

## Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Praktik Konsumsi Mie Instan pada Konsumen Warmindo K17 di Surabaya

Rr. Revana Janys Nadyna<sup>1\*</sup>, Rahayu Dewi Soeyono<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Korespondensi penulis: [rrrevana.21063@mhs.unesa.ac.id](mailto:rrrevana.21063@mhs.unesa.ac.id)

**Abstract:** Instant noodles are a widely consumed fast food product, and consumer understanding of their nutritional content and potential health risks is thought to influence both attitudes and behaviors related to their consumption. Specifically, this understanding may affect how individuals meet their energy requirements—measured by the Recommended Energy Intake (REI)—through the consumption of instant noodles. This study aims to examine the relationship between knowledge and attitudes and the consumption practices of instant noodles among consumers at Warmindo K17 in Surabaya. A quantitative, cross-sectional research design was employed. Data were collected using a structured questionnaire distributed to 100 respondents selected through simple random sampling. Descriptive statistics, Spearman's rank correlation, and Fisher's exact tests were utilized to analyze the relationships between knowledge, attitudes, and consumption practices. The results indicated a statistically significant association between knowledge levels and consumption practices ( $p = 0.030$ ), as well as between attitudes and consumption practices ( $p = 0.006$ ), with both  $p$ -values falling below the 0.05 threshold. These findings suggest that higher levels of nutritional knowledge and more positive attitudes are associated with healthier instant noodle consumption practices. The study underscores the importance of enhancing public nutrition education to encourage healthier dietary behaviors. Furthermore, the findings may offer valuable insights for Warmindo business operators in developing more effective strategies for communicating product information to consumers.

**Keywords:** Attitude, Consumption Practices, Instant Noodles, Knowledge, Warmindo.

**Abstrak.** Mie instan merupakan salah satu produk makanan cepat saji yang sangat populer di berbagai kalangan masyarakat karena praktis, murah, dan memiliki rasa yang bervariasi. Namun, konsumsi mie instan yang berlebihan tanpa pemahaman akan kandungan gizi dan potensi dampaknya dapat menimbulkan masalah, seperti tingginya asupan natrium, lemak jenuh, serta rendahnya kandungan serat dan vitamin. Pemahaman konsumen mengenai kandungan nutrisi pada mie instan serta kesadaran akan dampak kesehatan sangat memengaruhi sikap dan praktik konsumsinya, terutama dalam mencukupi kebutuhan energi (kalori) berdasarkan Angka Kecukupan Energi (AKE). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap dengan praktik konsumsi mie instan pada konsumen Warmindo K17 Surabaya. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner pada 100 responden menggunakan teknik simple random sampling. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif, uji Spearman, dan Fisher's exact test untuk mengetahui hubungan antara variabel pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi mie instan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan praktik konsumsi mie instan ( $p$ -value =  $0,030 < 0,05$ ) dan antara sikap dengan praktik konsumsi mie instan ( $p$ -value =  $0,006 < 0,05$ ). Semakin baik pengetahuan dan sikap positif responden, semakin bijak pula mereka dalam mengonsumsi mie instan sesuai kebutuhan gizi. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi gizi serta penyediaan informasi produk yang lebih transparan oleh pemilik Warmindo untuk mendorong pola konsumsi yang lebih sehat dan seimbang di masyarakat.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Sikap, Praktik Konsumsi, Mie Instan, Warmindo.

### 1. LATAR BELAKANG

Warmindo (Warung Makan Indomie) merupakan warung yang menyajikan mie instan merek indomie. Warung ini tersedia dimana-mana, selain itu Warmindo mematok harga makanan yang murah. Meski begitu, segmen dari warung mie instan ini digemari banyak orang dari segala kalangan yaitu mahasiswa, pelajar, dan umum. Banyak orang yang mengatakan,

meski menyajikan mie instan, rasa yang dihadirkan justru lebih nikmat di banding masak sendiri di rumah.

