

# Gambaran Pola Konsumsi Mie Instan Anak Sekolah Dasar pada Keluarga Petani di Wilayah Desa Sumberagung-Jember

## *(The Pattern of Instant Noodle Consumption among Elementary School Children of Farmers Family in Sumberagung Village Jember)*

Rizqi Diana Safitri, Peni Perdani Juliningrum, Lantin Sulistyorini  
Fakultas Keperawatan Universitas Jember  
Jl. Kalimantan Tegalboto No. 37, Jember 68121  
e-mail: peni.psik@unej.ac.id

### **Abstract**

*Giving frequently instant noodles to children will form a habit, making children only want to consume instant noodles. Consuming instant noodles twice or thrice a week increase risk of cardiometabolic syndromes such as heart disease, stroke and diabetes which are the common causes of death worldwide. This study aimed to describe the pattern of instant noodle consumption among elementary school children of farmer families in Sumberagung Village, Jember Regency. The study used a quantitative descriptive design with a sample of 58 elementary school age children grades IV, V, VI who were selected using purposive sampling technique. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ). The result showed that the consumption pattern of Instant Noodles for elementary school children in farming families was in the category of 3-6x/week, >3x/day, 1x/day, and 1-2x/week were 43.1%, 17.2%, 31%, and 8.6%, respectively. This study concluded that the consumption pattern of instant noodles among elementary school children in farmer families in Sumberagung Village, Jember Regency is in a dangerous risk for health. Therefore, it is expected that health workers improve education on Balanced Nutrition Messages (PGS), so that farmer families, especially mothers can prepare healthy, safe and nutritious meals for children and their families.*

**Keywords:** *pattern of instant noodle consumption, school-age children, family farmers*

### **Abstrak**

Pemberian mie instan dalam kategori sering atau membiasakan anak akan membentuk suatu kebiasaan dalam diri mereka sehingga pada akhirnya anak hanya mau makan mie instan untuk konsumsi. Mengonsumsi mie instan 2-3 kali seminggu memiliki risiko berbahaya bagi kesehatan yang dapat meningkatkan risiko sindroma kardiometabolik seperti penyakit jantung, stroke dan diabetes yang menjadi penyebab kematian di seluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran pola konsumsi mie instan anak sekolah dasar (SD) pada keluarga petani di wilayah Desa Sumberagung Kabupaten Jember. Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan sampel 58 anak usia SD kelas IV, V, VI yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi mie instan anak SD pada keluarga petani berada pada kategori 3-6x/minggu, >3x/hari, 1x/hari, dan 1-2x/minggu berturut-turut 43,1%, 17,2%, 31%, dan 8,6%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola konsumsi mie instan pada anak SD pada keluarga petani di Desa Sumberagung Kabupaten Jember berada pada kategori memiliki risiko berbahaya bagi kesehatan. Oleh karena itu, diharapkan petugas kesehatan meningkatkan edukasi mengenai Pesan Gizi Seimbang (PGS) agar perilaku keluarga petani khususnya ibu dapat menyiapkan makanan yang sehat, aman dan bergizi untuk anak dan keluarganya.

**Kata kunci:** pola konsumsi mie instan, anak usia sekolah, keluarga tani

## Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan usia puncak pertumbuhan dengan rentang usia 7-12 tahun. Dalam rentang usia tersebut adalah masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah balita. Pertumbuhan optimal dihasilkan dari kesehatan yang optimal pula. Kesehatan yang optimal berhubungan dengan pola makan yang sehat yang juga berkaitan dengan keanekaragaman makanan yang diperlukan sesuai dengan usia anak sehingga dapat terpenuhinya zat gizi anak [1]. Pola konsumsi itu adalah suatu kebiasaan seseorang mencakup jenis atau jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu.

