

**STUDI POLA KONSUMSI DAN KONTRIBUSI MIE INSTAN
TERHADAP ANGKA KECUKUPAN GIZI
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS
DI KOTAMADYA SEMARANG**

**THE STUDY ON CONSUMPTION PATTERN AND CONTRIBUTION
OF INSTANT NOODLE TO RECOMMENDED DIETARY
ALLOWANCE FOR THE STUDENT FROM SENIOR HIGH SCHOOL
IN SEMARANG**

Oleh : Adhi Sumartiono
NIM : 99. 70. 0205
NIRM :

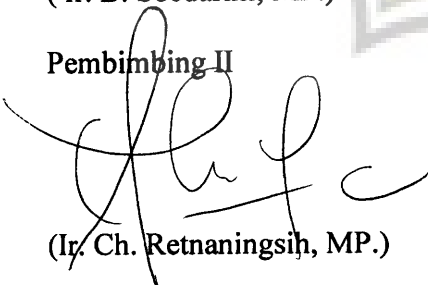
Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan sidang penguji pada tanggal:
23 Oktober 2004

Pembimbing I



(Ir. B. Soedarini, MP.)

Pembimbing II



(Ir. Ch. Retnaningsih, MP.)



Semarang, Oktober 2004
Fakultas Teknologi Pertanian
UNIKA Soegijapranata
Dekan,



(Kristina Ananingsih, ST.MSc.)

RINGKASAN

Mie instan (*instant noodles*) adalah makanan yang paling populer di Asia. Mie instan mempunyai ciri khas siap dihidangkan setelah dimasak dengan air mendidih dengan waktu \pm 4 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi mie instan pada siswa Sekolah Menengah Atas dan menganalisa seberapa besar kontribusi mie instan tersebut terhadap kecukupan energi dan protein siswa Sekolah Menengah Atas. Pengambilan data responden dilakukan dengan cara interview, dan menimbang berat badan. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode *recall* dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui pola konsumsi mie instan. Responden dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas negeri dan swasta di Kotamadya Semarang sebanyak 300 orang. Sebagian besar siswa baik laki-laki maupun perempuan menyatakan suka sekali mie instan 37 siswa (12.3%), sebanyak 187 siswa (62.3%) menyatakan suka, 59 siswa (19.7%) menyatakan agak suka, dan 17 siswa (5.7%) menyatakan tidak menyukai mie instan. Dari cara menyajikan mie instan jumlah siswa yang menyajikan dengan penambahan makanan lain (bakso, daging, telur, sayuran, dll) sebanyak 160 siswa (53.3%), sedangkan jumlah siswa yang menyajikan tanpa ada penambahan makanan lain yaitu 140 siswa (46.7%). Berdasarkan cara pengolahan diperoleh hasil 285 siswa (95%) dengan dimasak air mendidih, 11 siswa (3.7%) di beri air panas saja, dan sebesar 4 siswa (1.3%) tanpa dimasak (sebagai *snack*). Dari hasil survei diketahui rata-rata berat perkemasan mie instan 77.52 gram dengan kandungan energi rata-rata 370.56 k.kal, karbohidrat 8.04 gram, protein 48.44 gram, lemak 16.04 gram. Mie instan mempunyai kontribusi terhadap Angka Kecukupan Energi sebesar 7.09%, untuk siswa laki-laki dan untuk siswa perempuan sebesar 8.02%. Sedangkan kontribusi protein Kontribusi protein mie instan terhadap Angka Kecukupan Protein pada siswa laki-laki sebesar 5.82% sedangkan pada siswa perempuan sebesar 6.82%.