Mie instan merupakan produk mie berbentuk blok yang siap dimasak dan biasanya dalam kondisi kering disertai bumbu atau minyak bumbu yang dikemas dalam kemasan terpisah. Blok mie kering sebelum dikonsumsi setelah ditambahkan bumbu yang telah disediakan (Fahira et al., 2024). Dalam proses pembuatannya mie sudah dimasak terlebih dahulu dengan menggunakan minyak, kemudian disajikan untuk dikonsumsi hanya dengan memasaknya dengan air panas dan menambahkan bumbu-bumbu yang telah disediakan dalam kemasan mie tersebut (Qodariyah et al., 2017).

Konsep warmindo sendiri yang digunakan adalah *self service* sehingga konsumen bisa mengambil sendiri varian rasa mie instan dari etalase yang disediakan sesuai selera. Selain mie, para konsumen juga bisa memilih beragam topping dan merupakan bahan-bahan yang masih segar. Pemilihan topping disediakan *voucher* setiap itemnya agar para konsumen dapat memilih dan mengambil *voucher* topping yang diinginkan yang terdiri dari nasi, telur rebus, telur ceplok, sosis, kornet, bakso, dumpling keju, dumpling ayam, odeng, bakso ikan, sawi, taughe, cabe rawit, daun bawang, bawang goreng, pangsit kering, kerupuk, mentega, keju, dan banyak lagi topping yang lainnya. Warmindo K17 Surabaya sendiri merupakan tempat yang sering didatangi oleh kalangan pelajar dan mahasiswa sebagai tempat untuk mereka mengerjakan tugas sembari makan mie instan bersama teman-temannya. Menurut penelitian (Efrizal, 2021) di penelitian tersebut menunjukkan angka tertinggi pada hasil persentase 71,1% mengkonsuminya 1-3 bungkus per minggu. Perilaku lain saat pengolahan/penyajianya sebanyak 51,1% responden berpendapat senang menambahkan bumbu/bahan makanan lain untuk meningkatkan rasa/selera dan asupan gizi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan praktik konsumsi mie instan pada konsumen Warmindo K17 di Surabaya sebagai pembaharuan dari penelitian terdahulu.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Mie adalah makanan cepat saji yang berbentuk adonan tipis dan panjang serta paling populer dari semua jenis makanan cepat saji, pangan merupakan salah satu kebutuhan pokok yang dibutuhkan tubuh setiap hari dalam jumlah tertentu sebagai sumber energi dan zat-zat gizi (Sari et al., 2018). Proses spesifik dalam pemrosesan pabrik mie instan diproduksi dan

teknologi yang digunakan. Berikut ini adalah langkah-langkah dari pemrosesan pabrik mie instan pada umumnya :

- **Pencampuran bahan (*mixing*) dan persiapan adonan**

Bahan utama untuk membuat mie adalah tepung, air, serta bahan tambahan lain seperti garam atau telur. Bahan-bahan ini dicampur dan diuleni untuk membentuk adonan.

- **Resting atau didiamkan**

Adonan didiamkan selama beberapa menit untuk mengendurkan gluten dan meningkatkan elastisitasnya.

- **Pelapisan atau ekstrusi (*roll press*)**

Adonan digulung menjadi lembaran tipis melalui mesin ekstrusi untuk menciptakan bentuk mie yang diinginkan.

- **Pemotongan dan pembentukan**

Lembaran tipis adonan dipotong menjadi bentuk untaian dan ukuran tertentu menggunakan mesin pemotong atau cetakan.

- **Mengukus atau pra-memasak (*opsional*)**

Mie instan menjalani proses pengukusan atau pra-memasak singkat untuk memasak mie menjadi setengah matang sebelum digoreng.

- **Penggorengan**

Mie digoreng untuk meningkatkan umur simpan dan mengurangi kadar air setelah dikukus atau pra-memasak.

- **Pendinginan**

Setelah dikeringkan, mie didinginkan pada suhu ruangan sebelum diproses lebih lanjut.

- **Pengemasan**

Mie yang sudah kering atau setengah matang dikemas ke dalam berbagai ukuran dan jenis kemasan, seperti plastik pembungkus.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Fitriani et al., 2020). Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya akan berhubungan dengan status gizi (Lestari et al, 2022). Pengetahuan seseorang terhadap suatu bahan pangan dapat mempengaruhi seseorang tersebut dalam pemilihan makanan yang akan mereka konsumsi. Misalnya, seorang ahli gizi akan memilih makanan yang memiliki kualitas gizi yang baik bagi Kesehatan tubuh mereka. Tetapi tidak

menutup kemungkinan seseorang yang memiliki pengetahuan terhadap bahan pangan tetap mengkonsumsi makanan yang kurang baik bagi kesehatan seperti makanan cepat saji atau makanan instan (Sari et al., 2018).

