
Pandangan Mahasiswa Kost Desa Tuntungan Terhadap Mie Instan: Antara Ekonomi, Praktisitas, dan Kesadaran Kesehatan

Aulia Nazwa Panjaitan¹, M. Harits Hudzaifah², Nazwa Septi Aini Lubis³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: 1aulianazwapanjaitan07@gmail.com, 2Hudzaifahharist@gmail.com,
3nazwasepti190@gmail.com.

Corresponding author: aulianazwapanjaitan07@gmail.com

ABSTRAK

Informasi Artikel:

Terima: 12-01-2025

Revisi: 15-01-2025

Disetujui: 21-01-2025

Mie instan adalah salah satu makanan yang sangat disukai oleh berbagai lapisan masyarakat. Makanan ini juga memiliki potensi sebagai pengganti beras. Selain memiliki harga yang ekonomis, mie instan juga mudah ditemukan, karena hampir di semua minimarket dan supermarket menyediakan beragam merek mie instan, mulai dari merek terkenal hingga merek-merek baru yang terus bermunculan. Penelitian ini merupakan penelitian pengetahuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa Kost terhadap mie instan baik itu pengetahuannya maupun perilakunya dalam mengonsumsi mie instan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pandangan mahasiswa kost di Desa Tuntungan terhadap konsumsi mie instan, dengan menyoroti faktor ekonomi, praktisitas, dan kesadaran Kesehatan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa memilih mie instan karena alasan keuangan yang terjangkau dan kemudahan penyajiannya, meskipun mereka memahami potensi dampak negatif terhadap kesehatan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa walaupun mie instan mampu memenuhi kebutuhan mahasiswa dari segi biaya dan kepraktisan. Metode yang kami gunakan adalah wawancara langsung, yaitu dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Kata kunci: *Mie Instan, Mahasiswa, Persepsi, Faktor.*

ABSTRACT

Instant noodles are a food that is very popular with various levels of society. This food also has potential as a substitute for rice. Apart from having an economical price, instant noodles are also easy to find, because almost all minimarkets and supermarkets provide various brands of instant noodles, from well-known brands to new brands that continue to emerge. This research is a knowledge study to determine boarding house students' perceptions of instant noodles, both their knowledge and their behavior in consuming instant noodles. This research aims to analyze the views of boarding house students in Tuntungan Village regarding the consumption of instant noodles, by highlighting economic factors, practicality and health awareness. The research results revealed that the majority of students chose instant noodles for financial reasons of affordability and ease of serving, even though they understood the potential negative impact on health. This research concludes that although instant noodles are able to meet students' needs in terms of cost and practicality. The method we use is direct interviews, namely by asking several questions to students at the North Sumatera State Islamic University.

PENDAHULUAN

Mie instan merupakan salah satu makanan yang paling nyata dari perkembangan industri pangan di Indonesia untuk melengkapi kebutuhan hidup modern yang serba singkat dan praktis. Dengan daya pikat yang kuat dari kehidupan masyarakat, baik di negara maju ataupun berkembang. Sejak pertama diperkenalkan oleh Momofuku Ando di Jepang pada tahun 1958, mie instan berkembang sangat pesat dan menjadi produk yang mendunia. Mie instan tidak hanya terkenal di Asia, tetapi juga memiliki popularitas di Eropa, Amerika, dan Afrika. Kehadirannya di pasar didukung oleh sifatnya yang terjangkau, mudah diakses, dan proses pembuatannya yang praktis. Meski mie instan menawarkan kepraktisan dan harga yang terjangkau, terdapat sejumlah masalah kesehatan yang harus dicermati dengan lebih serius. Mie instan sangat diminati terutama karena mampu menyediakan kebutuhan makanan dengan biaya yang sangat ekonomis (Dinantara, 2020).

Konsumen memiliki peran krusial dalam pasar, terutama dalam menilai tingkat kepuasan terhadap suatu produk. Karena itu, produsen mie instan perlu merumuskan strategi yang efektif untuk meningkatkan kepuasan konsumen, misalnya melalui pengembangan variasi rasa, perbaikan kandungan gizi, serta kemasan yang lebih fungsional. Dengan memastikan produktivitas tetap optimal, produsen dapat memenuhi ekspektasi konsumen dan memberikan pengalaman yang memuaskan, khususnya bagi kelompok pasar seperti mahasiswa yang mengutamakan faktor ekonomi dan kepraktisan.

