



## Konsumsi Mie Instan dan Status Gizi Remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang

### *Instant Noodles Consumption and Nutritional Status of Adolescents in Kalongan Village, Ungaran Timur, Semarang District*

Fatmawati Indah Pratiwi<sup>1</sup>, Yuliana Noor Setiawati Ulvie<sup>1</sup>, Erma Handarsari<sup>1</sup>,  
Purwanti Susantini<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Semarang  
e-mail : [ulvieanna@gmail.com](mailto:ulvieanna@gmail.com)

#### Abstrak

Makanan instan yang paling diminati oleh semua kalangan masyarakat salah satunya mie instan. Mie instan kini menjadi makanan populer terutama di kalangan remaja. Lingkungan dan gaya hidup dapat mempengaruhi para remaja termasuk dalam hal pangan. Meningkatkannya konsumsi mie instan akan berdampak pada status gizi seseorang. Tujuan penelitian untuk mengetahui konsumsi mie instan dan status gizi remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Metode penelitian ini penelitian deskriptif dengan jumlah sampel 49 remaja. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengambilan data konsumsi dengan form semi-FFQ dan data status gizi dengan pengukuran berat badan tinggi badan. Analisis data univariat untuk mengetahui jenis, jumlah, frekuensi konsumsi mie instan dan status gizi yang disajikan dalam bentuk presentase, rata-rata dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan 44,9% status gizi remaja gizi baik (-2SD sd +1SD) dengan rata-rata  $-0,574 \pm 0,967$ , 40,8% mengonsumsi 3 jenis mie instan ( $2,95 \pm 0,224$ ), 93,9% mengonsumsi 1 bungkus ( $2,00 \pm 0,00$ ) setiap makan dengan rata-rata besar porsi 92,14 gram dan kandungan energi 384,28 kkal, protein 8,57 gram, lemak 14,14 gram, karbohidrat 56,57 gram, natrium 977,14 mg, 24,5% sering ( $\geq 4x$  seminggu) mengonsumsi mie instan, 75,5% jarang ( $< 4x$  seminggu) mengonsumsi mie instan.

**Kata kunci :** Mie Instan, Status Gizi, Remaja

#### Abstract

*Instant food that is most in demand by all circles of society, one of which is instant noodles. Instant noodles are now a popular food, especially among teenagers. The environment and lifestyle can affect adolescents, including in terms of food. Increasing consumption of instant noodles will have an impact on a person's nutritional status. The purpose of the study was to determine the consumption of instant noodles and the nutritional status of adolescents in Kalongan Village, East Ungaran, Semarang Regency. This research method is descriptive research with a sample of 49 adolescents. Sampling using total sampling technique. Consumption data retrieval with semi-FFQ form and nutritional status data by measuring body weight and height. Univariate data analysis to determine the type, amount, frequency of instant noodle consumption and nutritional status presented in the form of percentage, average and standard deviation. The results showed that 44.9% of the nutritional status of adolescents were well-nourished (-2SD to +1SD) with an average of  $-0.574 \pm 0.967$ , 40.8% consumed 3 types of instant noodles ( $2.95 \pm 0.224$ ), 93.9% consumed 1 pack ( $2.00 \pm 0.00$ ) per meal with an average serving size of 92.14 grams and energy content of 384.28 kcal, protein 8.57 grams, fat 14.14 grams, carbohydrates 56.57 grams, sodium 977.14 mg, 24.5% often ( $\geq 4x$  a week) consume instant noodles, 75.5% rarely ( $< 4x$  a week) consume instant noodles.*