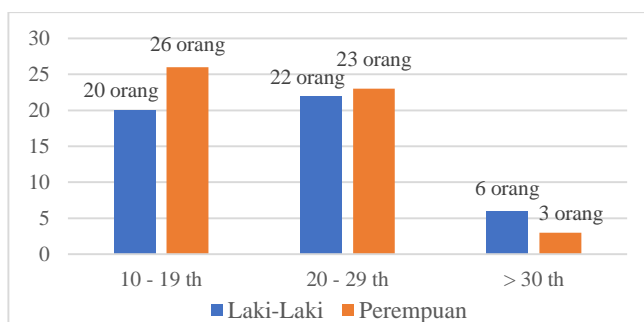
### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *cross sectional* yang mencari hubungan antar variabel atau disebut dengan *correlative studi* (E. Lestari et al., 2020). Sasaran penelitian ini yaitu Remaja dan Dewasa usia 10 sampai 30 tahun keatas. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata pendidikan yang ada dalam populasi, (Subhaktiyasa, 2024). Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini merupakan data primer yang didapatkan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu univariat dan bivariat (uji statistik *spearman* dan *fisher's exact*).

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Karakteristik Responden

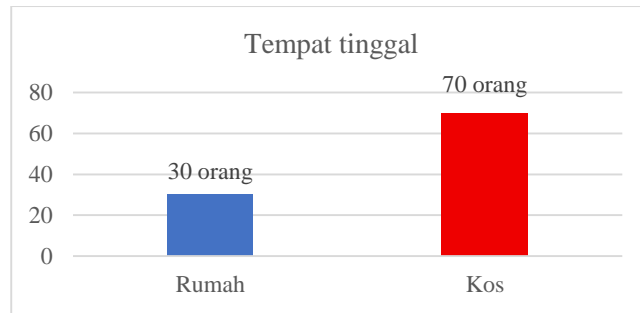
- **Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**



**Gambar 1.** Karakteristik Usia & Jenis Kelamin

Distribusi usia responden berkisar antara 10 sampai 19 th terdiri dari laki-laki sebanyak 20 responden dan perempuan sebanyak 26 responden, usia 20 sampai 29 th terdiri dari laki-laki sebanyak 22 responden dan perempuan sebanyak 23 responden, usia 30 th keatas terdiri dari laki-laki sebanyak 6 responden dan perempuan sebanyak 3 responden.

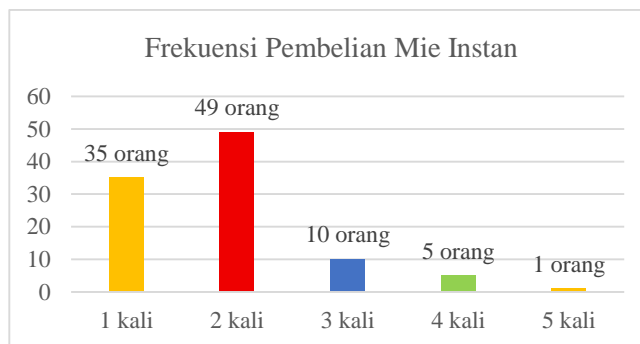
## Karakteristik Responden berdasarkan Tempat Tinggal



**Gambar 2.** Karakteristik Tempat Tinggal

Distribusi tempat tinggal responden terdiri dari Rumah dan Kos. Responden yang bertempat tinggal di kos lebih banyak dibanding responden yang bertempat tinggal di rumah. Responden yang bertempat tinggal di rumah sebanyak 30 responden, sedangkan responden yang bertempat tinggal di kos sebanyak 70 responden.