Penelitian [2] menemukan bahwa lebih dari 60% siswa sekolah swasta yang berusia 6-16 tahun di Bhirahawa, Nepal terbiasa makan makanan *fast food* seperti, mie instan setiap hari. Adapun menurut [3], 32,8% keluarga petani di Brasil menyebutkan biasa konsumsi makanan olahan, misalnya mie instan. Sekitar 17,1% keluarga petani Caxambu mengonsumsi mie instan setiap hari [4]. Berdasarkan dari hasil wawancara pada penelitian [5], masyarakat Kabupaten Jember memiliki pola konsumsi mingguan yakni produk olahan tepung seperti roti dan mie instan. Kabupaten Jember khususnya di Kecamatan Kalisat dan Kecamatan Jelbuk menyatakan bahwa, penggunaan makanan instan (mie instan) dalam pemberian makan pada anak usia 4-5 tahun masuk ke dalam kategori cukup tinggi [6]. Pada anak sekolah dasar mengonsumsi mie instan sebagai makanan pokok, jajanan atau mengonsumsi mie instan tanpa menambahkan bahan makanan lain juga masuk dalam kategori sering [7].

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas IV, V, VI SD Sumberagung 02 dan SD Sumberagung 04 Kabupaten Jember yang berasal dari keluarga petani dengan jumlah 68 anak. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yakni menggunakan sistem non acak dengan metode

Dalam penelitian seorang ilmuwan Amerika Serikat bahwasannya mengonsumsi mie instan 2-3 kali seminggu memiliki risiko berbahaya bagi kesehatan karena terdapat kandungan *monosodium glutamate* (MSG), pewarna dan pengawet, *propylene glycol* yang tidak dapat diuraikan dalam tubuh sehingga mengendap dan menurunkan kekebalan tubuh [8]. Mie instan memberikan beban pada sistem pencernaan yang dipaksa bekerja selama berjam-jam untuk memecah makanan sedangkan makanan yang berada dalam saluran pencernaan untuk waktu yang lama berdampak pada penyerapan nutrisi makanan lain. Selain itu didalam mie instan juga tidak ada nutrisi yang diserap tubuh. Sebaliknya tubuh menyerap zat beracun dari bahan pengawet yang ada pada mie instan. Apabila dikonsumsi jangka panjang dapat meningkatkan resiko sindrom kardiometabolik seperti jantung, stroke dan diabetes yang merupakan penyebab kematian diseluruh dunia [9].

Porsi anak usia sekolah dasar dalam 1 hari disarankan makan makanan dalam kelompok karbohidrat seperti mie instan sebanyak 3-4 porsi/hari atau dianjurkan konsumsi mie instan 1 minggu sekali [10]. Pemberian mie instan dalam kategori sering akan menimbulkan suatu kebiasaan pada anak dan terbentuk persepsi yang pada akhirnya anak hanya mau makan mie instan saja untuk dikonsumsinya [11]. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran pola konsumsi mie instan anak sekolah dasar pada keluarga petani di wilayah Desa Sumberagung Kabupaten Jember.

*purposive sampling* yang mana pemilihan responden berdasarkan pada pertimbangan yang tak acak atau harus memenuhi kriteria inklusi yakni: siswa siswi kelas IV, V, VI SD Sumberagung 02 dan SD Sumberagung 04 Kabupaten Jember yang hadir pada saat penelitian, berasal dari keluarga petani di wilayah Desa Sumberagung Kabupaten Jember,

mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia diwawancarai atau menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yakni: Siswa siswi yang sedang menderita penyakit kronis, tidak hadir atau tidak bersedia untuk mengikuti penelitian. Sehingga didapatkan jumlah sampel

pada penelitian ini yakni 58 anak usia sekolah dasar kelas IV, V, VI yang dihitung dengan menggunakan rumus slovin. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Quesionare* (FFQ).