**Keywords:** Instant Noodles, Nutritional Status, Adolescents

Universitas Muhammadiyah Semarang

Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



## PENDAHULUAN

Era globalisasi di Indonesia semakin berkembang pesat, ditandai dengan berkembangnya teknologi informasi dan industri pengolahan. Perkembangan ini dapat memberikan efek dalam perubahan gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat yang menyukai makanan cepat saji. Dalam waktu yang relatif singkat banyak makanan cepat saji yang masuk di Indonesia untuk memenuhi keinginan konsumen yang cepat dan praktis. Makanan saji dikaitkan dengan beberapa definisi salah satunya yaitu *instan food*. Terdapat beberapa contoh makanan instan seperti mie instan, *corn flakes*, bubuk sup, bubur instan, *spaghetti* (Kaushik, at all). Maraknya makanan instan yang masuk di Indonesia, membuat perubahan selera makan cenderung menjauhi konsep gizi seimbang dan akan berdampak negatif pada kesehatan dan gizi (Baliwati Y.F, 2004).

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, 2007). Mie instan termasuk dalam jenis makanan instan yang dikemas, mudah disajikan, praktis dan diolah dengan cara sederhana. Kandungan gizi yang terdapat dalam mie instan belum terdapat kandungan gizi seimbang yang baik untuk tubuh. Mie yang berbahan dasar tepung terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi kandungan protein, vitamin dan mineralnya dalam jumlah sedikit (Fahmi, 2010). Berdasarkan Risesdas 2018, proporsi kebiasaan makan mie instan di Provinsi Jawa Tengah tercatat 3,8% ( $\geq 1$  kali per hari), 58,9% (1-6 kali per minggu) dan 37,3% ( $\leq 3$  kali perbulan). Menurut kelompok usia remaja 10-14 tahun proporsi kebiasaan makan mie instan tercatat 11,6% ( $\geq 1$  kali per hari), 68,3% (1-6 kali per minggu) dan 20,2% ( $\leq 3$  kali perbulan), sedangkan kelompok usia remaja 15-19 tahun proporsi kebiasaan makan mie instan tercatat 11,2% ( $\geq 1$  kali per hari), 67,6% (1-6 kali per minggu) dan 21,2% ( $\leq 3$  kali perbulan).

Perubahan gaya hidup masyarakat pada akhirnya dapat mempengaruhi pergeseran pola konsumsi. Pergeseran pola konsumsi pada masyarakat ini dimungkinkan karena mie instan dapat disajikan dengan proses yang mudah, praktis dan beredar sebagai makanan populer di kalangan remaja (Kurnianingsih, 2007). Perubahan gaya hidup masyarakat juga terjadi di Dusun Tompo Gunung. Daerah tersebut merupakan salah satu dusun yang ada di Desa Kalongan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Dalam kehidupan sehari-hari remaja di daerah tersebut sering mengonsumsi mie instan. Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat beberapa alasan mengonsumsi mie instan antara lain rasa yang enak, tidak membosankan, harga yang terjangkau, mudah didapat dan diolah (Laksmiwati, 2006). Sering kalinya remaja di daerah tersebut mengonsumsi mie instan mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan gizi para remaja. Konsumsi mie instan lebih dari 2 kali dalam seminggu dapat beresiko mengalami gangguan metabolisme yang dapat menyebabkan obesitas pada seseorang (Wicaksono, 2015). Perubahan perilaku dan kebiasaan makan mengakibatkan remaja di daerah tersebut cenderung banyak mengalami kegemukan.

Masa remaja merupakan salah satu periode kehidupan antara anak-anak menuju dewasa. Lingkungan dan gaya hidup dapat mempengaruhi para remaja



termasuk dalam hal pangan. Meningkatkannya konsumsi mie instan mengakibatkan ketidakseimbangan asupan sehingga akan berdampak pada status gizi seseorang. Status gizi merupakan salah satu masalah yang terjadi pada kalangan remaja. Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, diketahui prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di Jawa Tengah yaitu 1,8% sangat kurus, 6,6% kurus, 77% normal, 10,1% gemuk dan 4,5% obesitas. Sedangkan, status gizi remaja usia 16-18 tahun di Jawa Tengah yaitu 1,6% sangat kurus, 8,1% kurus, 78,7% normal, 7,9% gemuk dan 3,7% obesitas. Tujuan penelitian untuk mengetahui konsumsi mie instan dan status gizi remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.

