

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mie Instan

1. Pengertian

Mie adalah makanan cepat saji yang berbentuk adonan tipis dan panjang serta 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 kesehatan¹.

Mie instan adalah produk makanan kering yang dibuat dari tepung terigu dengan penambahan bahan makanan lain dan bahan tambahan makanan yang diizinkan, berbentuk khas mie dan siap dihidangkan setelah digoreng atau diseduh dengan air mendidih paling lama 4 menit^{2,3}. Mie instan biasanya dikenal dengan nama ramen. Mie ini dibuat dengan penambahan beberapa bahan lalu diproses menjadi mie segar. Tahap – tahap tersebut yaitu pengukusan, pembentukan, dan pengeringan. Kadar air mie instan umumnya mencapai 5-8% sehingga memiliki daya simpan yang sangat lama. Karenanya mie instan cenderung rendah serat, rendah vitamin serta mineral, tetapi tinggi kalori, lemak, natrium serta kolesterol. Untuk mengurangi dampak negatif dari mengonsumsi mie instan tersebut adalah dengan mengurangi pemakaian bumbu dan membuang air rebusan, dan diganti dengan air yang baru.⁴

2. Bahan Tambahan pada Mie Instan

a. Sodium

Sodium yang dibutuhkan dalam tubuh perhari yaitu 1500 mg. Tetapi pada 1 cup mie instan terkandung 2700 mg sodium. Tetapi, terlalu banyak garam tidak lagi menimbulkan bahaya yang spesifik terhadap kesehatan.⁵

b. *Tertiary Butyl Hydroquinone* (TBHQ)

TBHQ adalah pengawet kimia yang berbentuk butana yang biasa digunakan dalam makanan, biasanya untuk memperpanjang umur simpan makanan maka tidak heran makanan terasa nikmat dan tahan lama. FDA TBHQ diijinkan hingga 0,02% dari total minyak dalam makanan. Di Indonesia, nilai ADI untuk penggunaan TBHQ sebagai BTP adalah 0-0,7 mg/Kg berat badan. TBHQ dapat mengakibatkan, inkoherensi, tinnitus (berdering di telinga) dan muntah-muntah, asma, rinitis dan dermatitis.⁶

c. *Monosodium glutamat* (MSG)

MSG adalah penambah rasa yang dimanfaatkan oleh produsen mie instan untuk membuat rasa mie instan semakin nikmat. MSG tidak baik bagi sebagian populasi karena orang yang terlalu sensitive terhadap MSG dapat mengakibatkan kemerahan pada wajah, nyeri tubuh, dan nyeri otak.⁷

d. *Propylene Glycol*

Propylene glicol merupakan bahan yang berfungsi untuk mencegah mie dari pengeringan dengan mempertahankan kelembapan. Tubuh kita sangat mudah untuk menyerap zat ini, mungkin lama-kelamaan dapat terakumulasi di jantung, hati dan ginjal. Akibatnya beragam macam kelainan pada organ, dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh.

e. *Polystyrene packaging* (Styrofoam)

Polystyrene merupakan wadah makanan berupa busa dan non-busa dalam pembuatan satu kali pakai seperti gelas, piring, dan peralatan makan. Zat ini senyawa aromatik karsinogenik jika digunakan jangka panjang dapat mengakibatkan efek buruk terhadap kesehatan manusia.

3. Faktor yang mempengaruhi perilaku mahasiswa mengonsumsi mie instan⁸:

a. Faktor individu

Kendala waktu, Rasa enak, Rasa lapar, Aroma, Harga, Sikap, Pengetahuan, dan *Self Efficacy*. Kendala waktu yang sibuk menjadi sangat berpengaruh terhadap konsumsi mie instan, ditunjang dengan tingkat kepraktisannya, rasa lapar, rasa enak, aroma khas dengan berbagai varian rasa dan harga mie instan yang sangat murah. Sebagian orang menunjukkan sikap tidak setuju terhadap konsumsi mie instan, serta pengetahuan yang baik mengenai bahaya mie instan, kandungan bahan berbahaya serta cara masak mie instan yang benar. Di sisi lain, sebagian orang membuat aturan untuk membatasi konsumsi mie instan dan sebagian besar cukup yakin dapat mematuhi aturan tersebut. Namun, faktor pengetahuan, sikap dan *self efficacy* tidak terlalu berpengaruh.

b. Faktor lingkungan social

- Pertemanan

Pola teman yang cukup tinggi yaitu mempengaruhi konsumsi mie instan, ada yang terpaksa, adapun karena memang sangat tertarik melihat teman yang makan mie instan.

c. Faktor lingkungan fisik

- Akses yang mudah

Akses untuk membeli mie instan sangat mudah dijangkau. Hampir semua supermarket, minimarket dan warung menjual mie instan, baik yang sudah dimasak maupun yang belum dimasak.