Mie instan merupakan salah satu jenis makanan cepat saji yang sangat populer karena proses pembuatannya yang praktis dan cepat. Dengan semakin banyaknya merek mie instan yang tersedia di masyarakat, konsumen memiliki kebebasan untuk memilih produk yang sesuai dengan selera mereka. Oleh sebab itu, penting bagi perusahaan untuk memahami perilaku konsumen mie instan guna menganalisis pola pembelian mereka. Saat ini, terdapat berbagai merek mie instan di pasaran, dan perusahaan bersaing untuk menarik perhatian konsumen melalui strategi yang beragam. Strategi tersebut mencakup inovasi dalam varian rasa, desain kemasan yang menarik, promosi yang efektif, serta peningkatan kualitas produk. Selain itu, produsen juga perlu melakukan uji coba rasa sebelum produk diluncurkan ke pasar. (Mustikawati et al., 2021).

Namun, meskipun mie instan sangat populer, kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan terus meningkat. Rendahnya kandungan nutrisi, tingginya kadar natrium, serta keberadaan bahan tambahan lainnya menimbulkan pertanyaan mengenai sejauh mana mahasiswa menyadari risiko kesehatan jangka panjang yang mungkin timbul. Selain itu, pilihan untuk mengonsumsi mie instan juga didorong oleh alasan ekonomi dan keterbatasan akses terhadap makanan yang lebih bergizi.

Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih luas mengenai peran mie instan dalam gaya hidup mahasiswa, sekaligus mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi pilihan konsumsi mereka. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk

menyelidiki perbedaan pandangan yang mungkin muncul antara mahasiswa dengan latar belakang ekonomi yang berbeda. Faktor sosial dan budaya yang mempengaruhi pilihan makanan juga menjadi fokus yang menarik untuk dieksplorasi, mengingat kebiasaan makan sering kali dipengaruhi oleh pola asuh, lingkungan sosial, serta tradisi yang ada di masyarakat. Dengan demikian, pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kebiasaan konsumsi mie instan akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pola makan mahasiswa kost di Desa Tuntungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengetahuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa Kost terhadap mie instan baik itu pengetahuannya maupun perilakunya dalam mengonsumsi mie instan. Metode yang kami gunakan adalah wawancara langsung, yaitu dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pertanyaan pertanyaan tersebut tujuannya adalah untuk mengetahui apakah mereka setuju atau tidak dan apa pandangan mereka terhadap mie instan.

Pertanyaannya yaitu:

1. Bagaimana sih tanggapan kakak tentang mie instan terhadap anak kos? *Apakah worth it?*
2. Apakah kakak sering mengkonsumsinya?
3. Kenapa kakak sering/jarang mengkonsumsinya?
4. Pandangan kakak agar bisa membatasi pengonsumsi mie instan jika ada temen kakak yang suka makan mie instan itu sering kakak ingetin atau larang gak?
5. Dan pertanyaan terakhir pernah gak kakak kena dampak dari terlalu sering konsumsi mie?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari Wawancara

Hasil penelitian dan pengujian yang didapatkan disampaikan dalam bentuk penjelasan, mencakup data kualitatif. Dan Hasil wawancara dengan mahasiswa kost di Desa Tuntungan mengungkapkan berbagai pandangan terkait konsumsi mie instan. Sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka memilih mie instan karena alasan kepraktisan dan efisiensi biaya. Mereka menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa yang tinggal di kost, keterbatasan waktu dan fasilitas memasak membuat mie instan menjadi pilihan yang paling sesuai. Selain itu, pola konsumsi mie instan ini juga dipengaruhi oleh ketersediaan mie instan yang mudah ditemukan di warung sekitar kost dan harganya yang terjangkau. Meskipun beberapa mahasiswa mencoba untuk mencari alternatif makanan yang lebih sehat, pilihan tersebut sering kali terbatas karena kurangnya akses terhadap bahan makanan segar dan kemampuan memasak. Akibatnya, mie instan tetap menjadi solusi yang paling praktis untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari. Secara keseluruhan, wawancara ini mengungkapkan bahwa meskipun mahasiswa di Desa Tuntungan menyadari potensi risiko kesehatan, alasan utama mereka mengonsumsi mie instan tetap didominasi oleh faktor ekonomi dan kepraktisan.