## **METODE**

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif di bidang masyarakat. Populasi dalam penelitian ini adalah 49 anak remaja di Dusun Tompo Gunung, Desa Kalongan. Cara pengambilan teknik sampel menggunakan *total sampling*, sehingga jumlah sampel sebesar 49 anak remaja. Variabel penelitian ini adalah konsumsi mie instan dan status gizi pada remaja. Konsumsi mie instan merupakan perilaku kebiasaan konsumsi mie instan yang dinilai berdasarkan jenis, jumlah, frekuensi responden dalam mengonsumsinya.

Jenis mie instan yang dikonsumsi dapat diklasifikasikan 1 jenis, 2 jenis, 3 jenis dan >3 jenis mie instan yang dikonsumsi. Jumlah konsumsi mie instan diklasifikasikan <1 bungkus, 1 bungkus, 2-3 bungkus dan >3 bungkus setiap kali makan. Frekuensi konsumsi mie instan dapat dikategorikan sering jika mengonsumsi  $\geq 4$  kali/minggu dan dikategorikan jarang <4 kali/minggu. Sedangkan, status gizi remaja merupakan keadaan gizi remaja yang dihitung dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan seseorang berdasarkan umur.

Klasifikasi status gizi remaja dapat diketahui dengan hasil ukur IMT/U antara lain gizi buruk (<-3SD), gizi kurang (-3SD sd <-2SD), gizi baik (-2SD sd +1SD), gizi lebih (>+1SD sd +2SD) dan obesitas (>+2SD). Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan serta data konsumsi mie instan diperoleh dengan wawancara menggunakan form semi-FFQ. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi gambaran umum lokasi yang berasal dari buku profil desa dan kepala Dusun Tompo Gunung Desa Kalongan. Analisis data yang digunakan adalah univariat untuk mengetahui jenis, jumlah, frekuensi konsumsi mie instan dan status gizi remaja yang disajikan dalam bentuk persentase, rata-rata dan standar deviasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik Responden**

Responden penelitian ini adalah remaja Dusun Tompo Gunung Desa Kalongan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang dengan jumlah 49 remaja. Karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin.



**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	n	%
<b>Usia (Tahun)</b>		
13 - 15	30	61,2
16 - 18	19	38,8
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	17	34,7
Perempuan	32	65,3

Berdasarkan tabel 1. Dapat dilihat bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia pada kelompok usia 13 – 15 tahun sebanyak 30 remaja (61,2%) responden. Usia 13 – 15 tahun tergolong dalam kategori usia remaja awal.

Menurut (Sarwono, 2011), remaja pada tahap awal masih heran akan perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual sangat intensif. Selain itu, remaja pada tahap awal ini memiliki sifat ingin bebas, tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanaknya, sehingga sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa ketika diberi saran maupun kritikan.

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 32 remaja perempuan (65,3%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan. Remaja perempuan memiliki pola konsumsi mie instan yang sering cenderung akan memiliki berat badan lebih (Wicaksono, 2015; Wulansari, 2012). Berdasarkan hasil penelitian (Rumaishah, 2016) menurut jenis kelamin, perempuan lebih mudah untuk mengalami obesitas dibandingkan laki-laki. Laki-laki menggunakan lemak tubuhnya untuk dijadikan energi dan kalori.

## 2. Konsumsi Mie Instan

### a. Jenis Konsumsi Mie Instan

Jenis konsumsi mie instan remaja di Dusun Tompo Gunung Desa Kalongan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang bervariasi jenisnya dan dapat diketahui dengan menggunakan form semi-FFQ.