- Ketersediaan

Mahasiswa juga selalu menyediakan stok mie instan untuk dimakan pada saat tertentu.

d. Faktor makro

- Pengaruh iklan

Saat melihat iklan, mahasiswa tertarik mencoba berbagai varian rasa terbaru mie instan.

4. Dampak Mie Instan

Dampak konsumsi mie instan berlebihan yaitu¹⁰:

a. Mie instan tidak hancur dalam proses pencernaan berjam-jam.

Mie instan tidak hancur selama dua jam proses pencernaan didalam tubuh. Bentuk mie yang masih utuh memaksakan saluran pencernaan manusia bekerja ekstra untuk memecahkan makanan tersebut. Jika mie instan tetpdalam saluran pencernaan untuk waktu yang lama, akan berdampak pada penyerapan nutrisi makanan lain. Selain itu didalam mie instan juga tidak ada nutrisi yang dapat diserap tubuh. Sebaliknya, tubuh akan menyerap zat aditif, termasuk zat beracun dari bahan pengawet, seperti TBHQ.

b. Pengawet TBHQ sangat berbahaya bagi tubuh

TBHQ merupakan bahan kimia yang memiliki fungsi antioksidan. Tetapi, TBHQ berasal dari bahan kimia sintetis bukan antioksidan alami. Zat ini berfungsi untuk mencegah oksidasi lemak dan minyak. sehingga memperpanjang masa simpan makanan atau biasa disebut pengawet makanan. TBHQ biasa digunakan dalam

makanan olahan instan. Tetapi, bahan kimia ini juga bias ditemukan dalam non-makanan. seperti pestisida, kosmetik, parfum, karena sifatnya mengurangi tingkat penguapan. Efek terlalu sering mengonsumsi TBHQ adalah mual disertai muntah, mengigau, sesak napas, inkoherensi, jatuh, tinnitus (berdering di telinga), asma, rinitis dan dermatitis.⁵

c. Styrofoam menghantar zat berbahaya pada makanan

Styrofoam merupakan bahan kimia organik yang tidak dapat terurai menggunakan alat. Styrofoam terbuat dari bahan yang memiliki kandungan benzene yang berbentuk butiran styrene, styrene tersebut bersifat mutagenic (mampu mengubah gen) dan potensial karsinogen sehingga semakin lama suatu makanan dikemas dengan Styrofoam yang suhunya semakin tinggi semakin besar pula perpindahan bahan kimia yang bersifat toksik tersebut ke dalam makanan atau minuman yang dikemas apalagi jika makanan tersebut mengandung lemak dan minyak. Sedangkan benzene ialah bahan kimia yang menimbulkan penyakit berupa badan gemetar, mudah gelisah, sulit tidur, mempercepat denyut jantung mengganggu sistem saraf membuat mudah lelah.⁹

d. Mie instan menimbulkan gangguan metabolisme

Seseorang yang mengonsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu beresiko mengalami gangguan metabolisme, yaitu gejala tubuh seperti obesitas, tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula darah, dan kolesterol. Para konsumen mie instan memiliki asupan nutrisi lebih rendah, seperti protein, kalsium, fosfor, zat besi, kalium, vitamin A, niasin, dan vitamin C. Hal tersebut diperparah dengan temuan zat *benzopyrene* (zat penyebab kanker). Selain itu, penyebab penyakit yang berasal dari mie instan adalah MSG dan natrium tripolifosfat. Apabila dikonsumsi dalam jangka panjang akan mengakibatkan kanker getah bening, disfungsi otak dan kerusakan

berbagai organ.⁴ Zat ini juga dapat menimbulkan penyakit seperti Alzheimer dan pakinson.

A. Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Perilaku adalah respon terhadap suatu stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit dan faktor yang mempengaruhi seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain adalah kegiatan seseorang yang dapat diamati ataupun tidak yang berkaitan dengan tingkat kesehatannya.¹⁰

Perilaku adalah suatu respon yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, layanan kesehatan, makananserta lingkungan. Respon yang terkait disini yaitu bersifat pasif (pengetahuan, persepsi, sikap) dan bersifat aktif (tindakan dan praktek).¹¹

Hasil penelitian pada mahasiwa di poltekes kemenkes Pontianak menunjukkan bahwa perilaku mengkonsumsi mie instan mempunyai hubungan dengan pengetahuan gizi dengan *p value* 1,000, keamanan pangan dengan *p value* 0,064, keterpaparan media dengan *p value* 0,139 dan lingkungan tempat tinggal dengan *p value* 0,851.¹² Ditunjang dengan hasil penelitian di kabupaten tangerang menunjukkan bahwa perilaku konsumsi mie instan tidak baik pada balita dengan *p value* <0,05.¹³

2. Bentuk perilaku

Perilaku manusia dapat dibentuk dan dipelajari, beberapa cara terbentuknya perilaku seseorang antara lain¹⁴:

- a. Kebiasaan, terbentuknya perilaku karena kebiasaan yang sering dilakukan, misal menggosok gigi sebelum tidur, dan bangun pagi sarapan pagi.

- b. Pengertian (*insight*) terbentuknya perilaku ditempuh dengan pengertian, misalnya bila naik motor harus menggunakan helm, agar jika terjadi sesuatu di jalan, bisa sedikit menyelamatkan anda.
- c. Penggunaan model, pembentukan perilaku ini, contohnya adalah ada seseorang yang menjadi sebuah panutan untuk seseorang mau berperilaku seperti yang dia lihat saat itu.

3. Pengukuran perilaku

Pengukuran atau cara mengamati perilaku dapat dilakukan melalui dua cara, secara langsung, yakni dengan pengamatan (*obsevasi*), yaitu mengamati tindakan dari subyek dalam rangka memelihara kesehatannya. Sedangkan secara tidak langsung menggunakan metode mengingat kembali (*recall*). Metode ini dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan terhadap subyek tentang apa yang telah dilakukan berhubungan dengan obyek tertentu.¹⁵ Kriteria perilaku yaitu menghasilkan positif dan negative, dengan menggunakan kategori ketentuan selalu, sering, jarang, tidak pernah. Dimana pemberian skor sebagai berikut¹⁶:

a. Pernyataan perilaku positif

- Selalu (SL) =4
- Sering (SR) =3
- Jarang (JR) =2
- Tidak Pernah (TP) =1

b. Pernyataan perilaku negatif

- Selalu (SL) =1
- Sering (SR) =2
- Jarang (JR) =3
- Tidak Pernah (TP) =4

4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi perilaku

Menurut Lawrence Green²³, perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu:

a. Faktor Predisposisi

Faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang yang mencakup usia, pengetahuan, sikap, pendidikan, sosial ekonomi, kepercayaan keyakinan.

b. Faktor Pemungkin

Faktor dimana perubahan perilaku dapat terwujud yang mencakup sarana dan prasarana seperti uang, swalayan yang dapat menjadi faktor bagi individu untuk berperilaku.

c. Faktor Penguat

Faktor yang diperoleh dari orang dekat dan adanya dukungan sosial yang diberikan ke individu seperti teman sebaya, orang tua, tokoh, tokoh yang memperkuat akan terjadinya perilaku

B. Karakteristik yang mempengaruhi konsumsi mie instan

1. Umur

Umur adalah umur individu saat dilahirkan hingga ulang tahun¹⁷. Umur adalah lamanya waktu hidup terhitung yaitu terhitung sejak lahir sampai dengan sekarang. Penentuan umur dihitung dengan tahun.

Kategori umur^{18,19}:

- a. Remaja :10-24 tahun
- b. Dewasa :25-59 tahun
- c. Lansia :60 keatas

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa umur dewasa awal lebih besar dalam mengonsumsi mie instan dibanding remaja akhir.²⁶

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dan laki-laki secara biologis sejak lahir. Jenis kelamin memperlihatkan bahwa laki-laki maupun perempuan 100% menyukai mie instan²⁰. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian mengatakan bahwa proporsi pada jenis kelamin perempuan lebih besar mengonsumsi mie instan dari pada jenis kelamin laki-laki.²¹

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya).

