

**STUDI POLA KONSUMSI DAN KONTRIBUSI MIE INSTAN
TERHADAP ANGKA KECUKUPAN GIZI
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)
di KOTA SEMARANG**

**STUDY ON CONSUMPTION PATTERN OF INSTANT NOODLE
AND IT'S CONTRIBUTION TO THE RECOMMENDED DIETARY
ALLOWANCES OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS
IN SEMARANG**

Oleh :

DEWI NUGRAHASTUTI
NIM : 98.70.0093
NIRM : 98.6.111.22050.50022

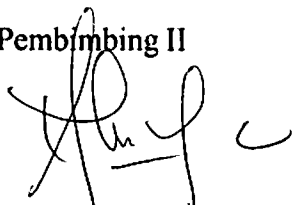
Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan sidang penguji pada tanggal :
26 Oktober 2004

Pembimbing I



(Ir. B. Soedarini, MP.)

Pembimbing II



(Ir. Ch. Retnaningsih, MP.)



Semarang, November 2004
Fakultas Teknologi Pertanian
UNIKA Soegijapranata
Dekan,

(Ir. Kristina Ananingsih, ST., MSc.)

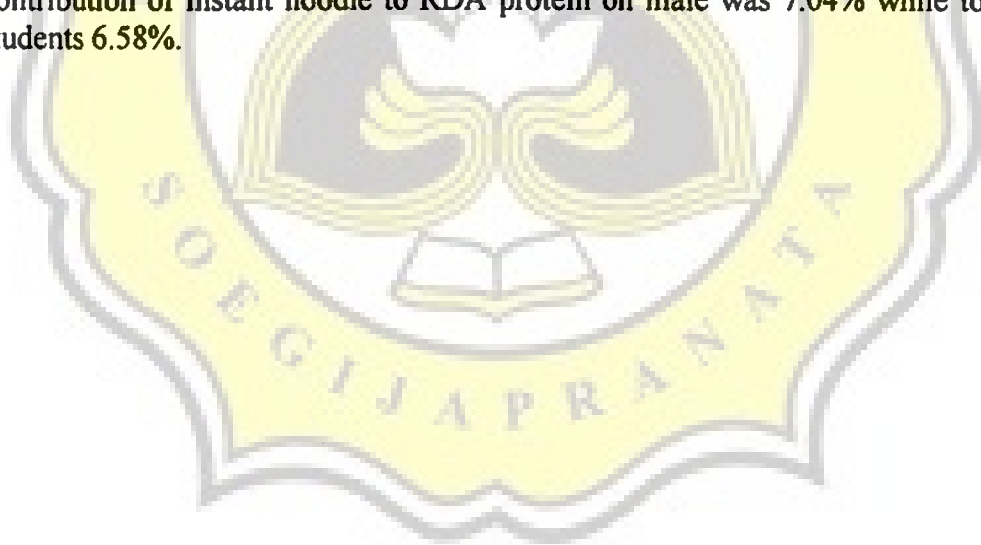
RINGKASAN

Mie merupakan bahan pangan yang dibuat dengan bahan baku terigu dengan atau tanpa tambahan kuning telur. Di Asia mie merupakan salah satu jenis makanan yang paling populer. Mie instan adalah produk makanan kering yang memiliki ciri khas berupa siap dihidangkan setelah dimasak atau diseduh dalam waktu yang singkat (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 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan menganalisa seberapa besar kontribusi mie instan tersebut terhadap kecukupan energi dan protein siswa SMP. 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 siswa SMP di 5 wilayah kota Semarang (Timur, Barat, Selatan, Utara, Tengah) sebanyak 300 orang. Sebagian besar siswa SMP, 69.7% menyatakan suka, agak suka 29%, dan yang tidak suka 1.3% terhadap mie instan. Dari hasil survei diketahui rata-rata berat perkemasan mie instan 77.52 gram dengan kandungan energi rata-rata 370.56 k.kal, karbohidrat 48.44 gram, protein 8.04 gram, lemak 16.04 gram. Kontribusi mie instan terhadap Angka Kecukupan Energi sebesar 8.16%, untuk siswa laki-laki dan untuk siswa perempuan sebesar 8.85%. Sedangkan kontribusi protein mie instan terhadap Angka Kecukupan Protein pada siswa laki-laki sebesar 7.04% sedangkan pada siswa perempuan sebesar 6.58%.