**Tabel 2. Jenis Konsumsi Mie Instan**

Jenis Mie Instan	$\bar{x} \pm SD$	n	%
1 Jenis	1,00 ± 0,000	1	2,0
2 Jenis	2,00 ± 0,000	18	36,7
3 Jenis	2,95 ± 0,224	20	40,8
> 3Jenis	4,40 ± 0,516	10	20,4
Total		49	100,0

Berdasarkan tabel 2. Distribusi jenis konsumsi mie instan diketahui bahwa responden mengonsumsi mie instan paling banyak 3 jenis sebanyak 20 anak remaja (40,8%) dengan rata-rata  $2,95 \pm 0,224$ .

Perubahan gaya hidup usia remaja berkembang lebih cepat. Usia remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya sehingga apa yang dilakukan oleh teman sebayanya cenderung akan diikuti dan memungkinkan remaja untuk mengonsumsi mie instan. Selain itu, keterpaparan iklan produk mie

instan dapat mempengaruhi banyaknya jenis mie instan yang dikonsumsi oleh remaja.

#### b. Jumlah Konsumsi Mie Instan

Jumlah konsumsi mie instan remaja di Dusun Tompo Gunung Desa Kalongan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang dapat diukur menggunakan form semi-FFQ berdasarkan jumlah bungkus setiap kali makan. Selain itu, dapat mengetahui rata-rata berat bahan dan kandungan gizi mie instan setiap bungkusnya.

**Tabel 3. Jumlah Konsumsi Mie Instan**

Jumlah Konsumsi Mie Instan	$\bar{x} \pm SD$	n	%
<1 bungkus	-	-	-
1 bungkus	1,00 ± 0,00	46	93,9
2-3 bungkus	2,00 ± 0,00	3	6,1
>3 bungkus	-	-	-
Total		49	100,0

Berdasarkan tabel 3. Distribusi Jumlah Konsumsi Mie Instan setiap kali makan dapat diketahui responden mengonsumsi 1 bungkus setiap kali makan sebanyak 46 anak remaja (93,9%) dengan rata-rata 1,00 ± 0,000. Jumlah rata-rata asupan 1 bungkus setiap kali makan sebesar 92,14 gram dengan rata-rata kandungan energi 384,28 kkal, protein 8,57 gram, lemak 14,14 gram, karbohidrat 56,57 gram dan natrium 977,14 mg. Sedangkan, responden yang mengonsumsi 2-3 bungkus setiap kali makan sebanyak 3 anak remaja (6,1%) dengan rata-rata 2,00 ± 0,00. Jumlah rata-rata asupan 2 bungkus setiap kali makan sebesar 184,28 gram dengan rata-rata kandungan energi 768,57 kkal, protein 17,14 gram, lemak 28,28 gram, karbohidrat 113,14 gram dan natrium 1.954,28 mg.

Mengonsumsi mie instan menjadi salah satu alternatif dalam pemenuhan rasa lapar namun tanpa disadari kandungan dalam makanan instan belum dapat memenuhi kebutuhan seseorang. Terdapat beberapa responden mengalami peningkatan konsumsi selama masa pandemi. Konsumsi mie instan secara terus-menerus dapat terjadi peningkatan asupan natrium di dalam tubuh menjadi berlebih, sehingga akan mengakibatkan hipertensi. Anjuran konsumsi natrium setiap hari sebesar 2.400 mg kecuali yang membutuhkan diet khusus (WHO).

#### c. Frekuensi Konsumsi Mie Instan

Frekuensi konsumsi mie instan remaja di Dusun Tompo Gunung Desa Kalongan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang dapat diukur menggunakan form semi-FFQ berdasarkan sering atau tidaknya mengonsumsi jenis mie instan.

**Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Mie Instan**

Frekuensi Konsumsi Mie Instan	n	%
Sering ( $\geq 4x$ / minggu)	12	24,5
Jarang ( $< 4x$ / minggu)	37	75,5
Total	49	100,0

Berdasarkan tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Mie Instan dapat dikategorikan sering jika mengonsumsi mie instan  $\geq 4$  kali seminggu dan jika  $< 4$  kali seminggu dikategorikan jarang (Melyta S, 2017). Frekuensi konsumsi mie





instan dapat diketahui sebanyak 12 anak sering mengonsumsi mie instan (24,5%) dan 37 anak remaja jarang mengonsumsi mie instan (75,5%).