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Menggunakan panca indra manusia seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba diri sendiri.²²

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada ibu tentang mie instan di desa unggul ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang mie instan $p < 0,05$ menyebutkan bahwa pengetahuan tentang mie instan baik, komposisi dalam mie instan rendah, bahaya mengonsumsi mie instan rendah, dan cara mengonsumsi mie instan baik.²³

2. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan seperangkat alat tes/kuesioner tentang obyek pengetahuan yang mau diukur. Selanjutnya dilakukan penilaian dimana setiap jawaban yang benar dari masing-masing pertanyaan diberi nilai 1 jika salah diberi nilai 0¹⁴.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan, sebagainya).²⁴ Sikap juga dapat diposisikan sebagai hasil evaluasi terhadap obyek, sikap yang diekspresikan dalam proses kognitif, afektif, dan perilaku.²⁵ Jadi, Sikap adalah respon seseorang terhadap objek tertentu yang dilihat sehingga dapat memunculkan faktor pendapat dan emosi.

2. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap biasa menggunakan skala likert (Budiman Riyanto), skala likert memiliki dua bentuk yaitu positif dan negatif²⁶, dimana pemberian skor sebagai berikut:

a. Pernyataan Positif

- Sangat Setuju = 4
- Setuju = 3
- Tidak Setuju = 2
- Sangat Tidak Setuju = 1

b. Pernyataan Negatif

- Sangat Setuju = 1
- Setuju = 2
- Tidak Setuju = 3
- Sangat Tidak Setuju = 4

E. Ketersediaan

Rutinitas kesibukan mahasiswa tidak memperdulikan gizi dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Salah satu contoh makanan siap saji yang dikonsumsi mahasiswa adalah mie instan. Mie instan memiliki kepraktisan seperti tersedianya beranekaragam rasa atau bumbu instan seperti rasa rending, kari ayam, soto, dan lain-lain.²⁷ Salah satu kandungan mie instan yaitu karbohidrat yang dapat mengganti nasi.²¹ Berdasarkan penelitian pada siswa sekolah dasar di Bandar Lampung ketersediaan jenis makanan olahan kandungan zat gizi didalamnya masih rendah karena sebagian besar bahan baku utama yang digunakan adalah bersumber dari karbohidrat²⁸

