

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI IBU DENGAN CARA PENYAJIAN MIE
INSTAN PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH 16 KARANGASEM
SURAKARTA**



PUBLIKASI ILMIAH

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

**MAR'ATUL HUSNA
J 310 161 033**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI IBU DENGAN KONSUMSI MIE
INSTAN PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH 16 KARANGASEM
SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

MAR'ATUL HUSNA

J 310 161 033

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing

Endang Nur Widiyaningsih, SST, M.Si. Med.

NIK/MIDN : 717/06-2908-7401

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI IBU DENGAN CARA PENYAJIAN MIE INSTAN
PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH 16 KARANGASEM SURAKARTA**

OLEH

MAR'ATUL HUSNA

J 310 161 033

Telah dipertahankan di depan Tim penguji

Program Studi Ilmu Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Pada Tanggal 03 April 2018

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dosen Penguji

Penguji I : Endang Nur Widiyaningsih, SST, M.Si. Med.
(Ketua Dewan Penguji)

Penguji II : Zulia Setiyaningrum, M.Gizi
(Anggota I Dewan Penguji)

Penguji III : Siti Zulackah, A., M.Si
(Anggota II Dewan Penguji)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M. Kes

NIDN : 786/06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 3 April 2018

Penulis



MAR'ATUL HUSNA
J 310 161 033

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

MAR'ATUL HUSNA, J310161033

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI IBU DENGAN CARA PENYAJIAN MIE INSTAN PADA SISWA SD MUHAMMADIYAH 16 KARANGASEM SURAKARTA

Latar Belakang: Mie instan merupakan suatu produk yang terbuat dari tepung terigu maupun tepung beras sebagai bahan utamanya tanpa tambahan bahan lain. Budaya makan gaya *fast food* semakin banyak digemari sebagai makanan pengganti nasi, salah satunya adalah mie instan. Berdasarkan hasil Risesdas tahun 2013 di provinsi Jawa Tengah penduduk yang mengonsumsi mie instan 1-6 kali perminggu di Kabupaten/Kota Surakarta sebesar 61,6% dan anak kelas 4,5 dan 6 di SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta sebesar 23,3%. Salah satu penyebab tingginya konsumsi mie instan yaitu rendahnya pengetahuan gizi ibu. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh dalam pemilihan makanan yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi ibu dengan cara penyajian mie instan pada Siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta

Metode Penelitian: Jenis penelitian adalah observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sebanyak 62 sampel. Data Pengetahuan gizi ibu diperoleh menggunakan kuesioner yang berisi 25 pertanyaan dan data dianalisis menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil: Sebanyak 38 subjek (61,29%) pengetahuan gizi ibu tentang mie instan termasuk dalam kategori baik dan 24 subjek (38,70%) dalam kategori kurang sedangkan cara penyajian mie instan sebanyak 54 subjek (87,09%) menghidangkan mie instan menggunakan lauk sumber protein atau sayuran dan 8 subjek (12,90%) tidak menghidangkan lauk sumber protein atau sayuran. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan cara penyajian mie instan dengan nilai $p\text{ value} = 0,700$.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan cara penyajian mie instan pada siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta.

Kata Kunci: Mie Instan, pengetahuan ibu

Perpustakaan : 53 (1993-2016)

**DEPARTEMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

MAR'ATUL HUSNA, J310161033

RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE OF MOTHERS AND INSTANT NOODLE SERVING METHOD TO STUDENTS OF MUHAMMADIYAH 16 ELEMENTARY SCHOOL KARANGASEM SURAKARTA

Background: Instant noodle is a product which is manufactured with wheat flour and wheat flour as its main ingredient without any additional constituent. The culture of fast food consumption has become increasingly popular as a substitute for rice, in which instant noodle is among the most favourite option. Based on the result of Basic Health Research in 2013, residents of Central Java consumed instant noodle at approximately 1-6 times per week. More specifically, in Surakarta at around 61.6% and approximately 23.3% at children grade 4, 5, and 6 Elementary School of Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta. one of the causes of high instant noodle consumption is relatively low level on mothers understanding and familiarity to nutrition. One's literacy in respect to nutrition affects the selection of sustenance which will ultimately affects one's nutrition well-being.

Aim: This research is aimed to determine the correlation between mothers' nutrition knowledge with instant noodle serving method to students of Muhammadiyah Elementary School 16 Karangasem Surakarta

Research Method: Type of methodology that is incorporated in this research is observational with cross sectional design implementation. Sample collection technique that is used is simple random sampling with around 62 samples. Data on nutrition knowledge of mothers are obtained through questionnaire containing 25 questions, which are then assessed with Chi Square test.