SUMMARY

Noodle is a foodstuff made of wheat, mixed with or without egg as its ingredient. In Asia, noodle is one of the most popular foods. Instant noodle is a dried food product that can be served - cooked or poured with hot water only - in a very short time (not more than 4 minutes). Instant noodle contains good nutrient value that makes it possible to replace rice as the staple food. The purpose of the research was to determine instant noodle's consumption pattern of Junior High School (SMP) students and also to analyze its contribution to students' protein and energy sufficiency. Data related to the respondents' identities were obtained through interview, their weights were measured through weighing them, and recall meant to recognize students' consumption pattern of instant noodle was taken through questionnaire. The respondents of this research were three hundred of Junior High School students at five regions in Semarang municipality (East, West, North, South, and Central Regions). Most of the students, 69.7% claimed like, 29% rather like and the rest, 1.3 %, dislike instant noodle. From the survey, it is revealed that the average weight of each pack instant noodle was 77.52 grams with the average energy containment 370.56 kkal, carbohydrate 48.44 grams, protein 8.04 grams, and fat 16.04 grams. The contribution of instant noodle to RDA energy was as much as 8.16% to male students and 8.85% to female students. Furthermore, protein contribution of instant noodle to RDA protein on male was 7.04% while to female students 6.58%.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kasih atas segala rahmat dan anugerahNya yang senantiasa menyertai hingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul "*Studi Pola Konsumsi dan Kontribusi Mie Instan Terhadap Angka Kecukupan Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Semarang*" ini semoga dapat bermanfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi semua pihak yang membutuhkannya. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk bimbingan, nasihat, dukungan moral maupun tenaga dan biaya, skripsi ini tidak akan terwujud.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Ir. B. Soedarini, MP. dan Ibu Ir. Ch. Retnaningsih, MP. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan-masukan kepada penulis dalam pelaksanaan skripsi ini. Terima kasih kepada semua staf dosen serta karyawan FTP Unika Soegijapranata atas segala masukan dan bantuannya.

Terima kasih kepada keluargaku (Bapak, Ibu serta kakak-kakakku) tercinta, yang telah memberikan banyak bantuan, semangat, dan biaya dalam pelaksanaan skripsi ini. Spesial untuk Mas Agung yang selalu menemani, membantu, memberikan dorongan, doa dan dukungannya. Terima kasih juga untuk ad' Daniel atas bantuan komputernya dan yang selalu memberikan semangat, Vita, Om Tie, Soni, teman-teman persekutuan (Hani', Ida "Ndut", Ika sekeluarga, mbak Tini) yang selalu memberikan dorongan dan doa. *God Bless U All.*

Terima kasih untuk Mas Pri atas semangatnya dan Mas Soleh untuk kesabarannya. Terima kasih untuk *my good friend* : Nhana, Ayoe', Ana. Teman seperjuanganku Heny + Adhi, Erlin, Dewi kecil atas kebersamaannya selama ini, dan semua teman-teman angkatan '98, serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah memberikan banyak bantuan dan dukungan.

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.

Semarang, Oktober 2004

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
SUMMARY	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
1 PENDAHULUAN	1
2 MATERI DAN METODA	6
2.1 Lokasi Dan Materi Penelitian	6
2.2 Pengumpulan Data	7
2.2.1 Karakteristik Responden	7
2.2.2 Pola Konsumsi Mie Instan Siswa SMP	8
2.2.3 Kandungan Nutrisi Mie Instan	8
2.2.4 Angka Kecukupan Energi dan Protein Siswa SMP	8
2.2.5 Kontribusi Mie Instan Terhadap Kecukupan Energi dan Protein....	9
3 HASIL	10
3.1 Karakteristik Responden	10
3.2 Pola Konsumsi Mie Instan Siswa SMP	11
3.3 Kandungan Nutrisi Mie Instan	16
3.4 Angka Kecukupan Energi dan Protein Responden	16
3.5 Kontribusi Mie Instan Terhadap Kecukupan Energi dan Protein	17
4 PEMBAHASAN	19
5 KESIMPULAN	25
6 DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Standar Mutu Mie Instan Menurut SNI 01-3551-1994	2
Tabel 2. Jumlah Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin	11
Tabel 3. Rata-rata Berat Badan (BB) Nyata dan Berat Badan Standar Responden	11
Tabel 4. Tingkat Kesukaan Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	12
Tabel 5. Merek Dagang Mie instan yang Paling Sering Dikonsumsi.....	13
Tabel 6. Pendapat Responden Tentang Mie Instan.....	13
Tabel 7. Tingkat Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	15
Tabel 8. Rata-rata Kandungan Nutrisi pada 27 Jenis Mie Instan yang Beredar di Pasar.....	16
Tabel 9. Rata-rata Kecukupan Energi dan Protein Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	17
Tabel 10. Jumlah Responden Menurut Klasifikasi Angka Kecukupan Gizi individu	17
Tabel 11. <i>Intake</i> Energi dan Protein dari Mie Instan pada Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	18
Tabel 12. Kontribusi Energi dan Protein dari Mie Instan pada Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	18

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Persentase Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	10
Gambar 2. Grafik Tingkat Kesukaan Berdasarkan Jenis Kelamin	12
Gambar 3. Rata-rata Tingkat Konsumsi Mie Instan per Hari Berdasarkan Jenis Kelamin.....	14
Gambar 4. Cara Mengolah Mie Instan	15
Gambar 5. Panambahan Lauk Dalam Mengonsumsi Mie Instan	16