## Hasil

### Karakteristik Anak Usia Sekolah

**Tabel 1.** Gambaran Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar Menurut Usia (n= 58)

<b>Gambaran Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar</b>				
	n	Minimum	Maximum	Median
Usia Responden	58	10	12	11

**Tabel 2.** Gambaran Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar Menurut Jenis Kelamin (n= 58)

<b>Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin Responden</b>		
	Frequency (n= 58)	Persentase (100%)
Laki – laki	36	62.1
Perempuan	22	37.9
Total	58	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui gambaran karakteristik anak usia sekolah dasar pada penelitian ini yaitu identitas anak yang berpartisipasi sebagai responden yang meliputi usia dan jenis kelamin. Maka didapatkan nilai tengah anak usia sekolah dasar yang menjadi

responden pada penelitian ini yaitu 11 tahun atau kelas 5 SD, usia minimumnya yaitu 10 tahun atau kelas 4 SD, dan maksimumnya yakni 12 tahun atau kelas 6 SD. Tabel 2 menunjukkan bahwa responden penelitian ini lebih banyak yang berjenis kelamin laki – laki berjumlah 36 orang (62,1%) dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 22 orang (37,9%).

### Karakteristik Orang Tua Responden

**Tabel 3.** Gambaran Karakteristik Orang Tua Responden Menurut Penghasilan Keluarga (n= 58)

<b>Penghasilan Keluarga Petani di wilayah Desa Sumberagung Kabupaten Jember</b>		
	Frequency (n= 58)	Persentase (100%)
<1juta	57	98.3
1juta-5juta	1	1.7
Total	58	100.0

**Tabel 4.** Gambaran Karakteristik Orang Tua Responden Menurut Pendidikan Orang Tua (n= 58)

<b>Pendidikan Orang Tua</b>	
	Persentase (100%)
Frequency (n= 58)	

SD	35	60.3
SMP	10	17.2
SMA	10	17.2
Tidak Sekolah	3	5.2
Total	58	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan penghasilan keluarga dari responden paling banyak yakni kurang dari 1 juta/bln yakni 98,3% (57 orang).

Tabel 4 menunjukkan bahwa pendidikan orang tua dari responden lebih banyak tamatan SD sebesar 60,3% (35 orang).

### Pola Konsumsi Mie Instan Anak Sekolah Dasar

**Tabel 5.** Gambaran Pola Konsumsi Mie Instan Anak Sekolah Dasar Pada Keluarga Petani (n= 58)

Gambaran Pola Konsumsi Mie Instan Anak Sekolah Dasar Pada Keluarga Petani		
	Frequency (n= 58)	Persentase (100%)
>3x per hari	10	17.2
1x per hari	18	31.0
3-6x per minggu	25	43.1
1-2x per minggu	5	8.6
Total	58	100.0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan Gambaran Pola Konsumsi Mie Instan Anak Sekolah Dasar Pada Keluarga Petani dalam kategori 3-6x/minggu yakni 43,1% (25 orang). Untuk sisanya berjumlah 10 orang (17,2%) dalam kategori >3x per hari, berjumlah 18 orang (31%) dalam kategori 1x per hari, dan berjumlah

5 orang (8,6%) dalam kategori 1-2x per minggu. Jadi, dari hasil data tersebut pola konsumsi mie instan anak sekolah dasar pada keluarga petani di wilayah Desa Sumberagung Kabupaten Jember masuk ke dalam kategori memiliki resiko berbahaya bagi kesehatan.

## Pembahasan

### Gambaran Karakteristik Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah merupakan usia puncak pertumbuhan dengan rentang usia 7-12 tahun. Pada umumnya anak usia sekolah dengan teman sebayanya memiliki pola konsumsi makan yang tidak jauh berbeda. Anak pada usia sekolah biasanya lebih suka makanan seperti mie instan. Saat ini makanan anak sekolah seperti mie instan cenderung meningkat karena telah menjadi bagian dari perilaku mereka [12]. Hal ini sejalan dengan tabel 1 pada penelitian ini bahwa gambaran karakteristik anak usia sekolah dasar meliputi usia dan jenis kelamin yang mana didapatkan nilai tengah anak usia sekolah dasar (responden) yaitu 11 tahun atau kelas 5 SD yang berjumlah 13 orang, usia minimumnya yaitu 10 tahun atau kelas 4

SD yang berjumlah 17 orang, dan maksimumnya yakni 12 tahun atau kelas 6 SD yang berjumlah 28 orang. Berdasarkan uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwasannya pada anak usia 10-12 tahun cenderung memiliki pilihan makanan yang dipilih secara selektif seperti terhadap salah satu jenis makanan yang mereka sukai yang mana tidak jauh berbeda dengan teman sebayanya.