Result: As much as 38 subjects/mothers (61.29%) are considered included in 'good' category in respect to noodles nutrition knowledge, while 24 (38,70%) subjects are included in 'less' category; in respect to instant noodle serving method, 54 subjects (87,09%) serve the food with the addition of side dish which contain protein or vegetable. There is no relation between mother's nutrition knowledge and instant noodle serving method with p value = 0.700.

Conclusion: There is no relation between mother's nutrition knowledge and instant noodle serving method in Muhammadiyah Elementary School 16 Karangasem Surakarta.

Keyword: Instant noodle, mother knowledge, nutrition, relation, serving, method

Library: 53 (1993-2016)

1. PENDAHULUAN

Indonesia adalah Negara agraris dengan jumlah penduduk setiap tahun mengalami peningkatan. Banyaknya jumlah penduduk ini juga mengakibatkan banyaknya jumlah pangan yang disediakan untuk dikonsumsi. Gaya hidup yang praktis juga mempengaruhi dalam mengonsumsi pangan tersebut sehingga dalam waktu relatif singkat telah diperkenalkan selera makan gaya *fast food* maupun *healthy foods* yang populer di Amerika dan Eropa. Budaya makan gaya *fast food* maupun *healthy foods* semakin banyak digemari sebagai makanan pengganti nasi, salah satunya adalah mie instan. Perubahan selera konsumsi ini disebabkan karena mie dapat diolah dengan cepat, disajikan secara mudah serta bisa mencukupi selera masyarakat, baik dewasa maupun anak-anak (Kurnianingsih, 2007).

Mie instan belum diakui sebagai makanan pokok karena belum memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh. Mie dibuat dari tepung terigu dengan kandungan karbohidrat besar, dan memiliki kandungan protein, vitamin, serta mineral sedikit. Gizi mie instan dapat terpenuhi apabila ditambahkan dengan sayuran dan sumber protein (Fahmi, 2010). Hasil penelitian Juyeon Park (2011) menyatakan bahwa mengonsumsi mie instan dapat menyebabkan asupan energi, lemak, dan sodium yang berlebih tetapi juga dapat menyebabkan peningkatan asupan tiamin dan riboflavin.

Mie yang terbuat dari tepung terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar sehingga dampak mengonsumsi mie instan secara berlebihan apabila tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang teratur akan menyebabkan risiko obesitas. Kandungan natrium didalam mie instan tergolong tinggi. Natrium yang terkandung dalam mie instan berasal dari garam (NaCl) dan bahan pengembang. Natrium memiliki efek yang kurang menguntungkan bagi penderita maag dan hipertensi. Mie instan mempunyai bentuk yang sangat panjang, namun saat pemrosesan mie dilipat, digoreng dan dikeringkan dalam oven panas. Penggorengan inilah yang membuat mie mengandung lemak. Kandungan minyak dalam mie instan dapat mencapai 30% dari bobot kering. (Erfan, 2010).

Di Indonesia mie disukai banyak golongan, mulai dari anak kecil hingga dewasa, menurut mereka mie memiliki rasa enak, cara memasak yang praktis, serta mengenyangkan. Kandungan karbohidrat tinggi, menjadikan mie sebagai sumber karbohidrat pengganti nasi. Mie instan juga dijadikan sebagai solusi untuk mengatasi anak-anak yang sulit makan, padahal jika pemberian mie instan ini dibiasakan terhadap anak-anak mereka akan merasa ketagihan dan anak hanya mau mengonsumsi mie instan saja karena rasa yang gurih dan tekstur yang lembut serta warna yang mencolok (Ismullah, 2011).

Rendahnya pengetahuan ibu terhadap kebutuhan gizi menjadi salah satu sebab utama masalah gizi pada anak. Notoadmodjo (2010) mengemukakan bahwa pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia terhadap objek melalui indera (telinga, mata, hidung dan sebagainya). Notoadmodjo (2010) juga menerangkan bahwa pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kemampuan dalam memilih makanan sebagai sumber-sumber zat gizi serta kemampuan dalam memilih makanan sehat. Pengetahuan gizi bisa diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain.

Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh dalam pemilihan makanan yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang. Melalui penambahan variasi menu saat mengonsumsi mie instan, maka kekurangan gizi dari mie dapat diimbangi. Kandungan gizi mie instan yang tinggi karbohidrat dapat diimbangi melalui penambahan bahan makanan lain seperti sayuran dan sumber protein sebagai variasi menu (Laksimawati, 2006).

