

PENGARUH PENGETAHUAN GIZI DAN UANG SAKU TERHADAP KONSUMSI MIE INSTAN MAHASISWA

*(The Influence Of Nutrition Knowledge And Pocket Money On Instant Noodle Consumption
In Students)*

Siti Fatonah¹, Yuliana*², Lucy Fridayati³, Kasmita⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang

Corresponding author, e-mail: yuliana@fpp.unp.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the high level of consumption of instant noodles among students, students have knowledge but do not apply it to their food consumption, data on the proportion of student spending is low so they cannot afford quality food. The purpose of this study was to analyze the effect of nutritional knowledge and pocket money on student instant noodle consumption. The type of research used is quantitative with a causal associative approach. The population of this research is active students of the Faculty of Tourism and Hospitality. The research sample was 189 people with the sampling technique using proportional random sampling. The type of data used in this research is primary data. The data collection technique used a questionnaire (questionnaire) with a Likert scale and Guttman scale which had been tested for validity and reliability. The data were processed descriptively using multiple linear regression using SPSS version 26.00. The results showed that the average nutritional knowledge of students was in the sufficient category (32.28%). The average student pocket money is in the moderate category (44.44%). Consumption of instant noodles is in the medium category (37.57%). Knowledge of nutrition and pocket money can explain consumption of instant noodles with an adjusted R Square of 0.112, where there is an effect of knowledge of nutrition and pocket money on instant noodle consumption of 11.2%. Then the calculated F value is 12.853 with a sig value of 0.000 < 0.05. The regression coefficient of nutritional knowledge is -0.170 with a significant value of 0.000 < 0.05 where every 1 unit of decrease in the value of nutritional knowledge will give an increase of -0.170 units in consumption of instant noodles. The regression coefficient of pocket money is 0.252 with a significant value of 0.000 < 0.05, which means that every 1 unit increase in the value of pocket money will increase 0.252 units in consumption of instant noodles, so it can be concluded that nutritional knowledge and pocket money together have a significant effect on consumption student instant noodles.

Keyword: Knowledge Of Nutrition, Pocket Money, Instant Noodle

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih tingginya tingkat konsumsi mie instan pada mahasiswa, mahasiswa memiliki pengetahuan tetapi tidak menerapkannya dalam konsumsi makannya, data proporsi belanja mahasiswa rendah sehingga belum mampu membeli makanan yang berkualitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Pariwisata dan Perhotelan. Sampel penelitian berjumlah 189 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan proportional random sampling. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket) dengan skala likert dan skala guttman yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data diolah secara deskriptif dan uji regresi linier berganda dengan menggunakan SPSS versi 26.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi mahasiswa berada pada kategori cukup (32,28%). Rata-rata uang saku mahasiswa berada pada kategori sedang (44,44%). Konsumsi mie instan berada pada kategori sedang (37,57%). Pengetahuan gizi dan uang saku dapat menjelaskan konsumsi mie instan dengan adjusted R Square sebesar 0.112 yang mana terdapat pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan sebesar 11,2%. Kemudian diperoleh nilai F hitung 12,853 dengan nilai sig sebesar 0,000 < 0,05. Koefisien regresi pengetahuan gizi sebesar -0,170 dengan nilai signifikan 0,000 < 0,05 dimana setiap 1 satuan penurunan nilai pengetahuan gizi akan memberikan peningkatan sebesar -0,170 satuan pada konsumsi mie instan. Koefisien regresi uang saku sebesar 0,252 dengan nilai signifikan 0,000 < 0,05 yang artinya setiap 1 satuan peningkatan nilai uang saku akan meningkatkan 0,252 satuan pada konsumsi mie instan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi dan uang saku secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap konsumsi mie instan mahasiswa.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Uang Saku, Mie Instan

How to Cite: Siti Fatonah¹, Yuliana^{*2}, Lucy Fridayati³, Kasmita⁴. 2023. Pengaruh Pengetahuan Gizi Dan Uang Saku Terhadap Konsumsi Mie Instan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi*, Vol 4 (3): pp. 376-383, DOI: 10.24036/jptbt.v4i2.10983



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

PENDAHULUAN

Pendidikan untuk seseorang sangatlah penting, dengan pendidikan dapat menghasilkan manusia yang cerdas secara intelektual dan dapat berpikir secara saintifik dan filosofis serta mampu mengembangkan sifat spiritualnya (Darman, 2017). Tahapan tertinggi dalam pendidikan adalah menjadi seorang mahasiswa di perguruan tinggi. Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain. Mahasiswa dinilai memiliki intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak.

Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo et al., 2007). Untuk mewujudkan mahasiswa yang berkualitas tidak hanya di dorong oleh kemampuan intelektual saja, tetapi juga ditentukan oleh kesehatan fisik. Kesehatan fisik yang di dukung oleh asupan makanan yang seimbang dan diperoleh dari makanan-makanan yang bergizi.

Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok usia dewasa yang apabila kita lihat dari Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk kebutuhan gizi pada usia 19-29 tahun sebesar 2650 kkal untuk laki-laki dan 2250 kkal untuk perempuan per harinya. Zat gizinya yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

Konsumsi makanan merupakan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu (Khomsan, 2010). Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. Indikator konsumsi makanan adalah makanan yang dimakan dalam hal jumlah atau frekuensinya. Jumlah kebutuhan energi seseorang pada dasarnya berbeda-beda tergantung umur, jenis kelamin, berat badan dan aktifitas seseorang. Menurut Alristina, *et al.*, (2021) Asupan makanan terdiri menjadi asupan gizi makro dan gizi mikro. Asupan gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak. Asupan gizi mikro terdiri dari berbagai jenis vitamin dan mineral seperti besi, kalsium, natrium, vitamin A,C,E,D,K. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makan mahasiswa sangatlah kompleks meliputi jenis kelamin, pengetahuan gizi, budaya (kebiasaan makan daerah asal), tempat tinggal, teman sebaya, pendapatan (ekonomi) dan asal sumber pangan (Hizni, 2014). Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam pembentukan pola makan seseorang, hal ini disebabkan pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan (Lukmanto *et al*, 2013).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan diperoleh seseorang melalui pendidikan formal, informal dan nonformal. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizinya (Harper dalam Tanti, 2013). Pengetahuan juga bisa diperoleh secara internal dan eksternal. Mahasiswa tergolong bukan angkatan kerja karena mahasiswa termasuk pelajar yang tidak mencari kerja (pengangguran) melainkan mereka bersekolah dan penerima pendapatan, sehingga mahasiswa tidak memiliki pendapatan permanen sendiri. Pendapatan mahasiswa disini bisa berasal dari gaji magang, penghasilan berjualan online shop, maupun sumber-sumber lainnya yang diterima setiap bulannya dan uang saku dari orang tua setiap bulannya. Dari pendapatan inilah mahasiswa gunakan dalam memenuhi kebutuhannya, seperti biaya listrik, uang sewa kos, transportasi, air, kuota internet, print tugas, perlengkapan sehari-hari dan biaya konsumsi makan. Sebagai mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua, pendapatan utama mahasiswa tentu berasal dari orang tua tiap bulannya. Rata-rata dari mahasiswa belum mempunyai penghasilan tetap.

Makanan instan yang paling diminati oleh semua kalangan masyarakat salah satunya adalah mie instan. Mie instan menjadi makanan populer terutama di kalangan remaja (Kurnianingsih dalam Pratiwi, 2021). Mie instan mudah didapatkan, dengan harga yang relative murah dan praktis dalam pengolahannya seringkali membuat mahasiswa lebih memilih mengkonsumsi mie instan. Konsumsi mie instan terus meningkat di seluruh dunia, terutama di negara-negara Asia. Hal ini dapat dilihat dari penjualan mie instan

tertinggi yang berada di negara Cina pada tahun 2021, yang mencapai 43,99 miliar bungkus. Indonesia merupakan negara tertinggi kedua setelah Cina yang mengonsumsi mie instan, dengan jumlah penjualan mie instan pada tahun 2021 mencapai 13,27 miliar bungkus (WINA, 2022).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas, hlm 223) tahun 2018, menyatakan bahwa satu dari sepuluh penduduk mengonsumsi mie instan ≥ 1 kali per hari. Untuk konsumsi mie instan ≥ 1 kali per hari di atas rerata nasional adalah 10,1% sedangkan untuk konsumsi mie instan ≥ 1 kali per hari di Kota Padang sebesar 3,38%. Mahasiswa dengan kesibukan rutinitasnya seringkali melupakan hidup yang sehat dan tidak memperdulikan gizi, bahkan bahaya yang mungkin mengintai dalam makanan mie instan. Mahasiswa lebih mengutamakan kepraktisan dari mie instan seperti sudah tersedianya bumbu-bumbu instan untuk mempermudah membuat aneka masakan mie dengan aneka rasa, didukung dengan adanya ketersediaan mie instan yang mudah didapatkan disekitar kampus (Katmawanti, 2016).

Mengonsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu berisiko mengalami gangguan metabolisme, seperti gejala-gejala tubuh yaitu obesitas, tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula darah dan kolesterol (Wicaksono, 2015). Mie instan memiliki asupan nutrisi lebih rendah, seperti protein, kalsium, fosfor, zat besi, kalium, natrium dan niasin. Hal tersebut diperparah dengan ditemukannya zat *benzopyrene* (zat penyebab kanker) di dalam sejumlah merek mie instan. Selain itu, penyebab penyakit yang berasal dari mie instan yang lainnya adalah kandungan monosodium glutamate (MSG).

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2022 melalui aplikasi pesan singkat terhadap 25 mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga tahun angkatan 2018 dapat diketahui bahwa dalam 1 minggu rata-rata mahasiswa mengonsumsi mie instan menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Sebanyak 3 bungkus mie instan dikonsumsi oleh 5 mahasiswa, 2 bungkus mie instan dikonsumsi oleh 10 mahasiswa, 1 bungkus mie instan dikonsumsi oleh 7 mahasiswa dan 1 bungkus dalam sebulan dikonsumsi oleh 3 mahasiswa.

Sebagai mahasiswa yang mengetahui tentang gizi dan kesehatan semestinya memiliki sikap menerapkan pengetahuan dan masih dalam kondisi pendapatan yang tidak stabil. Terutama yang berkaitan dengan konsumsi makanan. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan menganalisis pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan mahasiswa.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Menurut Sugiyono (2019) "Penelitian asosiatif kausal adalah penelitian yang bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Selanjutnya, hubungan kausal adalah hubungan yang bersifat sebab akibat". Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Pariwisata dan Perhotelan berjumlah 3301. Sampel berjumlah 189 orang yang diambil secara Proportional Random Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebar kuesioner dengan menggunakan instrumen jenis skala likert dan skala guttman. Sebelum menggunakan instrumen dilakukan uji coba terlebih dahulu kepada 30 orang mahasiswa diluar sampel dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 26.00 dengan melakukan deskripsi data, uji persyaratan analisis seperti uji normalitas, uji heteroskedastisitas dan uji multikolinieritas dan pengujian hipotesis yaitu analisis regresi linier berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi data Pengetahuan Gizi

Data pengetahuan gizi diperoleh dengan menggunakan kuisisioner dengan 19 butir pertanyaan selanjutnya disebarkan kepada 189 responden. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian pada pengetahuan gizi di Fakultas Pariwisata dan Perhotelan didapatkan hasil nilai mean sebesar 21.61, median 22.00, mode sebesar 28, standar deviasi sebesar 7.866, variance sebesar 61.867, range 34, minimum sebesar 4, maximum 38 dan total nilai 4084. Setelah diperoleh perhitungan statistic dari pengetahuan gizi, dapat diklasifikasikan melalui skor pencapaian responden, untuk menggambarkan kategori penilaian hasil penelitian dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	$33 < X$	11	5.82
Baik	$26 < X < 33$	60	31.75
Cukup	$18 < X < 26$	61	32.28
Buruk	$10 < X < 18$	51	26.98
Sangat buruk	$X < 10$	6	3.17
Total		189	100

Berdasarkan tabel di atas mengenai data Pengetahuan gizi (X1) dapat dilihat bahwa sebanyak 5.82% menunjukkan kategori sangat baik, 31.75% menunjukkan kategori baik, 32.28% menunjukkan kategori cukup, 26.98% menunjukkan kategori buruk dan 3.17% menunjukkan sangat buruk.