Gambar 1. Kegiatan Wawancara

Tabel 1. Hasil Wawancara

Pertanyaan	Jawaban
<p>Bagaimana sih tanggapan kakak/abang tentang mie instan terhadap anak kost? Apakah worth it?</p>	<p>Narasumber 1 : Mengonsumsi mie instan cukup worth it karena harganya murah dan mengenyangkan. Narasumber 2 : Mengonsumsi mie instan worth it karena harganya yang murah. Narasumber 3 : Kurang baik untuk kesehatan. Narasumber 4 : Kurang baik untuk kesehatan. Narasumber 5 : Kurang baik jika dikonsumsi berlebihan. Narasumber 6 : Kurang baik karena tau dampak buruknya Narasumber 7 : Kurang setuju karena menyebabkan penyakit. Narasumber 8 : Setuju karena rasanya enak. Narasumber 9 : Setuju karena cara membuatnya mudah. Narasumber 10 : Kurang setuju karena tidak baik untuk kesehatan.</p>

Cindoku: Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

Published by: Alahyan Publisher Sukabumi

e-ISSN: 3064-4313

Volume: 2 Nomor: 1 (Pebruari: 2025) hal: 46-53

	Narasumber 11 : Tidak setuju karena jarang mengonsumsi mie instan.
Apakah kakak sering mengkonsumsinya?	Narasumber 1 : Sering. Narasumber 2 : Sering. Narasumber 3 : Jarang. Narasumber 4 : Jarang. Narasumber 5 : Sering. Narasumber 6 : Jarang. Narasumber 7 : Jarang. Narasumber 8 : Sering. Narasumber 9 : Jarang. Narasumber 10 : Sering. Narasumber 11 : Sering.
Kenapa sering/jarang mengonsumsi mie instan?	Narasumber 1 : Sering, Karena harganya murah. Narasumber 2 : Sering, Karena worth itu untuk anak kost. Narasumber 3 : Jarang, Karena takut terkena penyakit. Narasumber 4 : Jarang, Lebih baik memakan telur daripada mie. Karena harganya sama-sama murah. Narasumber 5 : Sering, Karena makanan penyelamat akhir bulan. Narasumber 6 : Jarang, Karena tahu kandungan berbahaya di mie tersebut. Narasumber 7 : Jarang, karena tidak terlalu suka mie. Narasumber 8 : Seing, karena rasanya enak. Narasumber 9 : Jarang, Karena lebih memilih opsi makanan lain Narasumber 10 : Sering, karena harganya ramah di kantong mahasiswa terkhususnya yang ngekost. Narasumber 11 : Sering, karena rasanya yang enak.
Pernah gak kakak kena dampak dari terlalu sering konsumsi mie?	Narasumber 1 : Pernah, terkena sakit kepala jika makan terlalu banyak mie instan. Narasumber 2 : Pernah, Karena sudah terkena penyakit lambung. Narasumber 3 : Tidak pernah. Narasumber 4 : Tidak pernah. Narasumber 5 : Tidak pernah. Narasumber 6 : Tidak pernah. Narasumber 7 : Tidak pernah. Narasumber 8 : Tidak pernah. Narasumber 9 : Tidak pernah. Narasumber 10 : Tidak pernah. Narasumber 11 : Tidak pernah.
Jika ada temen kakak yang suka makan mie instan itu sering kakak ingetin atau larang?	Narasumber 1 : Diingatkan jangan terlalu sering memakan mie instan. Narasumber 2 : Diingatkan dengan halus.

