

**STUDI POLA KONSUMSI DAN KONTRIBUSI MIE INSTAN
TERHADAP ANGKA KECUKUPAN GIZI MAHASISWA KOST
DI KAWASAN TEMBALANG, SEMARANG**

**THE STUDY OF INSTANT NOODLE CONSUMPTION PATTERN
AND ITS CONTRIBUTION TO THE RECOMMENDED DIETARY
ALLOWANCES OF THE "INDEKOST" UNIVERSITY STUDENTS
AT TEMBALANG AREA, SEMARANG**

Oleh : Rudi Widarto
NIM : 00.70.0095
NIRM :

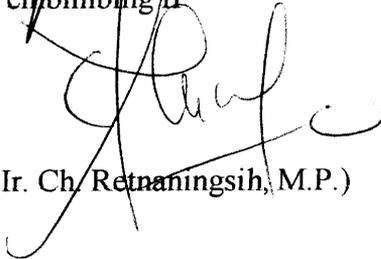
Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan sidang penguji pada tanggal:
Kamis, 12 Februari 2004

Semarang, Februari 2004
Fakultas Teknologi Pertanian
UNIKA Soegijapranata
Dekan,

Pembimbing I


(Dr. Ir. Paulus Wiryono Priyo Tamtomo, S.P., M.P., Ph.D.)

Pembimbing II


(Ir. Ch. Retnaningsih, M.P.)



FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
JURUSAN TEKNOLOGI PANGAN



(Ir. Eucia Lestari, M.Sc.)

RINGKASAN

Mie instan (*instant noodles*) merupakan makanan yang paling populer di Asia. Mie instan mempunyai ciri khas siap dihidangkan setelah dimasak atau diseduh dengan air mendidih dengan waktu yang relatif cepat (paling lama 4 menit). Mie instan mempunyai nilai gizi yang cukup baik sehingga dapat menggantikan posisi nasi sebagai makanan pokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi mie instan pada mahasiswa kost dan menganalisa seberapa besar kontribusi mie instan tersebut terhadap kecukupan energi dan protein mahasiswa kost. Pengambilan data tentang identitas responden dilakukan dengan cara interview, berat badan dengan penimbangan, *recall* dengan menggunakan kuesioner diterapkan untuk mengetahui pola konsumsi mie instan. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa kost di Kelurahan Tembalang Semarang sebanyak 200 orang. Sebagian besar mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan menyatakan suka mie instan (51%), sejumlah 31,5% menyatakan agak suka, sejumlah 9% menyatakan suka sekali dan sejumlah 8,5% menyatakan tidak suka mie instan. Dari pola penghidangan mie instan jumlah mahasiswa yang menghidangkan dengan penambahan lauk (daging, telur) dan sayur sebanyak 45,5% hampir seimbang dengan jumlah mahasiswa yang menghidangkan tanpa ada penambahan lauk dan sayur yaitu 46,50% dan sebesar 4% mengkonsumsi mie instan secara langsung tanpa dimasak dahulu (sebagai *snack*). Dari hasil survei diketahui rata-rata berat perkemasan mie instan 76,7 gram dengan kandungan energi rata-rata 354 k.kal, karbohidrat 46,35 gram, protein 7,8 gram, lemak 15,45 gram. Mie instan mempunyai kontribusi terhadap Angka Kecukupan Energi sebesar 6,32%, untuk mahasiswa kost laki-laki dan untuk mahasiswa perempuan sebesar 4,5%. Sedangkan kontribusi protein Kontribusi protein mie instan terhadap Angka Kecukupan Protein pada mahasiswa laki-laki sebesar 6,7% sedangkan pada mahasiswa perempuan sebesar 4,2%.

SUMMARY

Instant noodle is the most popular food in Asia. There are many kinds of instant noodle. They are characterized typically by their readiness to be served immediately after boiled or steeped instantly with hot water for more or less 4 minutes. Instant noodle contains nutrient which is good enough to replace rice as main food. The purpose of this research is to know the instant noodle consumption pattern of "indekost" university students and analyzing instant noodle contribution to the Recommended Dietary Allowances (RDA) for energy and protein. Data collection concerning the characteristic of respondents had been done with interview, concerning body weight had been done with weighing, while concerning instant noodle consumption pattern had been done with recalling. There were two hundred "indekost" university students were interviewed. From the research it can be shown that the first group as the majority of respondents (51%) expressed their liking of the instant noodles highly. The second group of respondents (31,51) expressed their liking of instant noodles less. The third group (9,0%) expressed their liking of instant noodles very highly, and the last group (8,5%) expressed their disliking of the instant noodles. There are different patterns of serving. Plain serving without additional ingredients is applied by 46,50% respondents. Serving with vegetable and/or meat is applied by 45,50% respondent, serving snack is applied by 4% respondents. Every pack of instant noodle weighing 76,7 gr in average contained energy 354 k.kal consisting of 46,35 gr carbohydrate, 7,8 protein and 15,45 fat. In term of energy the instant noodles contributed 6,32% of RDA (energy) for man and 4,5 of RDA for woman. In term of protein, the instant noodles contributed 7,7 % of RDA (protein) for man and 4,2% of RDA protein for woman.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