2. Deskripsi Data Uang Saku

Data uang saku dikumpulkan melalui 13 butir pernyataan yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Selanjutnya pernyataan tersebut disebarikan kepada 189 orang responden untuk di jawab. Berdasarkan hasil pengisian angket penelitian tersebut maka dapat diperoleh deskripsi data diperoleh rata-rata (mean) 49.54, nilai tengah (median) sebesar 50.00, nilai yang sering muncul (mode) sebesar 52, simpangan baku (standar deviation) sebesar 6.006, variance 36.069, range 32, nilai terendah (minimum) 33, nilai tertinggi (maximum) 65 dan total nilai (sum) sebesar 9363. Setelah diperoleh perhitungan statistik, dapat diklasifikasikan melalui skor pencapaian resp

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Uang Saku

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	$59 < X$	14	7.41
Tinggi	$53 < X < 39$	39	20.63
Sedang	$47 < X < 23$	84	44.44
Rendah	$41 < X < 14$	33	17.46
Sangat rendah	$X < 41$	19	10.05
Total		189	100

Berdasarkan tabel di atas mengenai data Uang Saku (X2) dapat dilihat bahwa sebanyak 7.41% menunjukkan kategori sangat tinggi, 20.63% menunjukkan kategori tinggi, 44.44% menunjukkan sedang, 17.46% menunjukkan kategori rendah dan 10.05% menunjukkan kategori sangat rendah.

3. Deskripsi Data Konsumsi Mie Instan

Data konsumsi mie instan dikumpulkan melalui 10 butir pernyataan yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Selanjutnya pernyataan tersebut disebarikan kepada 189 orang responden untuk di jawab. Berdasarkan hasil pengisian angket penelitian tersebut maka dapat diperoleh deskripsi data dasar hasil diperoleh rata-rata (mean) 34.64, nilai tengah (median) sebesar 35.00, nilai yang sering muncul (mode) sebesar 35, simpangan baku (standar deviation) sebesar 5.218, variance 27.232, range 30, nilai terendah (minimum) 16, nilai tertinggi (maximum) 46 dan total nilai (sum) sebesar 6547. Setelah diperoleh perhitungan statistik, dapat diklasifikasikan melalui skor pencapaian responden untuk menggambarkan kategori penilaian hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Mie Instan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	$42 < X$	10	5.29
Tinggi	$37 < X < 42$	43	22.75
Sedang	$32 < X < 37$	71	37.57
Rendah	$27 < X < 32$	59	31.22
Sangat rendah	$X < 27$	6	3.17
Total		189	100

Berdasarkan tabel di atas mengenai data Konsumsi Mie Instan (Y) dapat dilihat bahwa sebanyak 5.29% menunjukkan kategori sangat tinggi, 22.75% menunjukkan kategori tinggi, 37.57% menunjukkan sedang, 31.22% menunjukkan kategori rendah dan 3.17% menunjukkan kategori sangat Rendah.

4. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 26.00. Taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan suatu distribusi data adalah 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		189
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.89131091
Most Extreme Differences	Absolute	.057
	Positive	.026
	Negative	-.057
Test Statistic		.057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 4 menyatakan bahwa hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0.200 > 0.05$ maka dapat disimpulkan nilai residual berdistribusi normal.

b. Uji Heteroskedastisitas

Untuk mendeteksi ada tidaknya heteroskedastisitas dapat dilihat dengan menggunakan program SPSS versi 26.00. Model regresi yang baik adalah model regresi yang homokedasitas atau yang tidak terjadi heteroskedastisitas. Data dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas jika $sig > 0.05$. Hasil analisis Uji Heteroskedastisitas dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	.779	1.846		.422	.673
pengetahuan	.027	.029	.070	.942	.347
gizi					
uang saku	.050	.037	.099	1.336	.183

a. Dependent Variable: RES2

Sumber: Data Primer 2023

Dari hasil analisis uji heteroskedastisitas melalui uji glejser Tabel 5, diperoleh nilai Sig $0.347 > 0.05$ untuk pengetahuan gizi dan $0.183 > 0.05$ untuk variabel uang saku. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas untuk pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan

c. Uji Multikolinieritas

Untuk melakukan pengujian uji multikolinieritas dengan collinearity diagnostics menggunakan program SPSS versi 26.00. Dasar pengambilan keputusan untuk uji multikolinieritas adalah dengan melihat nilai Tolerance dan VIF (variance inflation factor). Jika nilai tolerance > 0.10 dan nilai VIF < 10.00 , maka tidak terjadi multikolinieritas pada data yang di uji. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Coefficients ^a			t	Sig.	Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta				
1 (Constant)	25.813	3.010		8.577	.000		
pengetahuan	-.170	.046	-.257	-	.000	.963	1.039
gizi				3.663			
uang saku	.252	.061	.291	4.148	.000	.963	1.039

a. Dependent Variable: konsumsi mie instan

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada Tabel 6, diperoleh nilai tolerance adalah $0.963 > 0.10$ maka artinya tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas dalam model regresi. Dan diperoleh nilai VIF $1.039 < 10.00$ maka artinya tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas dalam model regresi.