	<p>Narasumber 3 : Dibiarkan saja, Karena hak pribadi seseorang.</p> <p>Narasumber 4 : Cukup diingatkan saja.</p> <p>Narasumber 5 : Dingatkan, namun jika tidak mendengar biarkan saja.</p> <p>Narasumber 6 : Diingatkan dengan halus.</p> <p>Narasumber 7 : Cukup diingatakan saja.</p> <p>Narasumber 8 : Dibiarkan saja, Karena opsional.</p> <p>Narasumber 9 : Diingatkan dengan tegas.</p> <p>Narasumber 10 : biarkan saja karena sudah dewasa tau yang baik dan tidak.</p> <p>Narasumber 11 : Dibiarkan saja.</p>
--	---

Terdapat 11 orang yang diwawancarai, 6 orang sering mengonsumsi mie instan dan 5 orang jarang mengonsumsinya, berikut adalah perhitungannya:

1. 6 orang sering mengonsumsi mie instan:

Persentase= $(6/11) \times 100$ Hasilnya adalah 54,55%.

2. 5 orang jarang mengonsumsi mie instan:

Persentase= $(5/11) \times 100$ Hasilnya adalah 45,45%.

Interpretasi:

1. Sering mengonsumsi mie instan: 54,55%
2. Jarang mengonsumsi mie instan: 45,45%

Pembahasan

Ahli kesehatan masyarakat di Indonesia, Hasbullah Thabrany, mengungkapkan bahwa banyak orang tua meyakini bahwa yang paling penting adalah memastikan perut anak-anak mereka kenyang, tanpa memperhatikan kebutuhan nutrisi seperti protein, kalsium, dan serat. Mie instan menjadi makanan favorit banyak orang karena praktis dalam penyajian dan memiliki rasa yang lezat. Meskipun efek samping konsumsi mie instan sudah umum diketahui, hal tersebut tidak menghentikan masyarakat untuk terus mengonsumsinya. Mie instan adalah jenis makanan praktis yang diciptakan manusia dengan cita rasa yang sangat lezat sehingga membuat banyak orang menyukainya, terutama di kalangan remaja seperti anak kos.

Berdasarkan hasil wawancara pada hari Jum'at, 25 oktober 2024 menyatakan bahwa mereka cenderung memilih makanan cepat saji daripada harus memasak makanan yang lebih sehat. Berdasarkan hasil pengamatan dan survei yang dilakukan, para mahasiswa sengaja membeli mie instan dalam jumlah besar, seperti satu dus, untuk disimpan sebagai stok di tempat kost mereka. Kebiasaan ini telah menjadi hal yang lumrah di kalangan mahasiswa. Kami juga mengamati bahwa mahasiswa mengonsumsi mie instan bukan hanya karena malas memasak, tetapi ada faktor lain yang turut memengaruhi, seperti upaya mereka untuk menghemat pengeluaran. Dengan memilih mie instan, mereka merasa dapat lebih mengelola keuangan mereka. Namun, meskipun mereka mencoba untuk mengubah pola makan dan

mengurangi konsumsi mie, hal tersebut sangat sulit dilakukan karena kebiasaan tersebut sudah terlanjur menjadi bagian dari rutinitas mereka. Kita dapat melihat bahwa kebersihan lingkungan kantin atau warung sekolah sering kali tidak memenuhi standar hygiene dan sanitasi makanan. Pihak sekolah akan mengalami kesulitan dalam mengubah perilaku warga sekolah, khususnya siswa, untuk menerapkan gaya hidup sehat jika tidak didukung dengan fasilitas yang memadai. Masalah kesehatan sering kali muncul akibat pengelolaan makanan yang tidak baik atau kurang higienis. Banyaknya jumlah makanan yang harus disiapkan ternyata mencerminkan kurangnya pengelolaan masakan di dapur untuk para santri, yang mengakibatkan ditemukannya berbagai masalah dalam makanan, seperti rambut. Hal ini menandakan bahwa pengelolaan makanan oleh ibu dapur kurang memadai, yang dapat berisiko menimbulkan penyakit seperti diare, cacingan, dan disentri akibat kurangnya kebersihan pada makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari.

Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan makanan yang kurang bersih oleh ibu dapur untuk para santri dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti diare, cacingan, dan disentri, akibat kebersihan makanan dan minuman yang tidak terjaga dengan baik. Selain itu, mie instan menjadi pilihan favorit di kalangan mahasiswa, yang dapat menyebabkan kecanduan karena rasa yang sangat lezat dari bumbu mie tersebut. Banyak faktor yang membuat saya sering mengonsumsi mie instan, namun salah satu yang utama adalah masalah keuangan. Sebagai anak kos, saya berusaha menghemat pengeluaran hidup saya di perantauan. Meskipun saya sangat khawatir bahwa kebiasaan mengonsumsi mie instan ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan, terutama pada usus, saya terpaksa melanjutkan kebiasaan ini.

KESIMPULAN

Mie instan telah menjadi makanan favorit di kalangan mahasiswa, khususnya anak kost. Rasa enak dan kemudahan dalam persiapannya membuatnya menjadi pilihan utama, meskipun dampak kesehatan dan kecanduannya menjadi perhatian. Faktor ekonomi memengaruhi keputusan untuk mengonsumsi mie instan, sementara kepraktisan dan kesederhanaannya juga menjadi alasan penting. Meskipun menyadari risiko kesehatan, banyak mahasiswa tetap memilih mie instan karena faktor-faktor tersebut. Lingkungan makanan yang kurang higienis di sekitar kampus juga memberikan dorongan bagi pemilihan mie instan. Meskipun ada kesadaran akan dampak buruk, mengubah kebiasaan konsumsi menjadi tantangan karena kenyamanan dan kebiasaan lama. Dari wawancara dengan dua informan, terlihat bahwa praktisitas dan pertimbangan ekonomi lebih dominan daripada perhatian terhadap kesehatan dalam memilih mie instan sebagai makanan pilihan. Kami sebagai peneliti berharap dengan adanya penelitian ini agar lebih membuka pandangan mahasiswa kost untuk tetap menjaga kesehatan dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi seperti mie instan karena dampaknya tidak baik bagi kesehatan bila dimakan secara berkelanjutan dalam periode panjang. Maka akan lebih baik apabila menggantinya dengan makanan yang lebih sehat seperti membeli masakan rumahan yang terjamin kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih kepada para mahasiswa terutama mahasiswa /mahasiswi yang kost diwilayah sekitar desa tuntungan karena sudah mau meluangkan waktunya untuk diwawancarai sehingga dapat selesainya penelitian ini. Kami juga ingin menyampaikan terima kasih kepada bapak Usiono, MA yang telah membimbing mata kuliah ini dan memberi arahan serta saran sehingga kami mampu menyelesaikan penelitian ini dengan hasil yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Armanto, R., Islamiah, B., & Gunarto, M. (2022). Pengaruh Citra Merek dan Kepercayaan Merek terhadap Loyalitas Merek Mie Instan. *Jurnal Nasional Manajemen Pemasaran & SDM*, 3(2), 58-68
- Novitarum, L., Sigalingging, V. Y. S., & Tridela, M. S. (2024). Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Status Gizi Mahasiswa Yang Tinggal di Asrama. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 3211-3224.
- Pertiwi, D. D., Putra, S. S., & Digidowiseiso, K. (2023). Pengaruh Kualitas Produk, Persepsi Harga, Dan Citra Merek Terhadap Keputusan Pembelian Produk Mie Instan Merek Lemonilo Di Kota Jakarta. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 4(6), 9035-9042.
- Sembiring, T. B., Sirait, A. S., Kesuma, R. N., Khairunisa, E., Syahrani, A. A., & Al Falah, M. Z. (2024). Pengaruh Mie Instan Pada Kesehatan Masyarakat. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 7319-7327.
- Sopang, F. I. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumen Dalam Pengambilan Keputusan Pembelian Produk Mie Instan (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Dharmawangsa). *Journal Economy and Currency Study (JECS)*, 3(2), 24-36.
- Widitasari, S., & Mulyadi, D. (2023). Analisis Perilaku Konsumen Terhadap Pembelian Produk Mie Instan Indomie. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5).