Berdasarkan penelitian (Melyta S, 2017) frekuensi mengonsumsi mie instan dapat mempengaruhi status gizi. Mie instan merupakan penyebab utama obesitas karena kandungan lemak dan garam dalam mie instan sangat banyak. Semakin seringnya konsumsi mie instan maka dapat menuntun remaja untuk mengonsumsi lemak dan natrium secara berlebih. Penumpukan lemak dalam tubuh akan berakibat bertambahnya berat badan. Tubuh akan memiliki banyak timbunan lemak yang menyebabkan status gizi berlebih (Utami, 2012).

### 3. Status Gizi (IMT/U) Responden

Status gizi remaja di Dusun Tompo Gunung Desa Kalongan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang, diukur dengan indikator IMT/U berdasarkan berat badan, tinggi badan dan usia responden.

**Tabel 5. Status Gizi (IMT/U) Responden**

Kategori Status Gizi	$\bar{x} \pm SD$	n	%
Gizi Buruk (< -3SD)	-	-	-
Gizi Kurang (- 3SD sd < -2SD)	-2,220 ± 0,191	4	8,2
Gizi Baik (-2SD sd +1SD)	-0,574 ± 0,967	35	44,9
Gizi Lebih (>+1SD sd +2SD)	1,504 ± 0,320	5	10,2
Obesitas (>+2SD)	2,392 ± 1,456	5	10,2
Total		49	100,0

Berdasarkan tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja yang diukur dengan indikator IMT/U, sebagian besar responden memiliki kategori status gizi baik sebanyak 35 remaja (44,9%) dengan rata-rata  $-0,574 \pm 0,967$ . Status gizi baik keadaan gizi seseorang dimana terdapat keseimbangan antara jumlah asupan yang masuk sesuai dengan kebutuhan.

Hasil penelitian ini sebanding dengan Riskesdas 2018, diketahui bahwa prevalensi status gizi remaja (IMT/U) di Jawa Tengah usia 13-15 tahun 77% status gizi normal dan usia 16-18 tahun 78,7% status gizi normal.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan, frekuensi konsumsi 75,5% jarang (<4x/ minggu) mengonsumsi mie instan dan status gizi remaja 44,9% gizi baik (-2SD sd +1SD) dengan rata-rata  $-0,574 \pm 0,967$ .

### DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Almatsier, S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S. 2009. *Penuntun Diet*. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum
- Andrian, Merryana. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Badan BPOM dan WHO. 2007. *Development of Recommendation for Food Looking to Support the Reduction of Chronic Disease*. Jakarta