Menurut [13] bahwa jenis kelamin merupakan perbedaan seks antara laki-laki dengan perempuan yang didapat sejak lahir. Besar kecil kebutuhan gizi bagi seseorang berkaitan dengan jenis kelamin dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan antar individu baik laki-laki dan perempuan itu berbeda. Kebutuhan gizi laki-laki dibanding perempuan

lebih besar laki-laki sehingga porsi setiap kali makan porsinya lebih banyak. Hal ini juga sejalan dengan tabel 2 bahwa gambaran karakteristik anak usia sekolah dasar pada penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin yang mana terdapat 58 responden yang terdiri dari 62,1% anak laki – laki dan 37,9% anak perempuan. Berdasarkan uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwasannya jenis kelamin juga memiliki keterkaitan dengan pola konsumsi seseorang karena terdapat perbedaan kecenderungan tingkat konsumsi suatu makanan antara laki – laki dan perempuan.

### **Gambaran Karakteristik Orang Tua Responden**

Berdasarkan [14], Mata pencaharian penduduk yang utama di Kabupaten Jember adalah sebagai petani yakni sebesar 524.263 jiwa, jumlah di Kecamatan Sumberbaru termasuk didalamnya yakni desa Sumberagung sebanyak 35.202 jiwa. Hal tersebut sesuai dengan kondisi disekitar Sekolah Dasar Sumberagung 02 dan 04 yang mana rata – rata orang tua dari responden pada penelitian ini bermata pencaharian sebagai petani.

Menurut [15], pekerjaan dan penghasilan orang tua atau keluarga dipengaruhi oleh pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi keluarga dikarenakan memiliki peran sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak. Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah dalam menerima pesan dan informasi gizi dan kesehatan anak. Pendidikan orang tua pada penelitian ini dilihat dari jenjang atau tingkat pendidikan formal terakhir yang diikuti oleh orang tua responden. Sebagian besar warga disekitar Sekolah Dasar Sumberagung 02 dan 04 ini memiliki status pendidikan yang rendah yaitu tamat SD.

Pada keluarga dengan penghasilan dan tingkat pendidikan yang rendah berdampak pada anak yang hanya diberikan makanan cepat saji yang mengandung nilai gizi rendah seperti mie instan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian [11] yang menyatakan bahwa frekuensi orang tua dalam pemberian makanan tak jarang menyajikan makanan seperti mie instan sesuai selera atau yang sesuai keinginan anak, kesibukan orang tua yang tidak sempat masak, dan sesuai pendapatan keluarga. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yang berdasarkan pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa

penghasilan keluarga dari responden paling banyak yakni kurang dari 1 juta/bln yakni 98,3% (57 orang) dan tabel 5.4 menunjukkan pendidikan orang tua dari responden lebih banyak tamatan SD sebesar 60,3% (35 orang).

Berdasarkan uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa mie instan merupakan makanan favorit dari semua kalangan masyarakat termasuk juga pada keluarga petani yang mana pada penelitian ini sebesar 98,3% (57 orang) memiliki penghasilan yang rendah yakni kurang dari 1 juta/bln sehingga tidak dapat membuat maupun membeli makanan yang sehat. Adapun faktor yang mempengaruhi konsumsi mie instan salah satunya yakni pendidikan karena merupakan domain yang sangat penting terhadap pembentukan tindakan seseorang. Pada keluarga petani dengan penghasilan kurang dari 1 juta/bln dan tingkat pendidikan yang rendah atau tamatan SD pada akhirnya anak sering diberikan makanan cepat saji seperti mie instan.