SUMMARY

Instant noodles was the most popular food in Asia. 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 minutes. The research has purpose to know about pattern of consumption instant noodles and to analyze instant noodles contribution about adequate of energy and protein for the student of senior high 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 senior high school students that were interviewed. The majority of student were not only men but also women who expressed their liking of the instant noodles very highly, it was about 37 students (12,3%), 187 students (62,3%) expressed their liking of instant noodles, 59 students (19,7%) expressed their liking of instant noodles less, and 17 students (5,7%) expressed of their disliking of the instant noodles. There were different patterns of serving. Plain serving with additional ingredients (meatball, meat, egg, vegetable, etc) was applied by 160 students (53,3%), whereas the students who service without additional another food about 140 students (46,7%). According to this processing, it was gotten about 285 students (95%) by boil water, 11 students (3,7%) by hot water, and 4 students (1,3%) without cooked (as snack). Every pack of instant noodles weighing 77,52 gr in average contained energy 370.56 k.kal, consisting of 8.04 carbohydrate, 48.44 protein and 16.04 fat. In term energy the instant noodles contributed 7.09% of the number of protein for man 5,82% and 6.82% 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 Siswa Sekolah Menengah Atas di Kotamadya Semarang*" ini penulis telah mendapatkan banyak bantuan, saran dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu Ir. B. Soedarini, MP. dan Ibu Ir. Ch. Retnaningsih, MP. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan-masukan kepada penulis, Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan dorongan material dan spiritual serta Adik – adikku tersayang, Spesial buat "Heny" yang selalu mendampingi dan memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi, Dewi sebagai teman seperjuangan, Mas Micky yang ikut membantu kesulitanku hingga skripsi ini selesai, Teman - teman "Angkatan 99" dan terima kasih banyak untuk semua orang yang tidak tersebut disini yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini.

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, Oktober 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.....	8
2.1. Lokasi Dan Materi Penelitian.....	8
2.2. Pengumpulan Data.....	9
2.2.1. Karakteristik Responden.....	9
2.2.2. Pola Konsumsi Mie Instan Siswa SMA.....	9
2.2.3. Kandungan Nutrisi Mie Instan.....	11
2.2.4. Angka Kecukupan Energi dan Protein Siswa SMA.....	11
2.2.5. Kontribusi Mie Instan Terhadap Kecukupan Energi dan Protein.....	11
3. HASIL.....	13
3.1. Karakteristik Responden.....	13
3.2. Pola Konsumsi Mie Instan Siswa SMA.....	14
3.3. Kandungan Nutrisi Mie Instan.....	21
3.4. Angka Kecukupan Energi dan Protein Siswa.....	21
3.5. Kontribusi Mie Instan Terhadap Kecukupan Energi dan Protein.....	22
4. PEMBAHASAN.....	26
5. KESIMPULAN.....	35
6. DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Standar Mutu Mie Instan Menurut SNI 01-3551-1994	3
Tabel 2. Jumlah Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.....	14
Tabel 3. Rata-rata Berat Badan (BB) dan Berat Badan Standar Responden.....	14
Tabel 4. Tingkat Kesukaan Mie Instan terhadap Jenis Kelamin.....	15
Tabel 5. Merk Dagang/Jenis Mie yang Paling Disukai/ Paling Sering Dikonsumsi.....	17
Tabel 6. Pendapat Responden Mengonsumsi Mie Instan.....	18
Tabel 7. Tingkat Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Sekolah Siswa.....	18
Tabel 8. Tingkat Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa.....	19
Tabel 9. Tabulasi Penambahan Makanan Dalam Mengonsumsi Mie Instan Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	20
Tabel 10. Rata-rata Kandungan Nutrisi pada Mie Instan.....	21
Tabel 11. Rata-rata Kecukupan Energi dan Protein Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	22
Tabel 12. Jumlah Responden Menurut Klasifikasi Angka Kecukupan Gizi individu.....	22
Tabel 13. <i>Intake</i> Energi dan Protein dari Mie Instan pada siswi Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	23
Tabel 14. <i>Intake</i> Energi dan Protein dari Mie Instan pada siswa Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	23

Tabel 15. Kontribusi Energi dan Protein dari Mie Instan terhadap Kecukupan Gizi siswi Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	24
Tabel 16. Kontribusi Energi dan Protein dari Mie Instan terhadap Kecukupan Gizi siswa Berdasarkan Tingkat Konsumsi.....	24



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Grafik Prosentase Jumlah Responden Penelitian.....	13
Gambar 2. Grafik Tingkat Kesukaan Mie Instan.....	15
Gambar 3. Grafik Tingkat Kesukaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	16
Gambar 4. Rata-rata Tingkat Konsumsi Mie Instan Berdasarkan Tingkat Kelas Siswa.....	19
Gambar 5. Grafik Cara Mengolah Mie instan.....	20