Anak-anak adalah kalangan yang potensial sebagai konsumen. Anak merupakan sasaran yang memiliki potensi besar dalam peningkatan pemasaran produk barang dan jasa bagi produsen. Sifatnya yang lugu, suka meniru sehingga mudah dipengaruhi untuk mengonsumsi barang dan jasa untuk meningkatkan penjualan produknya. Konsumsi tersebut mulai dari makanan, minuman, pakaian, perlengkapan sekolah dan aksesoris. Walaupun anak-anak tidak memiliki penghasilan namun orang tua mereka yang bertanggung jawab dalam setiap keinginan dan kebutuhan anaknya. Rasa mie instan yang lezat dan cocok di lidah membuat anak-anak menyukai mie instan dibandingkan dengan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, anak-anak lebih menyukai sajian dari olahan mie instan sehingga mie instan lebih populer di mata anak-anak (Erfan, 2010).

Berdasarkan jumlah permintaan mie instan dalam kurun waktu tahun 2008 hingga 2010, Indonesia menempati peringkat kedua di dunia setelah China. Selama kurun waktu tersebut jumlah permintaan mie instan di Indonesia mengalami peningkatan dari 13,7 miliar bungkus pada tahun 2008 hingga 14,5 miliar bungkus pada tahun 2010. Jumlah permintaan yang tinggi menandakan bahwa tingkat konsumsi mie instan di Indonesia juga cenderung tinggi (WINA 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wandasari (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi ibu tentang mie instan dengan perilaku mengonsumsi mie instan pada anak balitanya. Berdasarkan data Riskesdas 2013 tiga provinsi yang tertinggi mengonsumsi mie instan ≥ 1 kali perhari diatas rata-rata nasional adalah Sulawesi Tenggara (18,2%), Sulawesi Selatan (16,9%) , dan Papua (15,9%). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 di provinsi Jawa Tengah (6,5%), Kabupaten/Kota tertinggi yang mengonsumsi mie instan 1-6 kali perminggu diatas rata-rata provinsi Jawa Tengah adalah Demak (82,1%), Kendal (79,7%), Jepara (78,2%), Sragen (77,8%) dan Surakarta (61,6%). Peningkatan konsumsi mie instan secara umum ini diprediksi akan meningkatkan konsumsi mie instan dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta pada bulan Juli 2017 disekitar sekolah banyak terdapat jajanan yang dijual oleh para pedagang, setelah diteliti pada anak kelas 4, 5, dan 6 dari 30 anak didapatkan prevalensi sebesar 23,3% yang mengonsumsi mie instan 3-4 kali perminggu. Angka ini menunjukkan frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional Jawa Tengah.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan pengetahuan gizi ibu dengan cara penyajian mie instan pada Siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta”.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional, sesuai dengan tujuannya yaitu mengetahui pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi mie instan pada siswa SD. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *cross sectional* yaitu variabel bebas dan terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Subjek penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak SD kelas 4, 5, dan 6 di SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2017. Penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ibu yang mempunyai anak SD kelas 4, 5, dan 6 di SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta yang masih tercatat sebagai siswa-siswi di SD tersebut sebanyak 323 siswa pada bulan Juli dengan kriteria inklusi yaitu siswa-siswi yang tinggal serumah dengan ibunya di SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta, kriteria eksklusi yaitu subjek tidak bersedia melanjutkan penelitian dan siswa-siswi yang tidak diperbolehkan mengonsumsi mie instan oleh orang tua sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta kelas 4, 5, dan 6 sedangkan subjek pada penelitian ini adalah ibu siswa-siswi SD berjumlah 62 subjek.

Cara pengambilan sampel dengan menggunakan *Simple Random Sampling* yaitu dengan mengundi semua populasi kemudian mengacak dari seluruh subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan sistem undian. Undian yang jatuh pertama adalah subjek pertama dan seterusnya sampai diperoleh jumlah sampel yang ditetapkan. Data primer dalam penelitian ini adalah data karakteristik ibu meliputi (nama, usia, pekerjaan, dan pendidikan), data pengetahuan ibu, dan data penyajian mie instan sedangkan data sekunder meliputi gambaran umum SD 16 Muhammadiyah Karangasem Surakarta.