- Baliwati, Y.F. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*, Cetakan I. Jakarta : Penerbit Swadaya.
- Balqis, A. 2017. Analisis Positioning Mie Instan (Indomie, ABC dan Mie Sedaap) di Indralaya Utara. Skripsi. Fakultas Ekonomi Universitas Sriwijaya
- BKKBN. Kajian Profil Penduduk Remaja (10-24tahun) : Ada apa dengan remaja. Policy Brief Puslitbang Kependudukan-BKKBN 2011;1
- Churiyah, M., Diarci, H. 2007. Faktor-faktor yang Menentukan Perilaku Pembelian Mi Instan Merk Mi Sedaap. *Jurnal Ekonomi MODERNISASI*. Vol 3 No. 3
- Cindy, B.P.I.R, Suyatno., Siti F.P. 2016. Hubungan Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi pada Balita Usia 24 – 59 Bulan di Desa Jamus Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak, Indonesia Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol 4 No.2
- Hartriyanti, Y., Triyanti. 2007. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Hildayanti, 2012. Studi Pembuatan Flakes Jemawut. Skripsi. Makassar : Universitas Hasanudin
- Fahmi, A. 2010. *Efek Buruk Makan Mie Instan Setiap hari*. Diakses 20 Januari 2021.
- Istiany, A & Ruslianti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Kemkes RI. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018'. Prevalensi konsumsi makanan instan, *Riset Kesehatan Dasar*, 311-312
- Kemkes RI. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. Prevalensi Status Gizi Remaja, *Riset Kesehatan Dasar*, 565-570
- Kemkes RI. 2011. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1995/ Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak
- Kurnianingsih, S. 2007. Hubungan Konsumsi Mie Instan dengan Tingkat kecukupan Gizi dan Status Gizi pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 2 Nganjuk). Skripsi. Surabaya : Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga
- Laksmiwati, H. 2006. Kontribusi Mie Instan Terhadap Kecukupan Gizi dalam Hubungannya dengan Status Gizi Remaja. Skripsi. Fakultas Kesehatan Surabaya : Masyarakat Universitas Airlangga
- Nix, S. 2005. *William's Basic Nutrition & Diet Therapy, Twelfth Edition*. Elsevier Mosby Inc, USA
- Nurmalina, R. 2011. Pencegahan dan Manajemen Obesitas. Elex Media Komputindo. Bandung
- Nurul, F. R. 2014. Pengaruh Jumlah Maltodekstrin dan Lama Pengeringan Terhadap Sifat Organoleptik Sup Labu Kuning Instan. e-journal boga, Vol 03. No. 3, hal 76-85
- Oktaviani, W. D., Saraswasti L.D., Rahfiludin M.Z. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol 1 No.2, Hal 542 – 553
- Par'i, H.M. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak



- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia
- Proverawati, A. 2010. BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) . Nuamedika, Yogyakarta.
- Purnasari, Trianggi. 2016. Hubungan Pola Makan Makanan Instan dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kota Malang. Sarjana thesis, Universitas Brawijaya.
- Rumaishah,D. 2016. Perbandingan gejala depresipada remaja perempuan obesitas dannon obesitas. Skripsi, Makassar : Fakultas Kedokteran Universitas Hassanuddin.
- Saleh, A. J. 2019. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*), Status Gizi dan Kejadian Hipertensi dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja. Tesis. Universitas Sebelas Maret : Surakarta
- Sari, M., R. 2017. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dengan Usia *Menarche* pada Siswi SMP Negeri 12 Palembang. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
- Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja. Edisi Revisi*. Jakarta : Rajawali Pers
- Slamet, A. 2011. Fortifikasi Tepung Wortel dalam Pembuatan Bubur Instan untuk Peningkatan Provitamin A. Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Agroindustri : Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Vol 5 No.1
- Soegih RR dan Wiramihardja KK. 2009. *Obesitas. Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta : Sagung Seto
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Dirjen Dikti Depdiknas : Jakarta
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Supriasa, I.D.N., Bakri, B., & Fajar, I. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Suswanti, I. 2019. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Starif Hidayatullah Jakarta. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah : Jakarta
- Tony. 2017. Hubungan Motivasi Konsumsi Mie Instan dengan Situasi Ekonomi Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Palangkaraya. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya
- Unicef. 1998. *The State of The World's Children*. Oxford University press
- Utami,V.W. 2012. Hubungan konsumsi zat gizi, karakteristik keluarga dan faktor lainnya terhadap gizi lebih di SMPN 41 Jakarta Selatan tahun 2012. Skripsi, Depok: UI. Hal 20-22
- WHO (*World Health Organization*)
- Wicaksono, K. 2015. Bahaya mie instan bagi kesehatan. Kementerian Kesehatan RI: Direktorat bina Gizi
- Wulansari, N.A. 2012. Hubungan Konsumsi Junk Food dan Media Informasi terhadap *Menarche* Dini pada Siswi SD di Surakarta. Skripsi, Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal 3-6