

**POLA KONSUMSI MIE INSTAN PADA SISWA  
SEKOLAH DASAR DI KOTAMADYA SEMARANG :  
DITINJAU DARI KONTRIBUSI MIE INSTAN PADA ANGKA  
KECUKUPAN GIZI ( AKG )**

---

**THE STUDY OF CONSUMPTION TECHNICAL AND INSTANT NOODLE  
CONTRIBUTIONS TO RECOMMENDED DIETARY ALLOWANCE FOR  
THE STUDENT OF ELEMENTARY SCHOOL IN SEMARANG**

Oleh : Heny Sukma Sari  
NIM : 98. 70. 0118  
NIRM :

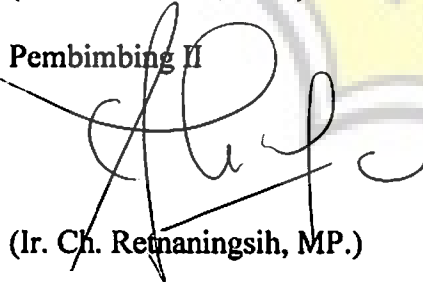
Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan sidang penguji pada tanggal:  
25 Oktober 2004

Pembimbing I



(Ir. B. Soedarini, MP.)

Pembimbing II



(Ir. Ch. Retnaningsih, MP.)



(Kristina Ananingsih, ST.MSc)

## RINGKASAN

Mie instan (*instant noodles*) adalah salah satu produk makanan kering yang terbuat dari tepung terigu. Mie instan mempunyai ciri khas mudah dibuat dan siap dihidangkan setelah dimasak atau diseduh dengan air mendidih selama 4 - 5 menit. Kandungan gizi mie instan yang cukup baik, sehingga mie instan dapat menggantikan makanan pokok yaitu nasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi mie instan pada anak – anak Sekolah Dasar (SD) dan menganalisa seberapa besar kontribusi mie instan tersebut terhadap kecukupan energi dan protein. Metode yang dilakukan pada penelitian ini yaitu metode *Recall*, yaitu dengan menggunakan kuisisioner untuk mengetahui pola konsumsi mie instan. Dan pengambilan identitas responden dengan cara interview, dan menimbang berat badan untuk mengetahui kecukupan energi dan protein. Responden dalam penelitian ini sebanyak 300 orang, 150 orang anak laki – laki dan 150 orang anak perempuan. Sejumlah 30,3% menyatakan agak suka terhadap mie instan, 48,0% menyatakan suka, 18,7% menyatakan suka sekali, dan 3,0% menyatakan tidak suka. Sebagian besar anak – anak yang menyukai mie instan dikarenakan mie instan memiliki rasa yang enak, praktis dan ekonomis. Dari cara mengkonsumsi mie instan baik anak laki – laki maupun perempuan sebanyak 94% memasak dengan air mendidih dan sebesar 97% dalam mengolah mie instan dengan menambahkan makanan lain. Dari hasil survei diketahui rata-rata berat perkemasan mie instan 77,51 gram dengan kandungan energi rata-rata 370,55 k.kal, karbohidrat 48,44 gram, protein 8,03 gram, lemak 16,03 gram. Mie instan mempunyai kontribusi terhadap Angka Kecukupan Energi pada anak laki – laki sebesar 8,01%, dan protein 7,51%. Sedangkan pada anak perempuan mie instan mempunyai kontribusi terhadap angka kecukupan energi sebesar 12,71% dan protein sebesar 9,7%.



