



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MIE
INSTAN, MINUMAN MANIS DAN STATUS GIZI
MAHASISWA POLTEKKES TASIKMALAYA UNTUK
PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS TIPE 2**

NENG SILVI RIYANI

NIM. P2.06.31.1.22.028

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MIE
INSTAN, MINUMAN MANIS DAN STATUS GIZI
MAHASISWA POLTEKKES TASIKMALAYA UNTUK
PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS TIPE 2**

NENG SILVI RIYANI

NIM. P2.06.31.1.22.028

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK
INDONESIA TAHUN 2025**



“Gambaran Kebiasaan Konsumsi Mie Instan, Minuman Manis dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya untuk Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2”

Neng Silvi Riyani

INTISARI

Diabetes mellitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang berkaitan erat dengan pola makan tidak sehat, termasuk konsumsi mie instan dan minuman manis. Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan karena kecenderungan memilih makanan praktis, murah, dan cepat saji. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan konsumsi mie instan, minuman manis, serta status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya sebagai upaya pencegahan diabetes mellitus tipe 2. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel sebanyak 95 mahasiswa diperoleh melalui teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *incidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan formulir frekuensi konsumsi mie instan dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk minuman manis, serta pengukuran berat dan tinggi badan guna menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil menunjukkan bahwa 44% responden mengonsumsi mie instan ≥ 3 kali per minggu, dan 40% mengonsumsi minuman manis 3–6 kali per minggu. Status gizi responden bervariasi, dengan mayoritas (64%) berada dalam kategori normal, namun masih terdapat yang mengalami gizi kurang hingga obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi yang tidak seimbang dapat memengaruhi status gizi dan menjadi faktor risiko penyakit metabolik. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan promosi pola makan sehat di kalangan mahasiswa sebagai langkah preventif.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, kebiasaan konsumsi mie instan, mahasiswa, minuman manis

NENG SILVI RIYANI, *Description of Instant Noodle and Sweet Beverage Consumption Habits and Nutritional Status among Students of the Tasikmalaya Health Polytechnic in Efforts to Prevent Type 2 Diabetes Mellitus*. Under supervision of Dina Setiawati

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus (DM) is a chronic disease with a rising global prevalence, including in Indonesia. It is closely linked to unhealthy dietary habits, such as frequent consumption of instant noodles and sugary beverages, which are prevalent among young adults, particularly university students. This study aims to describe the consumption patterns of instant noodles and sugary drinks, as well as the nutritional status of students at Poltekkes Tasikmalaya, as a preventive measure against type 2 DM. A descriptive quantitative approach was applied, involving 95 students selected through non-probability sampling using an incidental sampling technique. Data were collected through interviews using an instant noodle consumption frequency form and a Food Frequency Questionnaire (FFQ) for sugary beverages, accompanied by anthropometric measurements to calculate Body Mass Index (BMI). The results showed that 44% of respondents consumed instant noodles three or more times per week, while 40% consumed sugary beverages three to six times per week. Nutritional status varied, with most students in the normal category (64%), though some were underweight or obese. These findings suggest that unbalanced dietary habits may affect nutritional status and contribute to the risk of metabolic disorders. Therefore, nutrition education and health promotion targeting university students are essential preventive efforts to reduce the future burden of chronic diseases such as type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Consumption habits of instant noodles, Diabetes Mellitus, sugary drinks, students

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Konsumsi Mie Instan, Minuman Manis dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya Untuk Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2”.

Dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, dukungan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP. MP., selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Ibu Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz., selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Dosen dan staff Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga tersayang yang senantiasa memberikan dukungan, baik moril, materi, maupun doa sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
6. Sahabat tercinta dan teman-teman Program Studi DIII Gizi Tasikmalaya serta pihak-pihak terkait yang telah banyak membantu, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan dan jauh dari taraf kesempurnaan, baik dari segi penyusunan, bahasan, maupun dalam penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.

Tasikmalaya, Mei 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Teoritis	3
2. Manfaat Praktis.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
B. Kerangka Teori.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Variabel dan Definisi Operasional	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
G. Jalannya Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
1. Karakteristik Responden	30
2. Kebiasaan Konsumsi Mie Instan	32
3. Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis.....	33
4. Status Gizi	39
B. Pembahasan.....	39
1. Gambaran Karakteristik Responden.....	39
2. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Mie Instan	40
3. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis	42
4. Gambaran Status Gizi.....	45
5. Keterbatasan Peneliti	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	48
A. Simpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	56
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	68

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Kadar Tes Laboratorium Darah untuk Diagnosis Diabetes dan Prediabetes	6
2.	Kategori Indeks Masa Tubuh	18
3.	Definisi Operasional.....	24
4.	Instrumen Penelitian.....	26
5.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	30
6.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	30
7.	Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	31
8.	Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan	31
9.	Frekuensi Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	32
10.	Jenis Mie Instan yang Dikonsumsi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	32
11.	Merk Mie Instan yang Dikonsumsi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	33
12.	Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	33
13.	Frekuensi Konsumsi Minuman Susu Dengan Rasa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	34
14.	Frekuensi Konsumsi Minuman Teh Berpemanis Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	35
15.	Frekuensi Konsumsi Minuman Kopi Berpemanis Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	35
16.	Frekuensi Konsumsi Minuman Rasa Buah Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	36
17.	Frekuensi Konsumsi Minuman Isotonik Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	36
18.	Frekuensi Konsumsi Minuman Bersoda Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	37
19.	Frekuensi Konsumsi Minuman Manis Lainnya Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	37
20.	Rata-rata Konsumsi Minuman Manis Per Kategori Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	38
21.	Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Berdasarkan IMT	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Rencana Biaya Penelitian

Lampiran 3. Formulir *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Responden

Lampiran 4. Formulir Identitas & Status Gizi

Lampiran 5. Kuisisioner Frekuensi Makan Mie Instan

Lampiran 6. *Formulir Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

Lampiran 8. Dokumentasi Pengambilan Data