- **Karakteristik Responden berdasarkan Frekuensi Pembelian Mie Instan di Warmindo K17 Surabaya**

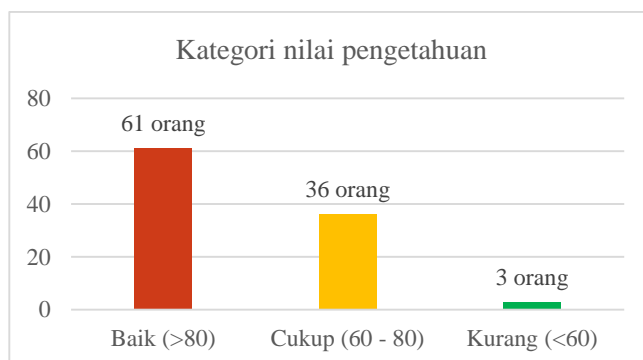


**Gambar 3.** Frekuensi Pembelian Mie Instan

Distribusi responden yang membeli mie instan sebanyak 2 kali di Warmindo K17 lebih banyak dibanding responden yang membeli mie instan sebanyak 5 kali di Warmindo K17 dalam seminggu. Frekuensi pembelian mie instan oleh responden dalam seminggu sebanyak 1 kali yaitu 35 orang, 2 kali yaitu 49 orang, 3 kali yaitu 10 orang, 4 kali yaitu 5 orang, 5 kali yaitu 1 orang.

## Hasil Analisis Univariat

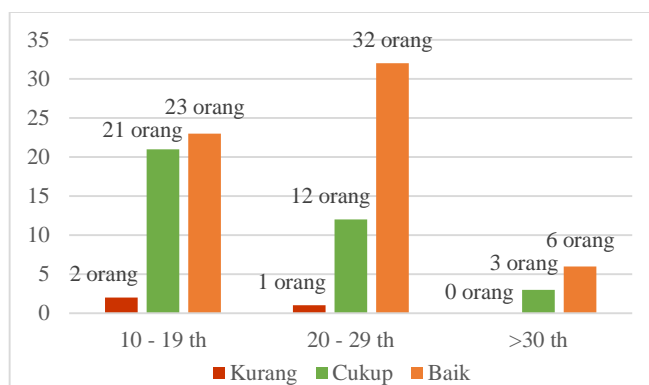
- **Pengetahuan Responden**



**Gambar 4.** Kategori Nilai Pengetahuan

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa 100 responden yang memiliki pengetahuan baik tentang mie instan sebanyak 61 responden, responden yang berpengatahuan cukup sebanyak 36 responden dan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 3 responden.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian sebelumnya yaitu (Octavia, 2023) yang menyatakan bahwa hampir seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai mie instan sebanyak 55 responden (62,5%), responden yang berpengatahuan cukup sebanyak 19 responden (21,6%), dan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 14 responden (15,9%). Penelitian yang sama ditunjukkan oleh (Rochmawati, 2015) yaitu sebanyak 80 responden (55,2%) memiliki pengetahuan mengenai mie instan pada kategori baik dan sebanyak 65 responden (44,8%) berada pada kategori kurang baik.

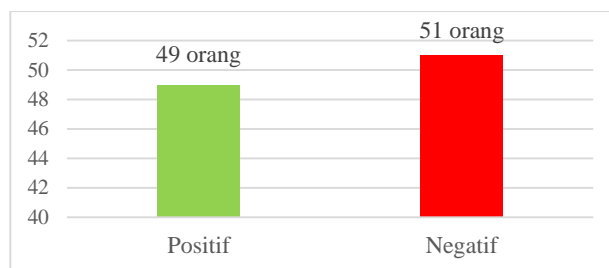


**Gambar 5.** Kategori Nilai Pengetahuan berdasarkan Usia

Diketahui distribusi usia 10 – 19 th kategori pengetahuan baik tentang mie instan sebanyak 23 responden, yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 21 responden, dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 2 responden. Kemudian,

distribusi usia 20 – 29 th yang memiliki pengetahuan baik tentang mie instan sebanyak 32 responden, yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 12 responden, dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 responden. Lalu, distribusi usia >30 th memiliki pengetahuan baik tentang mie instan sebanyak 6 responden, yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 3 responden. Dalam hal ini, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak pengetahuan yang diperoleh (Rohman et al., 2021).