5. Uji Regresi Linear Berganda

Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh variabel pengetahuan gizi (X1), uang saku (X2) dan konsumsi mie instan (Y). Berikut adalah hasil uji regresi linear berganda yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Koefisien Determinasi (Adjusted R Square) Pengaruh Pengetahuan gizi (X1) dan Uang saku (X2) terhadap Konsumsi mie instan (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.348 ^a	.121	.112	4.918

a. Predictors: (Constant), uang saku, pengetahuan gizi

Sumber: Data Primer 2023

Pada Tabel 7, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0.112, kontribusi pengaruh pengetahuan gizi (X1) dan uang saku (X2) terhadap konsumsi mie instan (Y) sebesar 11,2% sedangkan 88,8% ditentukan oleh faktor lain

Tabel 8. Signifikansi Pengaruh Pengetahuan gizi (X1) dan Uang saku (X2) terhadap Konsumsi mie instan (Y)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	621.649	2	310.824	12.853	.000 ^b
	Residual	4497.885	186	24.182		
	Total	5119.534	188			

a. Dependent Variable: konsumsi mie instan
b. Predictors: (Constant), uang saku, pengetahuan gizi

Sumber: Data Primer 2023

Dilihat pada tabel 8, diperoleh nilai F hitung 12.853 dengan nilai sig $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi dan uang saku secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap konsumsi mie instan mahasiswa.

Tabel 9. Koefisien Regresi Pengetahuan Gizi (X1) dan Uang saku (X2) terhadap Konsumsi mie instan (Y)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25.813	3.010		8.577	.000
	pengetahuan gizi	-.170	.046	-.257	-	.000
	uang saku	.252	.061	.291	3.663	.000

a. Dependent Variable: konsumsi mie instan

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 9 koefisien regresi pengetahuan gizi terhadap konsumsi mie instan sebesar -0,170 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemudian koefisien regresi uang saku terhadap konsumsi mie instan sebesar 0,252 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + B_1X_1 + B_2X_2$$

$$Y = 25.813 - 0.170X_1 + 0.252X_2$$

Dengan nilai konstanta sebesar 25.813 didapatkan hasil persamaan regresi yang menyatakan bahwa jika tidak ada kenaikan nilai pengetahuan gizi (X1) dan uang saku (X2), maka nilai konsumsi mie instan (Y) adalah 25.813. Koefisien regresi pengetahuan gizi sebesar -0.170 dan uang saku 0.252, menyatakan bahwa setiap 1 satuan penurunan skor nilai pengetahuan gizi akan memberikan peningkatan sebesar -0.170 pada konsumsi mie instan, dan setiap 1 satuan peningkatan skor nilai uang saku akan meningkatkan 0.252 satuan pada konsumsi mie instan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui besaran pengaruh antara pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan mahasiswa yang dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26.00 diperoleh nilai koefisien determinasi Adjusted R Square 0.112, artinya variabel pengetahuan gizi dan uang saku secara bersama-sama berpengaruh terhadap konsumsi mie instan mahasiswa sebesar 11,2% dan 88,8% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh antara pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan mahasiswa di dapatkan bahwa pengetahuan gizi dan uang saku berpengaruh signifikan terhadap konsumsi mie instan mahasiswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil perhitungan diperoleh nilai F hitung 12.853 dan nilai sig $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi dan uang saku secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap konsumsi mie instan. Koefisien regresi pengetahuan gizi sebesar -0.170 dan uang saku 0.252, menyatakan bahwa setiap satu satuan peningkatan skor nilai pengetahuan gizi akan memberikan penurunan sebesar -0.170 pada konsumsi mie instan, dan setiap satu satuan peningkatan skor nilai uang saku akan meningkatkan 0.252 satuan pada konsumsi mie instan.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengerti tentang pengetahuan gizi dan perilaku makan. Namun mereka masih banyak yang belum bisa menerapkan pola konsumsi yang sehat setiap harinya. Sejalan dengan pendapat Kurnianingsih dalam Pratiwi (2021) mengatakan Makanan instan yang paling diminati oleh semua kalangan masyarakat salah satunya adalah mie instan. Mie instan kini menjadi makanan populer terutama di kalangan remaja. Konsumsi mie instan lebih dari 2 bungkus dalam seminggu berhubungan dengan peningkatan sindrom metabolik yang tinggi pada wanita. Konsumsi mie instan yang tinggi cenderung diiringi juga dengan konsumsi makanan fast food lain yang tinggi.

