjumlah 0 (0%). Responden yang memiliki perilaku kurang dan yang memiliki indeks masa tubuh kurus berjumlah 1 orang (12,5%), yang memiliki indeks masa tubuh normal berjumlah 2 orang atau (25%), dan yang memiliki indeks masa tubuh berat badan lebih berjumlah 3 orang (37,5%), sedangkan yang memiliki indeks masa tubuh obesitas berjumlah 2 (25,0%), berdasarkan uji chi-square bahwa $p\text{-value } 0,158 > 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mi instan dengan indeks masa tubuh mahasiswa prodi sarjana Gizi.

Penelitian ini dapat dilihat bahwa berdasarkan sikap perilaku konsumsi mi instan dengan Indeks masa tubuh dari hasil Uji Kruskal Wallis diperoleh Nilai $P=0,001$ yang lebih kecil dari 0,05 sehingga (H_0 diterima) dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku konsumsi mi instan terhadap sikap dengan indeks masa tubuh (IMT), dari hasil pengamatan bahwa konsumsi mi ketergantungan pada seorang, namun terdapat mahasiswa mengkonsumsi mie hanya 2 kali sehari tetapi di sisi lain memiliki porsi melebihi dalam artian sekali makan bisa 1 sampai 2 bungkus satu kali saji, hal ini juga dapat memicu kesehatan, selain juga menyebabkan kelebihan berat badan. karena mi tersebut merupakan makanan yang memiliki karbohidrat.

Sikap secara umum dirumuskan sebagai kecenderungan untuk berespon (secara positif dan negatif) terhadap orang, objek, dan situasi tertentu. Dengan kata lain sikap merupakan kecenderungan berpikir, berpersepsi dan bertindak. Menurut Notoatmojo, (2010). Yaitu

Pertama, menerima (receiving): diartikan bahwa seseorang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Martina Susi Tridela, 2023 bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa. Hal ini diperkuat hasil penelitian Lilis Novitarum, 2024 bahwa tidak terdapatnya hubungan antara konsumsi mie instan dengan status gizi dikarenakan adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti pola aktivitas dan pola konsumsi. Sehingga disarankan bagi mahasiswa ners STIKes Santa Elisabeth Medan agar lebih memperhatikan pola konsumsi mie instan, menjaga pola diet dan menyeimbangkan dengan pola aktivitas untuk mendapatkan indeks massa tubuh yang normal dan sehat.

Berdasarkan hasil penelitian perilaku tindakan konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh dari hasil uji Uji Kruskal Wallis diperoleh nilai $P=0,818$ yang lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesa H_a ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap tindakan dengan IMT, hal ini dikarenakan masih terdapatnya mahasiswa mengambil tindakan sendiri atas kemauan (sesuka hati) mengambil keputusan sendiri tanpa mendengarkan orang lain. rasa kemauan besar untuk mengkonsumsinya, selain daripada itu dari pengamatan secara langsung bahwa dilingkungan stikes persada nabire terdapat kantin, namun kantin terdapat beberapa yang diperjual belikan yakni mie instan yang dalam bentuk kemasan plastik, Pop mie, Gorengan

(makanan siap saji). sehingga mahasiswa tersebut lebih cenderung memilih makanan tersebut, hal ini disebabkan selain murah juga mudah dijangkau. Tanpa sadar bahwa mengkonsumsi mie instan atau makanan siap saji dapat mengganggu kesehatan. Tindakan adalah sesuatu yang dilakukan bukan sekadar dipikirkan atau dibicarakan.

Pada penelitian Yuni Puspitasari, 2018 Hubungan antara perilaku konsumsi mie instan dengan indeks masa tubuh pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas diponegoro menjelaskan bahwa Pola makan sendiri terdiri dari tiga jenis yaitu jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makanan. Pada penelitian ini diketahui frekuensi konsumsi mie instan pada mahasiswa yang melebihi satu kali dalam seminggu sebanyak 24%. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel frekuensi pola makan dengan indeks massa tubuh. begitupun frekuensi konsumsi mie instan tidak terdapat hubungan (Anti Amelia, 2021).

KESIMPULAN

Tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi mie instan terhadap tindakan dengan IMT.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia a, & Nugroho p. (2021). Hubungan antara frekuensi konsumsi mie instan dan minuman soda dengan kejadian obesitas pada remaja. *Borneo student research*, 2(2), 1105–1110.
- Anti Amelia, Purwo Setiyo Nugroho, (2021). Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Mie Instan dan Minuman Soda dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Borneo Student Research* 2(2).

- Jusni, J., Akhfar, K., Arfiani, A., Khaera, N., (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies* 4, 39–45.
- lilis Novitarum, (2024) Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Status Gizi Mahasiswa Yang Tinggal di Asrama. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4 (1). 3211-3224
- Martina Susi Tridela, (2023) Hubungan Antara Perilaku Konsumsi Mie Instan Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Santa Elisabeth Medan
- Pane, J. P., Simorangkir, L., & Saragih, P. I. S. B. (2022). Faktor-Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular Berbasis Masyarakat. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1183–1192.
- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020). Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan MixMethod tergambar dari data Global School merupakan usia remaja akhir, yang makan saji, menjadikan. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 19–34
- Riskesdas. (2018). Laporan provinsi Sumatera utara riskesdas 2018. In badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Yuni Puspitasari, (2018) Hubungan Antara Perilaku Konsumsi Mi Instan dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.