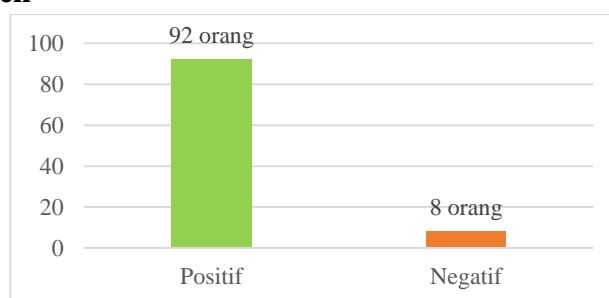
- **Sikap Responden**



**Gambar 6.** Kategori Sikap

Pengukuran sikap pada penelitian ini dilakukan dengan mengisi angket sikap terkait mie instan sebanyak 10 pernyataan berupa pernyataan positif dan negatif. Diketahui bahwa 49 dari 100 responden memiliki sikap positif dalam mengonsumsi mie instan dan terdapat 51 dari 100 responden memiliki sikap negatif dalam mengonsumsi mie instan. Hal ini dikarenakan pada saat mengisi angket sikap, responden menjawab "setuju" pada pernyataan negatif dan menjawab "tidak setuju" pada pernyataan positif (Anggraini, 2020).

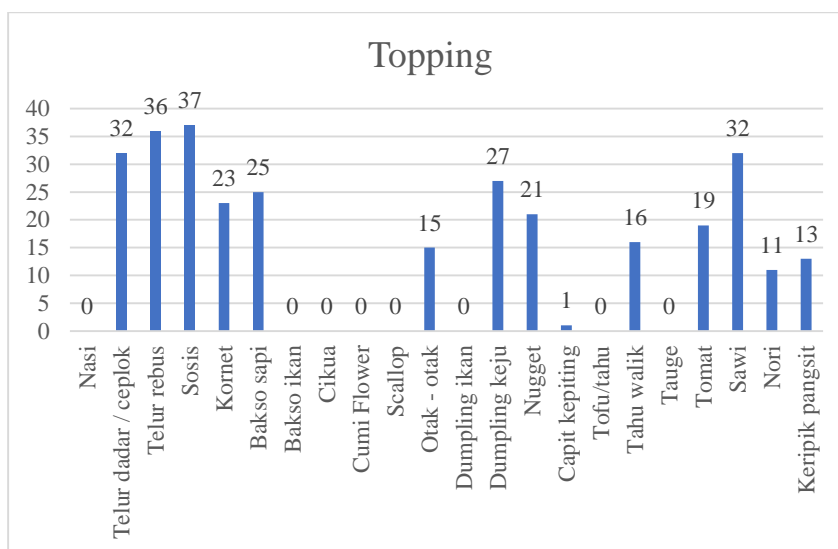
- **Praktik Responden**



**Gambar 7.** Kategori Praktik

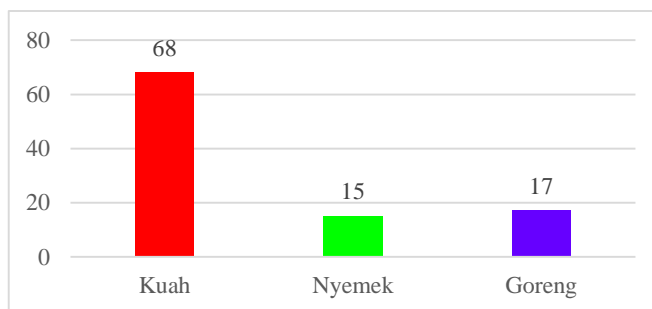
Pengukuran praktik pada penelitian ini dilakukan dengan mengisi lembar praktik terkait konsumsi mie instan yang berupa lembar *check list* untuk mengukur Angka Kecukupan Energi (AKE) responden berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dalam satu kali makan praktik konsumsi mie instan responden. Kategori praktik dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu praktik positif (mencukupi angka

kebutuhan) dan negatif (dikatakan kurang / lebih dari angka kebutuhan). Diketahui bahwa 92 dari 100 responden memiliki praktik yang positif karena mencukupi kebutuhan untuk satu kali makan dan terdapat 8 dari 100 responden memiliki praktik yang negatif karena melebihi kebutuhan untuk satu kali makan. Dari hasil penelitian ini diperoleh data frekuensi praktik konsumsi mie instan responden Warmindo K17 Surabaya yang disajikan pada diagram berikut:



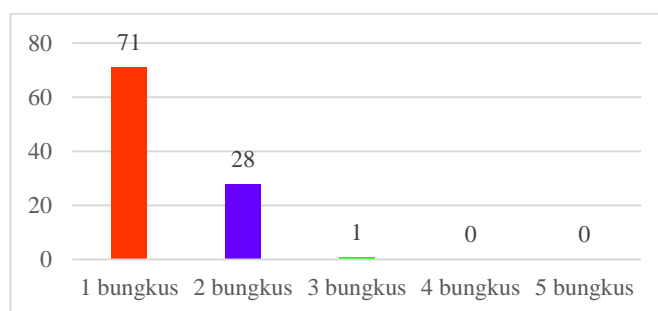
**Gambar 8.** Varian Topping

Berdasarkan gambar diagram diatas, diketahui urutan pilihan topping terbanyak oleh pelanggan ada sosis sebanyak 37 buah, telur rebus sebanyak 36 buah, kemudian telur dadar/ceplok dan sawi sebanyak 32 buah. Kemudian, jumlah topping frozen food terbanyak adalah sosis dan dumpling keju. Lalu, pilihan topping sayur terbanyak oleh pelanggan adalah sawi. Berdasarkan urutan pilihan topping pelanggan lebih banyak memilih telur atau sosis sebagai topping pendamping mie instan daripada sayur. Hal ini diketahui dengan adanya pilihan topping sayur secara gratis sehingga pelanggan bisa memilih atau tidak topping sayur tersebut sebagai pendamping mie instan.



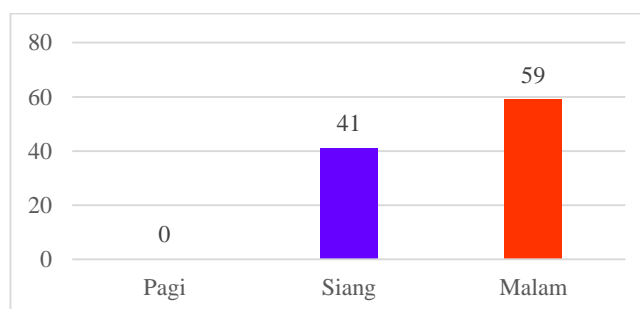
**Gambar 9.** Jenis Mie Instan

Berdasarkan gambar diagram diatas, diketahui urutan pilihan jenis mie instan terbanyak oleh pelanggan adalah kuah sebanyak 68 orang yang memilih jenis mie instan tersebut diantara pilihan jenis lainnya. Dalam 1 porsi, mie instan memiliki berat 75 kg dan mengandung sekitar 350 kalori. Dalam hal ini, kalori mie instan tidak akan berubah banyak setelah direbus karena air yang digunakan untuk merebus tidak menghasilkan kalori. Namun, sebagian nutrisi mie instan akan terlarut dalam air rebusan (Hidayat et al., 2018).



**Gambar 10.** Jumlah Porsi Mie Instan

Berdasarkan gambar diagram diatas, diketahui urutan pilihan jumlah porsi mie instan terbanyak oleh pelanggan adalah 1 bungkus sebanyak 71 orang yang memilih porsi tersebut diantara pilihan jumlah porsi lainnya. Dalam hal ini, jika dikonsumsi lebih dari 1 bungkus kalori mie instan juga akan berlipat ganda, tergantung dari jumlah bungkus mie instan yang dikonsumsi (Eliza, 2023).



**Gambar 11.** Frekuensi Waktu Makan Mie Instan

Berdasarkan gambar diagram diatas, diketahui urutan waktu makan mie instan terbanyak oleh pelanggan adalah malam hari sebanyak 59 orang diantara pilihan waktu makan lainnya. Ada berbagai alasan rata-rata pelanggan memilih waktu makan di Warmindo K17 Surabaya yaitu seperti ingin menikmati mie instan sembari mengerjakan tugas sekolah / kuliah, ingin menikmati mie instan sembari mengobrol dengan pasangan atau teman-teman sebaya, dan ada juga yang ingin menikmati mie

instan sembari menikmati suasana di lingkungan tersebut untuk mengusir rasa bosan dan kesunyian.