### **Gambaran Pola Konsumsi Mie Instan Anak Sekolah Dasar pada Keluarga Petani di Wilayah Desa Sumberagung Kabupaten Jember**

Gambaran pola konsumsi mie instan anak sekolah dasar pada keluarga petani di wilayah Desa Sumberagung Kabupaten Jember dapat diketahui dengan dilakukannya pengisian kuesioner FFQ. Menurut hasil data FFQ terhadap 58 responden terdapat 10 responden (17,2%) mengkonsumsi mie instan >3x per hari, 18 responden (31%) mengkonsumsi mie instan 1x per hari, 25 responden (43,1%) mengkonsumsi mie instan 3-6x per minggu, 5 responden (8,6%) mengkonsumsi mie instan 1-2x per minggu. Jadi, dari hasil data tersebut pola konsumsi mie instan anak sekolah dasar pada keluarga petani di wilayah Desa Sumberagung Kabupaten Jember masuk ke dalam kategori memiliki resiko berbahaya bagi kesehatan dikarenakan 25 responden (43,1%) mengkonsumsi mie instan 3-6x per minggu, 10 responden (17,2%) mengkonsumsi mie instan >3x per hari, 18 responden (31%) mengkonsumsi mie instan 1x per hari. Hal ini sejalan dengan penelitian [16] yang menyatakan bahwa sebagian besar responden menyajikan 3-6x/minggu mie instan setiap kali makan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ratnasari D.K. (2012) yang menyatakan sebanyak 17 responden (85%) yang memiliki pola konsumsi

mingguan yakni produk olahan tepung seperti mie instan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa apabila mie instan dikonsumsi secara berlebihan tidak baik bagi kesehatan karena mengkonsumsi mie instan 2-3 kali seminggu memiliki risiko berbahaya bagi kesehatan karena terdapat kandungan *monosodium glutamate* (MSG), pewarna dan pengawet, *propylene glycol* yang tidak dapat diuraikan dalam tubuh sehingga mengendap dan menurunkan kekebalan tubuh. Mie instan memberikan beban pada sistem pencernaan yang dipaksa bekerja selama berjam-jam untuk memecah makanan sedangkan makanan yang berada dalam saluran pencernaan untuk waktu yang lama berdampak pada penyerapan nutrisi makanan lain. Selain itu didalam mie instan juga tidak ada nutrisi yang diserap tubuh. Sebaliknya tubuh menyerap zat beracun dari bahan pengawet yang ada pada mie instan. Apabila dikonsumsi jangka panjang dapat meningkatkan resiko sindrom kardiometabolik seperti jantung, stroke dan diabetes yang merupakan penyebab kematian diseluruh dunia. Menurut Amelia, A. dkk. (2021), akibat yang terjaln bila mie instan selalu dikonsumsi dalam setiap hari ialah menghambat penyerapan nutrisi, menimbulkan kanker, metabolisme tubuh menurun akibat dari zat beracun yang berasal dari bahan pengawet dan pewarna, gangguan pencernaan (sembelit, diare, sakit perut, asam lambung meningkat) serta obesitas atau kegemukan. Porsi anak usia sekolah dasar dalam 1hari disarankan makan makanan dalam kelompok karbohidrat seperti mie instan sebanyak 3-4porshi/hari atau dianjurkan konsumsi mie instan 1minggu sekali (Wiradnyani, L. A. A. dkk., 2016).

## Simpulan dan Saran

Gambaran karakteristik umur responden didapatkan nilai tengah yaitu 11 tahun, dengan rentang usia 10-12 tahun. Sebagian besar (62,1%) anak SD yang mengkonsumsi mie instan adalah kelamin laki-laki, dan mayoritas (98,3%) berpenghasilan kurang dari 1 juta/bln dan 60,3% berpendidikan SD. Dengan gambaran pola konsumsi mie instan sebagian besar (43,1%) dalam kategori memiliki risiko berbahaya bagi kesehatan karena mengkonsumsi mie instan 3-6x per minggu.