Dalam proses pembuatan skripsi dengan judul "*Studi Pola Konsumsi dan Kontribusi Mie Instan terhadap Angka Kecukupan Gizi Mahasiswa Kost di Kawasan Tembalang, Semarang*" ini penulis telah mendapatkan banyak bantuan, saran dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Romo Dr. Ir. Paulus Wiryono Priyo Tamtomo, SJ. dan Ibu Ir. Ch. Retnaningsih, M.P. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan-masukan kepada penulis, para staf Kantor Kelurahan Tembalang yang telah memberikan ijin dan petunjuk, anak-anak kost Tembalang, Alek dan Diah, Yuni dan Andinya, Ana, Anak-anak IKAMADA (Robul, Aples, Ridwan, Prima, Apri dll), Maya Papua, teman-teman angkatan 2000, spesial untuk adek Indah yang selalu menemani dan men-suport.

Tak ada gading yang tak retak begitupun dalam skripsi ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan yang terdapat di dalam penyusunan laporan ini. Untuk itu saran dan masukan dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kemajuan penulis.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi semua pihak yang membutuhkannya.

Semarang, Februari 2004

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN.....	i
SUMMARY.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
1. PENDAHULUAN.....	1
2. MATERI DAN METODA.....	10
2.1. Lokasi Dan Materi Penelitian.....	10
2.2. Pengumpulan Data.....	11
2.2.1. Karakteristik Responden.....	11
2.2.2. Pola Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Kost.....	12
2.2.3. Kandungan Nutrisi Mie Instan.....	12
2.2.4. Angka Kecukupan Energi dan Protein Mahasiswa Kost.....	12
2.2.5. Kontribusi Mie Instan Terhadap Kecukupan Energi dan Protein.....	13
3. HASIL.....	15
3.1. Karakteristik Responden.....	15
3.2. Pola Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Kost.....	17
3.3. Kandungan Nutrisi Mie Instan.....	22
3.4. Angka Kecukupan Energi dan Protein Mahasiswa Kost.....	23
3.5. Kontribusi Mie Instan Terhadap Kecukupan Energi dan Protein.....	24
4. PEMBAHASAN.....	27
5. KESIMPULAN.....	36
6. DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Standar Mutu Mie Instan Menurut SNI 01-3551-1994	4
Tabel 2. Jumlah Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.....	16
Tabel 3. Rata-rata Berat Badan (BB) dan Berat Badan Standar Responden....	16
Tabel 4. Tabel Jumlah Reponden Berdasarkan Tempat Kuliah.....	17
Tabel 5. Tabulasi Silang Tingkat Kesukaan Mie Instan terhadap Jenis Kelamin.....	18
Tabel 6. Merk Dagang/Jenis Mie yang Paling Disukai/ Paling Sering Dikonsumsi.....	19
Tabel 7. Alasan Responden Mengonsumsi Mie Instan.....	19
Tabel 8. Tingkat Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin Responden..	20
Tabel 9. Tabulasi Cara Mengonsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	22
Tabel 10. Rata-rata Kandungan Nutrisi pada Mie Instan.....	23
Tabel 11. Rata-rata Kecukupan Energi dan Protein Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	22
Tabel 12. Jumlah Responden Menurut Klasifikasi Angka Kecukupan Gizi individu.....	24
Tabel 13. <i>Intake</i> Energi dan Protein dari Mie Instan pada Mahasiswi Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	24
Tabel 14. <i>Intake</i> Energi dan Protein dari Mie Instan pada Mahasiswa Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	25

Tabel 15. Kontribusi Energi dan Protein dari Mie Instan terhadap
Kecukupan Gizi Mahasiswi Berdasarkan Tingkat Konsumsi..... 25

Tabel 16. Kontribusi Energi dan Protein dari Mie Instan terhadap
Kecukupan Gizi Mahasiswa Berdasarkan Tingkat Konsumsi..... 26



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik Prosentase Jumlah Responden Penelitian.....	15
Gambar 2. Grafik Tingkat Kesukaan Mie Instan.....	17
Gambar 3. Grafik Tingkat Kesukaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	18
Gambar 4. Rata-rata Tingkat Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Tingkat Semester Mahasiswa.....	20
Gambar 5. Grafik Prosentase Cara Mengonsumsi Mie instan.....	21