### Hasil Analisis Bivariat

- Hubungan Pengetahuan dengan Praktik Konsumsi Mie Instan**

**Tabel 1.** Hubungan Pengetahuan dengan Praktik Konsumsi Mie Instan

Pengetahuan	Praktik Konsumsi Mie Instan				Total		P Value
	Negatif		Positif		n	%	
	N	%	n	%			
Kurang	3	100	0	0	3	3	0,030
Cukup	2	5,55	34	94,44	36	36	
Baik	3	4,91	58	95,08	61	61	
Total	8	8	92	92	100	100	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 58 orang (95,08%) dengan praktik konsumsi mie instan yang positif dan pengetahuan baik sebanyak 3 orang (4,91%) dengan praktik konsumsi mie instan yang negatif. Sedangkan, responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 34 orang (94,44%) dengan praktik konsumsi mie instan yang positif dan pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (5,55%) dengan praktik konsumsi mie instan yang negatif. Selanjutnya, responden yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 3 orang (100%) dengan praktik konsumsi mie instan yang negatif. Setelah dilakukan uji *spearman* korelasi antara pengetahuan dengan praktik konsumsi mie instan didapatkan nilai  $p\ value = 0,030 < \alpha = 0,05$  artinya pengetahuan konsumen Warmindo K17 tentang mie instan memiliki arah hubungan yang positif atau signifikan dengan praktik konsumsi mie instan. Berdasarkan tingkat kekuatan korelasinya yaitu sebesar  $r = 0,217$  terbukti pengetahuan dengan praktik konsumsi mie instan memiliki hubungan yang lemah.

- Hubungan Sikap dengan Praktik Konsumsi Mie Instan**

**Tabel 2.** Hubungan Sikap dengan Praktik Konsumsi Mie Instan

Sikap	Praktik Konsumsi Mie Instan				Total		P Value
	Negatif		Positif		n	%	
	n	%	n	%			
Negatif	8	15,68	43	84,31	51	51	0,006
Positif	0	0	49	100	49	49	
Total	8	8	92	92	100	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif sebanyak 49 orang (100%) dengan praktik konsumsi mie instan yang positif. Sedangkan, responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 43 orang (84,31%) dengan praktik konsumsi mie instan yang positif dan responden yang memiliki sikap negatif dengan praktik konsumsi mie instan yang negatif sebanyak 8 orang (15,68%). Hasil statistik dari uji *fisher's exact* didapatkan ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan praktik konsumsi mie instan, dengan nilai  $p\ value = 0,006 < \alpha = 0,05$  yang mana hubungan antara kedua variabel memiliki arah hubungan positif atau signifikan.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi mie instan pada konsumen Warmindo K17 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar konsumen memiliki pengetahuan yang baik mengenai mie instan (61%), dengan sisanya memiliki pengetahuan yang cukup (36%) dan kurang baik (3%). Dari segi sikap, konsumen menunjukkan sikap yang terbagi hampir merata, dengan 49% menunjukkan sikap positif dan 51% menunjukkan sikap negatif terhadap konsumsi mie instan. Mengenai praktik konsumsi mie instan, sebagian besar konsumen menunjukkan praktik yang positif (92%), sementara hanya sebagian kecil (8%) yang menunjukkan praktik negatif. Penelitian ini juga menemukan bahwa pengetahuan gizi konsumen mengenai mie instan memiliki hubungan positif dengan praktik konsumsi mie instan, yang ditunjukkan dengan p-value sebesar 0,030. Selain itu, sikap konsumen terhadap konsumsi mie instan juga terbukti memiliki hubungan positif dengan praktik konsumsi mie instan, dengan p-value sebesar 0,006. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar pengukuran praktik konsumsi mie instan dilakukan lebih dari sekali, idealnya minimal tiga kali atau lebih, guna memperoleh hasil yang lebih akurat dalam mengukur pemenuhan kebutuhan energi (kalori) yang sesungguhnya dan untuk memverifikasi konsistensi dari hasil yang diperoleh.