Analisis univariat dilakukan dengan cara menganalisis setiap variabel penelitian meliputi usia, pekerjaan, pendidikan, cara penyajian mie instan, konsumsi mie instan, waktu makan mie instan dan cara menghidangkan mie instan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase disetiap variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi square*. Pengujian menggunakan tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan SPSS. Analisis dilakukan dengan pengambilan keputusan Bila $P \text{ Value} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan bila $P \text{ Value} \geq 0,05$ maka H_0 diterima.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta

SD Muhammadiyah 16 Karangasem terletak ditengah pemukiman penduduk, tepatnya di Jl.Srikaya No.05 RT/RW 02/03 Kelurahan Karangasem, Kecamatan Laweyan, kota Surakarta, dengan batas-batas yaitu sebelah barat Tower/Gardu PLN, sebelah timur rumah/pemukiman penduduk, sebelah utara rumah pemukiman penduduk, sebelah selatan Masjid dan SMP Muhammadiyah 10 surakarta. Pada tahun 2017 SD 16 Muhammadiyah mempunyai 607 siswa dan 18 ruang. SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta mempunyai kantin yang berada didalam lingkungan sekolah, selain makanan yang dijual dikantin sekolah siswa dapat membeli makanan jajanan diluar sekolah yang dijual pedagang keliling disepanjang

jalan sekolah. Jenis jajanan yang ditemukan diluar pagar lingkungan sekolah antara lain makanan ringan, sosis, somay, batagor, bakso bakar, mie goreng dan telur gulung.

B. Analisis Univariat

1. Distribusi Subjek Berdasarkan Usia

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat lahir sampai berulang tahun. Menurut Hurlock (1998) seseorang yang tinggi usianya akan lebih dipercaya kedewasaannya, hal ini dapat dilihat dari pengalaman dan ketenangan jiwa. Karakteristik usia subjek dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9
Distribusi Subjek berdasarkan Usia

Usia	n	Persentase (%)
17 – 25	1	1,61
26 – 35	10	16,12
36 – 45	40	64,51
46 – 55	11	17,74
Jumlah	62	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek berusia 36-45 tahun sebesar 64,51% yang tergolong lansia awal sedangkan minoritas subjek yang berusia 17-25 tahun hanya sebesar 1,61 % yang tergolong remaja akhir. Usia juga mempengaruhi pengetahuan seseorang karena dengan bertambahnya usia lebih dewasa pula intelektualnya, maka tingkat pengetahuan akan berkembang dan bertambah sesuai dengan pengetahuan yang pernah didapat selain pengalaman sendiri (Elizabeth, 2003). Pada usia tengah (41-60 tahun) seseorang mempertahankan prestasi yang telah dicapai pada usia dewasa sedangkan pada usia (>60 tahun) adalah usia tidak produktif lagi dan hanya menikmati hasil dari prestasi. Semakin tua seseorang semakin bijaksana maka semakin banyak informasi yang dijumpai sehingga menambah pengetahuan (Cuwin, 2009).

2. Distribusi Subjek Berdasarkan Pekerjaan

Bekerja adalah kegiatan melakukan sesuatu untuk mencari nafkah atau mata pencaharian. Bekerja pada dasarnya adalah suatu usaha atau aktifitas yang dilakukan pada seseorang yang atas aktifitasnya itu akan memperoleh jasa berupa uang atau penghasilan. Karakteristik pekerjaan subjek dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10
Distribusi Subjek berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	n	Persentase (%)
IRT	37	59,67
Swasta	15	24,19
Wiraswasta	5	8,06
PNS	5	8,06
Jumlah	62	100

Hasil penelitian ini menunjukkan paling banyak subjek bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebesar 59,67%, sebagai pegawai di Perusahaan Swasta sebesar 24,19%, sedangkan berdagang (wiraswasta) dan PNS sebesar 8,06%. Seseorang yang bekerja pengetahuannya akan lebih luas daripada seseorang yang tidak bekerja karena dengan bekerja seseorang akan mempunyai banyak informasi dan pengalaman (Notoadmodjo, 2011).

Menurut Erkikila *et al*, (2000), tingkat sosio ekonomi seseorang berhubungan dengan pola konsumsi seseorang. Seseorang yang mempunyai pendapatan tinggi cenderung mengurangi konsumsi makanan instan serta banyak mengonsumsi sayur dan buah. Menurut Johansson *et al*, (2011) pendapatan seseorang berhubungan dengan tingkat konsumsi makanannya. Konsumsi daging dan *ready to serve foods* maupun makanan instan penduduk Eropa dengan tingkat pendapatan tinggi lebih rendah daripada penduduk Eropa dengan pendapat rendah.