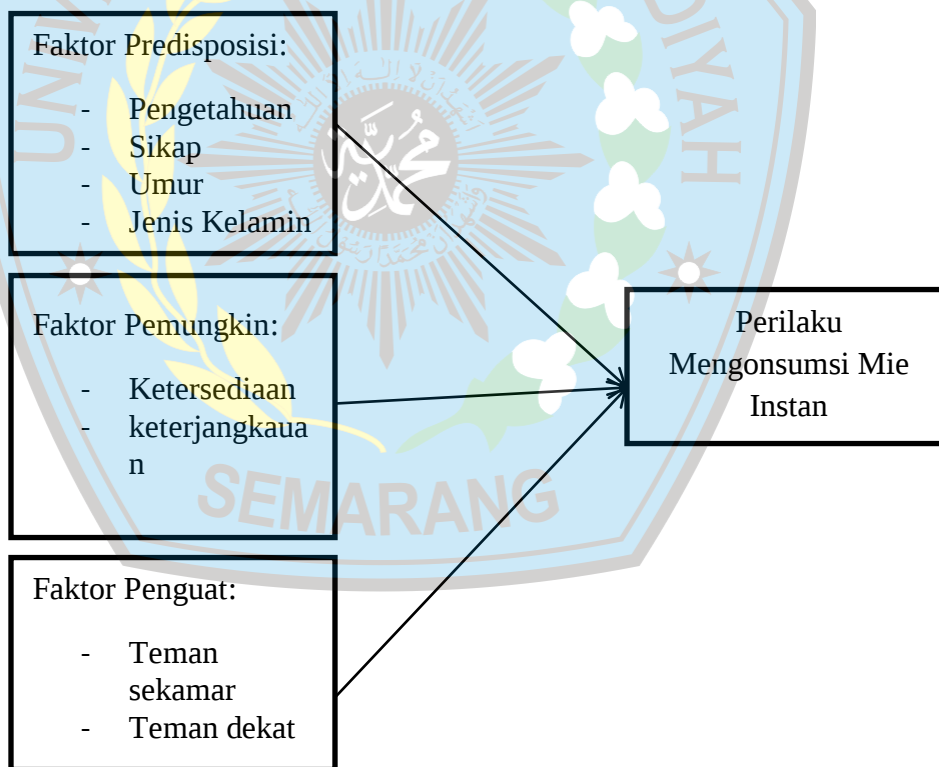
F. Keterjangkauan

Keterjangkauan harga dan jarak tempat pembelian mempengaruhi konsumsi mie instan pada mahasiswa kos. Harga mie instan yang relatif murah mendorong seseorang membeli produk tersebut. Dalam lingkungan kos rata-rata terdapat toko yang menyediakan kebutuhan sehari-hari anak kos salah satu produk yang dijual adalah mie instan.²¹ Berdasarkan hasil penelitian universitas brawijaya malang mengatakan bahwa produsen mie instan dengan promosi penjualan yang banyak akan cenderung memberikan selisih harga antar merek yang rendah agar penjualan meningkat dan penempatan lokasi yang tepat, mudah dijangkau oleh mahasiswa kos menjadikan merek dari produk mie instan tersebut mudah untuk dibeli.²⁹

G. Teman

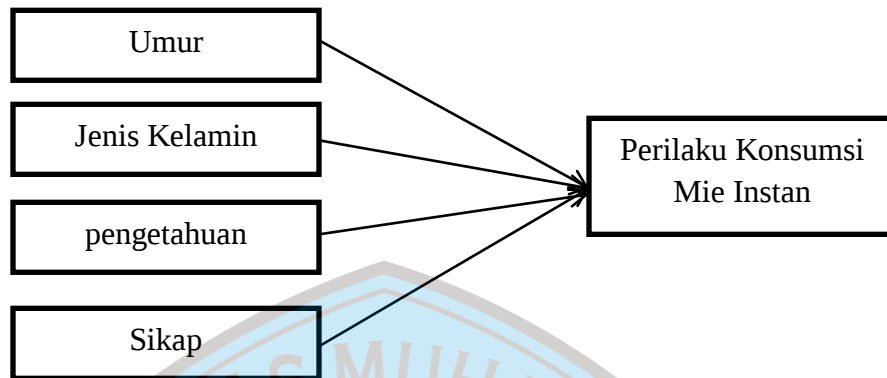
Salah satu faktor yang cukup berpengaruh terhadap perilaku pembentukan makan seseorang salah satunya adalah teman. Teman adalah orang yang bersama-sama menjadi lawan bicara, teman makan di kos atau di luar kos.³⁰ teman dekat atau teman kos dapat mempengaruhi seseorang untuk memakan mie instan karena rasa yang nikmat mendorong seseorang mengkonsumsinya. berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja SMA di universitas tadulako mengatakan ada hubungan antara teman dengan perilaku konsumsi makan dengan $p < 0,05$.³¹

H. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori Lawrence Green

I. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

J. Hipotesis

1. Ada hubungan umur dengan perilaku mengonsumsi mie instan
2. Ada hubungan jenis kelamin dengan perilaku mengonsumsi mie instan
3. Ada hubungan pengetahuan tentang makanan instan dengan perilaku anak kos dalam mengonsumsi mie instan
4. Ada hubungan sikap tentang makanan instan dengan perilaku anak kos dalam mengonsumsi mie instan

DAFTAR PUSTAKA

- 1 Riska, Riyana. *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)*.<http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Nutrire/article/download/1247/1139>. 2013 Diakses tanggal 9-4-2018
- 2 Astawan, M. *Teknologi Pembuatan Mie Instan*. Jakarta: Gramedia; 2008.
- 3 Sunaryo, endang, Arief Wibowo. *Mengenal Lebih Jauh Mie Instan*. Jakarta: Pelangi Cendekia; 2005.
- 4 Arianto N T. *Pola Makan Mie Instan: Studi Antropologi Gizi Pada Mahasiswa Antropologi Fisip Unair*<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-003%20NUR-ARTIKEL%20Jurnal-MIE%20INSTAN.pdf>. 2013. Diakses pada tanggal 31-1-2018
- 5 Clare, Farrand. *Know Your Noodles! Assessing Variations in Sodium Content of Instant Noodles across Countries*.MDPI.<http://www.mdpi.com/2072-6643/9/6/612>. 2017. Diakses tanggal 30-2-2018
- 6 Choy AL, Hughes JG, Small DM. *The effects of microbial transglutaminase, sodium stearoyl lactylate and water on the quality of instant fried noodles*.Food Chem. <https://researchbank.rmit.edu.au/view/rmit:5563>. 2010. Diakses tanggal 30-2-2018
- 7 Liu F, He Y. *Classification of brands of instant noodles using Vis/NIR spectroscopy and chemometrics*.Food Res Int. <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=US201300921304>.2008. Diakses tanggal 30-2-2018