## DAFTAR REFERENSI

- Ali, M. (2019). Tingkat partisipasi pedagang dalam pengelolaan sampah pasar tradisional di Kota Singaraja [Skripsi]. *Jurnal Pendidikan Geografi Undiksha*.
- Efrizal, W. (2021). *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 4(2), 2. <https://doi.org/10.33862/citradelima>
- Eliza, D. (2023). Penyuluhan pengolahan makanan bergizi bagi mahasiswa indekos sebagai upaya pencegahan kecanduan mie instan.
- Fahira, D., Cantika Putri, D., Syahkira Taufhan, L., & Nasution, Y. (2024). Analisis faktor-faktor penyebab konsumsi mie instan di kalangan mahasiswa UINSU Prodi Akuntansi Syariah tahun 2023/2024. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen dan Akuntansi (JEBMAK)*, 3(2).
- Fitriani, R., Purwara Dewanti, L., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). The relationship between balanced nutrition knowledge, body images, sufficiency level of energy and macro nutrition with nutritional status, 4(1).
- Hardianti, R. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi mi instan pada mahasiswa Gizi Universitas Binawan [Skripsi].
- Hidayat Widiyaningsih, T., & Duriana Wijaya, Y. (2018). Gambaran health belief pengkonsumsi mie instan pada mahasiswa.  
<https://doi.org/10.22146/bkm.13036>  
<https://doi.org/10.23887/jjpg.v7i1.20672>  
<https://doi.org/10.25015/18202235890>  
<https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>  
<https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>  
<https://doi.org/10.46484/db.v1i1.184>
- Lestari, E., Hasugian, S., & Sri Wahyuni, I. (2020). Analisis pengetahuan, sikap, dan perilaku anak buah kapal deck terhadap penggunaan personal protective equipment di MV. Sendang Mas. *Dinamika Bahari*, 1(1), 15-20. <https://doi.org/10.46484/db.v1i1.184>
- Lestari, P., Natalia Tambunan, L., Muji Lestari, R., Eka Harap, Stik., Raya, P., & Tengah, K. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja (relationship of nutritional knowledge to nutritional status teenage). <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Octavia, D. (2023). Hubungan pengetahuan gizi, ketersediaan mie instan, uang saku, dan pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi mie instan di SMPN 1 Tembilihan Hulu.
- Pakpahan, M., Siregar, D., & Susilawaty, A. (2021). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan.
- Qodariyah, N., Peminatan Kesehatan Lingkungan, M., UNDIP Semarang, F., Peminatan, D., Hanani Darundiati Mahasiswa Peminatan Kesehatan Lingkungan, Y., UNDIP Semarang Dosen Peminatan Kesehatan Lingkungan, F., Hanani Darundiati, Y., & UNDIP Semarang Kesehatan Lingkungan, F. (2017). Identifikasi faktor risiko gangguan kesehatan akibat konsumsi mi instan pada mahasiswa Universitas Diponegoro, 5(2). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>

- Rahmah, A., Tri Sundari, M., & Darsono. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi mi instan di kalangan mahasiswa Kota Semarang: Pendekatan theory of planned behavior. *AGRISTA*, 9(1), 1-11.
- Rochmawati. (2015). Perilaku konsumsi mie instan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
- Rohman, M., Gunawan, & Romadi, G. (2021). Pengaruh integrasi media komunikasi terhadap pengetahuan pengunjung wisata edukasi pertanian Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Penyuluhan*, 18(01), 36-48. <https://doi.org/10.25015/18202235890>
- Sari, A., Astuti, R., & Purwanti, I. (2018). Hubungan karakteristik, pengetahuan dan sikap tentang mie instan dengan perilaku konsumsi mie instan. <http://repository.unimus.ac.id>
- Setiawan, M., Komarudin, R., & Kholifah, D. N. (2022). Pengaruh kepercayaan, tampilan dan promosi terhadap keputusan pemilihan aplikasi marketplace. *Jurnal Infortech*, 4(2). <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/infortech139>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Supardi, S., & Surahman. (2016). Ilmu kesehatan masyarakat PKM.
- Utami, V., Suryo Prabandari, Y., & Susetyowati. (2017). Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.
- Wirawan, S., Yuniarsy Hartika, A., Prabu Aji, S., Rony Nayoan, C., Lina Br Tarigan, F., Arisanti, D., Trisilawati, R., & Retnauli Simanjuntak, R. (2023). Penerapan strategi perubahan perilaku. [www.getpress.co.id](http://www.getpress.co.id)