3. Distribusi Subjek Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang informasi kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Karakteristik pendidikan subjek dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11
Distribusi Subjek berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	n	Persentase (%)
SD	6	9,67
SMP	17	27,41
SMA	20	32,25
Peguruan Tinggi	19	30,64
Jumlah	62	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek berpendidikan SMA sebesar 32,25% sedangkan minoritas subjek berpendidikan SD sebesar 9,67%. Berdasarkan Teori Empirisme oleh John Locke (2011) pengalaman–pengalaman yang diperoleh individual termasuk pendidikan yang diterima oleh individu yang bersangkutan akan menentukan perkembangan seseorang individu dan membentuk pribadi individu tersebut. Pendidikan formal mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu orang yang berpendidikan tinggi diharapkan memiliki pengetahuan yang luas. Namun bukan berarti orang yang berpendidikan rendah akan berpengetahuan rendah pula, karena peningkatan pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan informal (Wawan, 2011).

4. Distribusi Subjek Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil usaha dari “tahu” dan terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoadmodjo, 2011).. Kategori pengetahuan dikatakan baik jika ≥ 60 -100% dan kurang <60%. Distribusi statistik deskriptif pengetahuan tentang mie instan dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12
Distribusi Subjek berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	n	Persentase (%)
Baik (60-100%)	38	61,29%
Cukup (< 60%)	24	38,70%
Jumlah	62	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada dalam kategori pengetahuan baik sebesar 61,29% dan kurang 38,70%. Berdasarkan hasil penelitian item pertanyaan yang mudah dijawab subjek dapat dilihat pada lampiran nomor 3 dan 5 mengenai menu yang seimbang dan contoh makanan yang mengandung karbohidrat dengan persentase subjek yang menjawab benar 80,64% dan 79,03%, pertanyaan tersebut bisa dijawab karena subjek pernah membaca di media massa tentang mie instan. Notoadmodjo (2010) menerangkan bahwa pengetahuan gizi juga dapat diartikan sebagai kemampuan dalam memilih makanan sebagai sumber-sumber zat gizi serta kemampuan dalam memilih makanan sehat. Pengetahuan gizi bisa diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain.

5. Distribusi Subjek Berdasarkan Cara Penyajian Mie instan

Cara Penyajian mie instan diambil menggunakan kuesioner. Subjek diberikan waktu $\pm$ 15 menit mengisi kuesioner cara penyajian mie instan. Distribusi statistik deskriptif cara penyajian mie instan dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 13
Distribusi Subjek berdasarkan Cara Penyajian Mie instan

Cara Penyajian Mie Instan	n	Persentase (%)
Menambahkan lauk sumber protein/sayuran	54	87,09
Tidak menambahkan lauk sumber protein/sayuran	8	12,90
Jumlah	62	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek yang menyajikan mie instan menggunakan lauk sumber protein dan sayuran sebesar 87,09% dan tidak menggunakan lauk sumber protein dan sayuran sebesar 12,90%. Penambahan variasi ini bertujuan untuk meningkatkan selera serta melengkapi kebutuhan gizinya sehingga sampel masih memperhatikan menu seimbang. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Almatsier, 2006).

6. Distribusi Subjek Berdasarkan Konsumsi Mie instan

Berdasarkan hasil FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) semi kuantitatif dalam satu minggu terakhir hasil penelitian ini dapat didistribusikan pada Tabel 14.

Tabel 14
Distribusi Subjek berdasarkan Konsumsi Mie instan

Frekuensi mie instan	n	%
1 kali/minggu	22	35,48
2 kali/minggu	19	30,64
3-5 kali/minggu	21	33,87
Jumlah	62	100

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek penelitian yang mengonsumsi mie instan >1kali/minggu lebih banyak dibanding yang mengonsumsi <1x/minggu dengan persentase 64,51%. Subjek penelitian yang mengonsumsi mie instan dalam sekali makan biasanya sebanyak 1 bungkus dengan berat sekitar 70-80 gr. Kandungan karbohidrat dalam mie instan relatif tinggi, oleh karena itu dapat diimbangi melalui penambahan bahan makanan lain seperti sayuran dan sumber protein sebagai variasi menu (Laksimawati, 2006). Melalui penambahan variasi menu saat mengonsumsi mie instan, maka akan meningkatkan selera serta melengkapi zat-zat yang terdapat dalam mie instan.

Beberapa alasan dalam memilih makanan tertentu yang disukai bersumber pada beberapa faktor antara lain rasa yang enak, mengenyangkan, tidak membosankan, berharga murah dan terjangkau, mudah didapat dan mudah diolah. Berbagai kelebihan yang dimiliki menjadi pertimbangan bagi sampel dalam memilih mie instan untuk dikonsumsi. Kalangan anak SD rasa mie instan yang enak dan gurih merupakan salah satu alasan untuk mengonsumsi mie instan (Susanto, 2006).