Responden diharapkan dapat mengurangi konsumsi mie instan atau merubah persepsi terkait mie instan. Dan diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan edukasi tentang

pola makan yang benar dan lebih meningkatkan edukasi Pesan Gizi Seimbang (PGS) melalui media sosial, leaflet, banner, dan lain lain yang sesuai dengan tingkat pendidikan keluarga. Selain itu, guru atau kepala sekolah diharapkan juga dapat memberi bimbingan kepada anak didiknya agar dapat menambah wawasan terkait bahaya konsumsi makanan instan.

## Daftar Pustaka

- [1] Pane HW, Tasnim, Sulfianti HR, Puspita P. Hastuti, Apriza PE. Sianturi, A. Rifai, dan V. T. Hulu. Gizi dan Kesehatan. Jakarta: Yayasan Kita Menulis. 2020.
- [2] Gupta BK. Assessment of Lifestyle And Habits Associated With Obesity Among The School Children of Bhirahawa, Nepal - A Cross Sectional Survey. *Journal of Advanced Medical and Dental Sciences Research*. 2015. 3(6): 107-110.
- [3] Fagundes AA, Silva TC, Voci SM, Santos FD, Barbosa KBF, Correa AMS. Food and Nutritional Security of Semi-Arid Farm Families Benefiting From Rainwater Collection Equipment in Brazil. *PLOS ONE*. 2020. 15(7): 1-14.
- [4] Silva NR, Oliveira AGS. Eating Practices Of Family Farmers In The Municipality of Petrópolis-RJ, Brazil. *Demetra: food, nutrition & health*. 2018. 13(4): 925-936.
- [5] Nurwitasari A, Wahyuni CU. The Effect of Nutritional Status and Contact History toward Childhood Tuberculosis in Jember. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2015. 3(2): 158-169.
- [6] Lestari W, Kristina L, Paramita A. Stunting: Studi Konstruksi Sosial Masyarakat Perdesaan Dan Perkotaan Terkait Gizi Dan Pola Pengasuhan Balita Di Kabupaten Jember. *Aspirasi: Jurnal Masalah – Masalah Sosial*. 2018. 9(1): 17-33.
- [7] Ratnasari DK, Wirawan Y. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Mie Instan Pada Anak Usia 7-12 Tahun Studi di Sekolah Dasar Kanisius Tlogosari Kulon Semarang Dewi. *Journal of Nutrition College*. 2012. 1(1): 86-92.
- [8] Kencana D. Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos Di Jalan Garuda Induk, Kec. Padang Utara, Kota

- Padang. INA-Rxiv Papers. 2019. 1(1): 1-10.
- [9] Mas'udah N. Mie Sehat Sebagai Usaha Pengereman Impror Terigu dengan Menggunakan Bahan Substitusi Alami. Pasuruan: Lembaga Academic & Research Institiute. 2020.
- [10] Wiradnyani LAA, Pramesthi IL, Raiyan M, Nuraliffah S, Nurjanatun, Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar: Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Dasar. Jakarta: SEAMEO REFCON, Kemendikbud RI. 2016.
- [11] Cindy BPIR, Suyatno, Fatimah SP. Hubungan Konsumsi Mie Instan Dengan Status Gizi Pada Balita Usia 24 – 59 Bulan Di Desa Jamus Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak, Indonesia Tahun 2015. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2016. 4(2): 29-37.
- [12] Festi WP. Buku Ajar Gizi dan Diet. Surabaya: UM Surabaya Publishing. 2018.
- [13] Prasetyo F, Jumakil, Sidiq NM.. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan: Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan dalam Era Revolusi Industri 4.0. Kendari: UHO Edu Press. 2019.
- [14] Rencana Program Investasi Jangka Menengah Bidang PU/ Cipta Karya. Profil Kabupaten Jember. Jember. 2018.
- [15] Noviani K, Afifah E, Astiti D. Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia. 2016. 4(2): 97-104.
- [16] Risyana FNI, Adiyasa N, Laraeni Y. Preferences and Instant Noodles Consumption of the Department of Nutrition and Health. Prime Nutrition Journal. 2016. 1(1): 1-8.