Mahasiswa yang sering mengonsumsi mie instan cenderung lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayuran (Chung CE, 2010). Mahasiswa mengelola atau manajemen keuangan yang diberikan oleh orang tua dengan jumlah tertentu, sehingga saat uang saku menipis pemilihan makanan akan ditentukan oleh uang saku. Mahasiswa yang menerima uang saku tinggi, maka akan semakin kurang baik perihal pengelolaan keuangannya, hal ini dikarenakan mereka tidak dapat mengontrol pengeluaran sehingga membuatnya menjadi boros dan tidak menabung secara rutin. Sebaliknya, bagi mahasiswa yang menerima uang saku yang tidak terlalu tinggi maka pengelolaan keuangannya menjadi lebih baik, hal ini dikarenakan mereka dituntut untuk dapat mengontrol keuangannya dengan baik sehingga membuatnya lebih memilih untuk hidup hemat dengan menabung agar mempunyai dana cadangan sehingga dapat digunakan sewaktu-waktu ketika terjadi kebutuhan yang mendesak (Zulaika & Listiadi, 2020).

KESIMPULAN

Dari data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi termasuk dalam kategori cukup cenderung baik dengan persentase 32,28%, uang saku termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 44,44% dan konsumsi mie instan termasuk dalam kategori sedang cenderung rendah dengan persentase 37,57%. Terdapat nilai Adjusted R square sebesar 0,112 yang artinya pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan mahasiswa sebesar 11,2% sedangkan 88,8% lainnya dipengaruhi faktor lain. Pada signifikansi diperoleh nilai sebesar $0,000 < 0,05$ yang mana pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap konsumsi mie instan dan koefisien regresi pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi mie instan sebesar -0,170 dan 0,252 dengan nilai sig $0,000 < 0,05$.

DAFTAR REFERENSI

- Alristina, AD., Ethasari, RK., Laili, RD., Hayudanti, D. 2021. Ilmu gizi dasar buku pembelajaran. CV Sarnu Untung.
- Chung CE., Lee KW., Cho MS. 2010. Noodle consumption patterns of American consumers: NHANES 2001-2002. Nutrition research and practice. Jun 1;4(3):243-51.
- Darman, R.A. 2017. Mempersiapkan generasi emas Indonesia tahun 2045 melalui pendidikan berkualitas, V3. i2, 73-87.
- Katmawanti, Septa. 2016. Analisis faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mie instan pada mahasiswa di Universitas Negeri Malang. Malang: Universitas Negeri Malang.

-
- Khomsan, A. 2013. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo. Persada
- Lukmanto J, Kristanti M, Perhotelan M, Petra UK. Pengetahuan gizi dan perilaku makan remaja di SMP Gloria 1 Surabaya. *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*. 2013;1(2).
- Menkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2014 tentang Pedoman Pelaksanaan Program Jaminan Kesehatan Nasional.
- Notoatmodjo S. 2012. Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
- Pratiwi, FI. 2021. Konsumsi Mie Instan dan Status Gizi Remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Prosiding Seminar Nasional Unimus. Volume, 4.
- Siswoyo. Dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanti, MY. 2013. Hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI jasa boga SMKN 6 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas negeri Yogyakarta.
- Wicaksono, K. 2015. Bahaya mie instan bagi kesehatan. Kementerian Kesehatan RI: Direktorat bina Gizi World Instant Noodles Association. Global demand on instant noodles. 2021. Di akses 24 oktober 2022, <https://instantnoodles.org/en/noodles/demand/table/>
- Zulaika, M. D., & Listiadi, A. (2020). Literasi Keuangan, Uang Saku, Kontrol Diri, dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Menabung Mahasiswa. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 8(2), 137–146