China Food Information (2012) menyarankan penambahan telur dan sayuran segar pada setiap penyajian mie instan untuk memperkaya nilai gizi mie instan. Hal ini dikarenakan karena pada dasarnya mie instan tinggi akan kalori, natrium dan lemak namun kadar protein dan serat cenderung kurang sehingga dapat digolongkan makanan yang kurang gizi.

7. Distribusi Subjek Berdasarkan Waktu Makan Mie instan

Data waktu makan mie instan diambil menggunakan kuesioner yang berisikan daftar tabel waktu makan mie instan. Waktu makan mie instan dapat dilihat pada Tabel 15.

Tabel 15
Waktu Makan Mie Instan

Waktu makan	n	Persentase (%)
Pengganti sarapan	19	30,64
Pengganti makan siang	18	29,03
Pengganti makan malam	4	4,83
Selingan	21	33,87
Jumlah	62	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berdasarkan waktu makan mie instan sebanyak 30,64% menjadikan mie instan sebagai pengganti sarapan sedangkan 4,83% menjadikan mie instan sebagai pengganti makan malam. Berbagai alasan sampel menjadikan mie instan sebagai pengganti sarapan adalah karena setiap pagi kurang selera makan, oleh karena itu rasa yang enak dan gurih mie instan dipilih sebagai alternatif untuk sarapan. Berdasarkan hasil penelitian Fachruddin (2013) tentang analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia mie instan merupakan salah satu makanan utama pengganti sarapan anak Indonesia dengan konsumsi rata-rata lebih dari 5 g/hari.

Perubahan gaya hidup masyarakat masa kini turut mempengaruhi pola konsumsi dengan maraknya makanan instan. Makanan instan atau siap saji kian digemari sebagai makanan pengganti nasi. Salah satunya adalah mie instan yang sekarang ini banyak beredar terutama di kalangan anak-anak sebagai makanan populer. Mie instan adalah makanan favorit dari semua kalangan masyarakat terutama bagi orang yang memiliki kesibukan yang sangat banyak sehingga tidak sempat untuk membuat ataupun membeli makanan yang sehat (Kurnianingsih, 2007).

8. Distribusi Subjek Berdasarkan Cara Menghidangkan Mie instan

Data cara menghidangkan mie instan diambil menggunakan kuesioner yang berisikan daftar tabel cara menghidangkan mie instan. Cara menghidangkan mie instan dapat dilihat pada Tabel 16.

Tabel 16
Cara Menghidangkan Mie Instan

Cara menghidangkan	n	Persentase (%)
Berkuah	34	54,83
Goreng	28	45,16
Jumlah	62	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak subjek yang memilih untuk menghidangkan mie instan berkuah 54,83%. Berbagai alasan subjek memilih menghidangkan mie instan dengan kuah yaitu karena mie berkuah lebih enak dan mengenyangkan serta lebih mudah divariasikan. Subjek yang memilih menghidangkan mie instan tanpa kuah atau mie goreng yaitu karena mie goreng lebih enak dan gurih, mie goreng dianggap lebih praktis dan mudah diolah dibandingkan dengan mie kuah.

Berdasarkan hasil penelitian, alasan utama sampel mengonsumsi mie instan adalah karena penyajian yang mudah dan tidak membutuhkan waktu yang lama serta harga mie instan lebih terjangkau. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lastariwati dkk (2006) yang menyatakan bahwa alasan sampel mengonsumsi mie instan adalah karena kepraktisan dan kemudahan dalam penyajian, lebih enak, terjangkau, dan murah.

C. Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Cara Penyajian Mie Instan

Pengetahuan dan cara penyajian mie instan subjek diambil menggunakan kuesioner. Analisis uji hubungan pengetahuan gizi ibu dengan cara penyajian mie instan dapat dilihat pada Tabel 17.