## SUMMARY

Instant noodles was one of the product of dry food that made by wheat flour. There were many kinds of instant noodles. They were characterized typically by their readiness to be served immediately after boiled or steeped instantly with hot water for more or less 4 –5 minutes. The containing of nutrient for instant noodles was enough. Then instant noodles can change primary food, was rice. The research has purpose to know about pattern of consumption instant noodles and to analyze how many instant noodles contribution about adequate of energy and protein for the student of Elementary School. Interview and concerning body weigh was the method that be done to take the respondent date. The method that used for this research was the recall method. The questioner was used to know instant noodles consumption pattern. There were three hundred students of Elementary School that were interviewed about 150 people for boys and 150 for girls. 30,3% students who expressed their liking of the instant noodles less, about 48,0% who expressed their liking of the instant noodles, 18,7% who expressed their liking of the instant noodles very highly, and 3,0% who expressed of their disliking of the instant noodles. The most of children who expressed their liking of the instant noodles because instant noodles has delicious taste and economic. There were different patterns of serving. Not only boys but also girls (94%) who like to cook by boil water and 97% plain serving with additional another foods. According to this processing every pack of instant noodles weighing 77,51 gr in average contained energy 370.55 k.kal, consisting of 48,44 carbohydrate, 8,03 gr protein and 16,03 fat. Instant noodles has contribute to RDA for boys about 8,01% and 7,51% protein. For girls, instant noodles has contribute to RDA about 12,71% and 9,7% protein.

## KATA PENGANTAR

Melalui karya tulis ini, penulis senantiasa memanjatkan Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Dalam penulisan ini penulis juga mendapatkan bantuan dari berbagai pihak baik moril dan material. Pada kesempatan kali ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terselesainya penulisan tugas akhir ini, khususnya kepada :

1. Ir. B. Soedarini, MP. dan Ir. Ch. Retnaningsih, MP, selaku pembimbing pertama dan pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan kepada penulis hingga terselesainya tugas akhir ini.
2. Bapak, ibu dan saudara – saudaraku tercinta yang telah memberikan dukungan baik moril maupun material hingga tugas akhir ini selesai.
3. Khususnya temanku Adhi dan Dewi yang sama – sama berjuang untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Nana, Ana, dan Ayu yang memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu selama penulisan tugas akhir ini.

Sebagai manusia yang jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang sifatnya membangun selalu penulis harapkan. Akhir kata semoga tulisan sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Semarang , Oktober 2004

Penulis

Heny Sukma Sari

## 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.....	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 SD.....	7
2.2.3. Kandungan Nutrisi Mie Instan.....	8
2.2.4. Angka Kecukupan Energi dan Protein Siswa SD.....	9
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 SD.....	11
3.3. Kandungan Nutrisi Mie Instan.....	17
3.4. Angka Kecukupan Energi dan Protein Siswa SD.....	18
3.5. Kontribusi Mie Instan Terhadap Kecukupan Energi dan Protein.....	19
4. PEMBAHASAN.....	22
5. KESIMPULAN.....	29
6. DAFTAR PUSTAKA.....	30
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.....	10
Tabel 3. Rata-rata Berat Badan (BB) dan Berat Badan Standar Responden.....	10
Tabel 4. Tingkat Kesukaan Mie Instan terhadap Jenis Kelamin.....	12
Tabel 5. Merk Dagang/Jenis Mie yang Paling Disukai/ Paling Sering Dikonsumsi.....	13
Tabel 6. Pendapat Responden Mengonsumsi Mie Instan.....	14
Tabel 7. Tingkat Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa.....	15
Tabel 8. Tabulasi Penambahan Makanan Dalam Mengonsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	15
Tabel 9. Tabulasi Penambahan Makanan Dalam Mengonsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	16
Tabel 10. Jenis Bahan Makanan Yang ditambahkan Dalam Mengonsumsi Mie Instan.....	17
Tabel 11. Rata-rata Kandungan Nutrisi pada Mie Instan.....	18
Tabel 12. Rata-rata Kecukupan Energi dan Protein Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	18
Tabel 13. Jumlah Responden Menurut Klasifikasi Angka Kecukupan Gizi individu.....	19
Tabel 14. <i>Intake</i> Energi dan Protein dari Mie Instan pada murid perempuan Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	19
Tabel 15. <i>Intake</i> Energi dan Protein dari Mie Instan pada murid laki-laki Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	20
Tabel 16. Kontribusi Energi dan Protein dari Mie Instan terhadap Kecukupan Gizi murid perempuan Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	21
Tabel 17. Kontribusi Energi dan Protein dari Mie Instan terhadap Kecukupan Gizi murid laki-laki Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	21

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Grafik Tingkat Kesukaan Mie Instan.....	11
Gambar 2. Grafik Tingkat Kesukaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	12
Gambar 3. Rata-rata Tingkat Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Rata-rata Konsumsi Per Hari .....	14
Gambar 4. Grafik Cara Mengonsumsi Mie instan.....	16

