

IDENTIFIKASI FAKTOR RISIKO GANGGUAN KESEHATAN AKIBAT KONSUMSI MI INSTAN PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

NURUL QODARIYAH – 25010112130296

(2017 - Skripsi)

Mi instan adalah makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi di seluruh dunia. Mi instan mengandung karbohidrat sederhana, lemak dan natrium tinggi. Jika mi instan dikonsumsi secara terus menerus akan mengakibatkan obesitas, kenaikan kadar gula darah dan kenaikan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor risiko gangguan kesehatan pada mahasiswa Universitas Diponegoro dilihat dari pengetahuan, konsumsi makan dan mi instan, dan karakteristik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik penelitian yang dilakukan yaitu dengan observasi, pengukuran IMT, pengukuran tekanan darah dan wawancara langsung dengan mahasiswa. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa S1 dan DIII angkatan 2015 dengan jumlah total 8903 mahasiswa kemudian 105 sampel dipilih dengan teknik *proportional random sampling* dari 11 fakultas. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan bergizi dan mi instan, 51,4 % mahasiswa mengonsumsi 2-6 mi instan dalam seminggu, 31,4 % menyukai konsumsi makanan asin, 14,3 % tidak memenuhi syarat mengolah mi instan, 6,7% terkategori tekanan darah tinggi, 9,5 % tergolong gemuk, 23,8 % keluhan sakit perut dialami mahasiswa, 4,8% keluhan mual dialami mahasiswa, 26,7 % keluhan susah BAB dialami mahasiswa, 8,6 % keluhan sakit kepala dialami mahasiswa, 4,76 % keluhan diare dialami mahasiswa, 1,9% keluhan cepat lapar mahasiswa, 3,8 % keluhan kembung dialami mahasiswa, dan 0,95 % keluhan gatal kemerahan dialami mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini adalah pengetahuan semua mahasiswa baik, konsumsi mi instan terbanyak yaitu 6 bungkus dalam seminggu dan keluhan mahasiswa terbanyak yaitu keluhan susah BAB sebanyak 26,7% dari semua keluhan

**Kata Kunci:** mi instan, faktor risiko gangguan kesehatan, mahasiswa, keluhan kesehatan