Tabel 17

Distribusi Pengetahuan berdasarkan Cara Penyajian Mie Instan

Pengetahuan	Cara Penyajian Mie Instan				Total		Nilai p
	Menambahkan		Tidak				
	lauk sumber protein/ sayuran		menambahkan lauk sumber protein/sayuran				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	34	54,83	4	6,45	38	100	0,700
Kurang	20	32,25	4	6,45	24	100	

*p= 0,700 (*Chi Square*)

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,700$ yaitu nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan cara penyajian mie instan. Meskipun tidak ada hubungan pengetahuan gizi ibu dengan cara penyajian mie instan tetapi bisa dilihat pada subjek yang memiliki pengetahuan tinggi lebih banyak yang menyajikan mie instan dengan menambahkan lauk sumber protein atau sayuran dibandingkan dengan pengetahuannya yang kurang. Subjek dalam penelitian ini sebagian besar juga berpendidikan tinggi yaitu SMA 32,25%. Teori Empirisme oleh John Locke (2011) menyatakan bahwa pengalaman-pengalaman yang diperoleh individual termasuk pendidikan yang diterima oleh individu akan menentukan perkembangan seseorang individu dan membentuk pribadi individu tersebut termasuk dalam pemilihan bahan makanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rochmawati (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi mie instan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggi (2011) tentang faktor - faktor yang berhubungan dengan konsumsi mie instan pada anak, juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi mie instan pada anak yaitu dengan nilai p-value sebesar 0,152, dengan penjelasan bahwa anak yang tinggi konsumsi mie instan lebih banyak memiliki ibu berpengetahuan gizi tinggi dibandingkan dengan anak yang memiliki ibu berpengetahuan gizi rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (1999) tentang hubungan pengetahuan gizi dengan jumlah mie instan yang dikonsumsi menunjukkan tidak adanya hubungan interaksi yang nyata yaitu dengan nilai p-value sebesar 0,117. Stainler, Bliter dan Palti (1995) mengatakan bahwa pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui iklan, petugas kesehatan atau melalui informasi lainnya.

Cita rasa makanan memegang peranan penting dalam konsumsi makanan seseorang. Cita rasa juga meliputi aroma dan persepsi oral terhadap tekstur makanan. Respon sensoris afektif terhadap cita rasa dan aspek yang meliputi aroma, tampilan dan tekstur makanan berperan penting terhadap konsumsi makanan seseorang (Small dan Prescott, 2005).

Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh dalam pemilihan makanan yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang. Melalui penambahan variasi menu saat mengonsumsi mie instan, maka kekurangan gizi dari mie dapat diimbangi. Kandungan gizi mie instan relatif rendah dapat diimbangi melalui penambahan bahan makanan lain seperti sayuran dan sumber protein sebagai variasi menu (Laksimawati, 2006). Penambahan variasi ini bertujuan untuk meningkatkan selera serta melengkapi kebutuhan gizinya sehingga sampel masih memperhatikan menu seimbang. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Almatsier, 2006).

Studi yang dilakukan oleh Kolodinsky et al (2007) terhadap 200 mahasiswa di Amerika Serikat mengenai tingkat pengetahuan tentang *Dietary Guidelines* dan hubungannya dengan tingkat konsumsi makanan menyatakan bahwa tingkat pengetahuan mengenai *Dietary Guidelines* berhubungan dengan tingkat konsumsi makanan sampel. Sampel dengan pengetahuan *Dietary Guidelines* kategori tinggi memiliki tingkat konsumsi sayuran, *dairy product*, dan protein yang lebih mendekati anjuran *Dietary Guidelines* dibandingkan dengan seseorang mempunyai pengetahuan rendah. Sampel dengan tingkat pengetahuan *Dietary Guidelines* kategori pengetahuan rendah memiliki tingkat konsumsi sayuran, *dairy product*, dan protein yang kurang mendekati anjuran *Dietary Guidelines* dan cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan instan.

Studi yang dilakukan oleh Wardle J (2003) terhadap 1024 sampel di Inggris menyatakan bahwa tingkat pengetahuan sampel mengenai *Dietary Guidelines* berhubungan dengan tingkat konsumsi makanan sehat. Sampel dengan pengetahuan *Dietary Guidelines* yang lebih tinggi memiliki konsumsi buah – buahan dan sayuran yang 35% lebih besar daripada sampel dengan tingkat pengetahuan yang lebih rendah.

China Food Information (2012) menyarankan penambahan telur dan sayuran segar pada setiap penyajian mie instan untuk memperkaya nilai gizi mie instan. Hal ini dikarenakan karena pada dasarnya mie instan tinggi akan kalori, natrium dan lemak namun kadar protein dan serat cenderung kurang sehingga dapat digolongkan makanan yang kurang gizi.

Santosa (2013) mengungkapkan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu pasti terwujud dalam suatu tindakan yang nyata. Mewujudkan pengetahuan menjadi perilaku nyata dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya ketersediaan sarana, fasilitas dan kemampuan untuk memenuhi segala kebutuhan dalam perilaku pencegahan serta dukungan dari keluarga. Pengetahuan baik yang dimiliki oleh subjek masih dalam tingkatan tahu dan belum diaplikasikan dalam perilaku yang nyata.