-
- 8 Utami, V. *Perilaku konsumsi mie instan dan hubungannya dengan faktor individu, lingkungan sosial, fisik dan makro: studi kualitatif pada mahasiswa di universitassriwijaya*. http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=106367&obyek_id=4. 2016. Diakses tanggal 4-2-2018
- 9 Sulchan, M. *Keamanan Pangan Kemasan Plastik dan Styrofoam*. Fakultas Kedokteran UNDIP. 2007. Diakses tanggal 26-7-2018
- 10 Notoatmojo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
- 11 Wawan A, Dewi M. *Teori dan pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
- 12 Rochmawati. *Perilaku konsumsi mie instan mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah dan jurusan gizi poltekkes kemenkes Pontianak*. Universitas Muhammadiyah Pontianak. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK/article/view/40>. 2015. Diakses 14-4-2018.
- 13 Wandasari, Nurul. *Hubungan pengetahuan ibu tentang mie instan dan perilaku mengkonsumsi mie instan pada balita di RW.04 perumahan Villa Balaraja Kabupaten Tangerang*. Jakarta: Universitas Esa Unggul. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/1087>. 2013. Diakses tanggal 9-4-2018
- 14 Bimo, Walgito. *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta : ANDI; 2003.
- 15 Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta ; 2010.
- 16 Azwar, S. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2003.
- 17 Setiawan, Ebta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.web.id/umur>. 2017. Diakses pada tanggal 15-4-2018.
- 18 InfoDATIN. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Reproduksi Remaja*. Jakarta Selatan: 2014. <http://www.Depkes.go.id/download.php%3Ffile%3download/pusdatin/in>

-
- [fodatin/infodatin%2520reproduksi%2520remaja-ed](#)Diakses pada tanggal 17-7-2018
- 19 Republik Indonesia. 1998. Undang-undang Republik Indonesia No 13 Tahun 1998 (Pasal 1) Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Sekretariat Negara. Jakarta. <http://www.bpkp.go.id/uu/filedownload/2/45/438>. Diakses pada tanggal 17-7-2018.
- 20 Katmawanti, Septa. *Analisis faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mie instan padamahasiswa di universitas negri malang*. Malang: Universitas Negri Malang. <http://journal.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/9978>. 2016. Diakses tanggal 18-4-2018
- 21 Kurnianingsih, Sari. Hubungan Konsumsi mie instan dengan tingkat kecukupan gizi dan status gizi pada remaja. Surabaya: fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/23990/>. 2007. Diakses pada tanggal 4-6-2018
- 22 Notoatmojo Soekidjo. *Prinsip-Prinsip DAsar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
- 23 Aini, Mubarakah. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan dengan Konsumsi Mie Instan pada Santriwati SMA Pondok Pesantren Asy SyarifahMranggen Demak* <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/149/jtptunimus-gdl-ainimubaro-7447-1-artikel-i.pdf>. 2014. Diakses pada tanggal 31-1-2018
- 24 Notoadmojo Soekidjo. *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- 25 Notoadmojo Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta; Rineka Cipta; 2010.
- 26 Mahfoedz, I. *Teknik membuat alat ukur penelitian bidang kesehatan, keperawatan dan kebidanan*. Yogyakarta: Fitrimaya; 2005.

-
- 27 Katmawanti, Septa. *Analisis faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mie instan padamahasiswa di universitas negri malang*. Malang: Universitas Negeri Malang. <http://journal.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/9978>. 2016. Diakses tanggal 18-4-2018
- 28 Ayuniah, Kurotun. *Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Olahan Siswa Sekolah Dasar di Bandar Lampung*. Bandar Lampung: UniversitasLampung.<http://jurnal.fp.unila.ac.id/index.php/JIA/article/view/1091>. 2015. Diakses pada tanggal 4-6-2018
- 29 Pratiwi, Annike Yuliansastra. *Analisis atribut yang mempengaruhi keputusan pembelian dan pemetaan persepsi mie instan (studi kasus pada mahasiswa s1 universitas brawijaya)*. Malang: Universitas Brawijaya. <http://industria.ub.ac.id/index.php/industri/article/view/164>. 2014. Diakses pada tanggal 4-6-2018
- 30 Setiawan, Ebta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.<https://kbbi.web.id/teman>. 2017. Diakses pada tanggal 11-6-2018.
- 31 Rahman, nurdin. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA NEGERI 1 PALU*.[Http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Preventif/article/view/5818](http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Preventif/article/view/5818). 2016. Diakses 11-5-2018