3. PENUTUP

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi ibu pada siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta sebagian besar termasuk dalam kategori baik sebesar 61,29%, cara penyajian mie instan pada penelitian ini sebagian besar menyajikan mie instan menggunakan lauk sumber protein dan sayuran sebesar 87,09% dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan dengan cara penyajian mie instan pada Siswa SD Muhammadiyah 16 Karangasem Surakarta (p value = 0,700) sedangkan saran dalam penelitian ini adalah bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk memberikan penyuluhan kepada siswa tentang cara penyajian mie instan yang baik dan benar sehingga mempunyai nilai gizi seimbang dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang pengetahuan gizi ibu yang berhubungan dengan waktu makan mie instan dan cara menghidangkan mie instan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. 2006.
- Anggi, M. 2011. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Mie Instan pada Balita di Kelurahan Pasir Putih Kecamatan Sawangan Depok*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan : Jakarta
- China Food Information. 2012. *Do Not Eat Instant Noodles, One Week More Than Once*. 2012. <http://www.chinafooding.net/do-not-eat-instant-noodles-one-week-more-than-once>.
- Elizabeth J. Corwin. 2003. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Erkkila, et al. 2000. *Diet In Relation to Socioeconomic Status in Patients with Coronary Heart Disease*. *European Journal of Clinical Nutrition*. 52, 662-668
- Ervan. 2013. *Analisis Proses Keputusan Pembelian Mie Instan Orang Tua murid dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Murid Sekolah Dasar dalam Mengonsumsi Mie Instan*. Skripsi : Institut Pertanian Bogor
- Fachruddin Perdana dan Hardinsyah. 2013. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*. *Jurnal Pangan dan Gizi*. IPB. Volume 8(1): 39—46
- Fahmi, A. 2010. *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Murid Sekolah Dasar dalam Mengonsumsi Mie Instan*. Skripsi. Fakultas Pertanian : Institiut Pertanian Bogor.
- Hurlock, E.B. 1998. *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta : Erlangga
- Ismullah, dkk. 2011. *Mie Instan, Sakit Instan?*. Pustaka Rama : Yogyakarta.

- Johanson, et al. 2011. *Healthy Dietary Habits in Relation to Social Determinants and Lifestyle Factors*. *British Journal of Nutrition*. 81, 211-220.
- Kolondinsky, et al. 2007. *Knowledge of Current Dietary Guidelines and Food Choice by College Students : Better Eaters Have Higher Knowledge of Dietary Guidance*. *Journal of The American Dietetic Association*, 107 (8), 1409-1413.
- Kurniangingsih, S. 2007. *Hubungan konsumsi mie instan dengan tingkat kecukupan gizi dan status gizi pada remaja studi kasus di SMA Negeri 2 Nganjuk*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Airlangga : Surabaya.
- Laksmiwati, H. 2006. *Kontribusi Mie Instan Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa FKM Undana Kupang Terhadap Kecukupan Hubungannya dengan Remaja*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Surabaya
- Lastariwati, B, dkk. 2006. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Konsumsi Makanan dan Minuman Instan dengan Status Gizi Remaja Putri*. Skripsi. Fakultas Teknik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Locke, J. 2011. *The Nature and Causes of Job Satisfaction*. New York
- Notoadmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2011. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Park, Juyeon et al. 2011. *A comparison of food and nutrient intake between instant noodle consumers and non-instant noodle consumers in Korean adults*. *Nutrition Research and Practice (Nutr Res Pract)* 2011;5 (5) 443-449.
- Rochmawati dan Marlenywati. 2014. *Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan : Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Santosa dkk. 2013. *The Application of Guided Inquiry Approach to Basic Science Process Skills of Students in Grade VIII Junior High School 7 Surakarta*. *Jurnal Pendidikan Biologi* volume 5, no.1.
- Susanto.2006. *Penghantar Sosialisasi* . Raja wali Pers : Jakarta.
- Wandasari, N. 2014. *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Mie Instan Dan Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Balita Di Rw. 04 Perumahan Villa Balaraja*

Kabupaten Tangerang. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan : Universitas Esa Unggul.

Wawan, dan Dewi, M. 2011. *Teori dan Pengukuran, Pengetahuan, Sikap, dan Prilaku Manusia*. Yogyakarta: Nusa Medika.

Wardle, J., Haase, A.M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisle, F. 2003. *Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. Annals of Behavioural Medicine, 27(2): 107-116.*