

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN SIKAP DAN TINDAKAN
TENTANG BAHAYA MIE INSTAN TERHADAP
KESEHATAN SISWA SISWI DI SMA
NEGERI 1 PARBULUAN**



**ELFRIDA FLORENTINA SITUMORANG
NIM P07539023007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN FARMASI
PRODI DIII FARMASI
2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN SIKAP DAN TINDAKAN
TENTANG BAHAYA MIE INSTAN TERHADAP
KESEHATAN SISWA SISWI DI SMA
NEGERI 1 PARBULUAN**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Farmasi (A.Md.Farm)
pada program studi D-III Farmasi Jurusan Farmasi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



ELFRIDA FLORENTINA SITUMORANG

NIM P07539023007

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN FARMASI
PRODI DIII FARMASI TAHUN**

2026

HALAMAN PENGANTAR

**GAMBARAN PEMERTAHUAN SIKAP DAN TINDAKAN
TENTANG BUNYAI MIE INSTAN TERHADAP
KESEHATAN SISWA SISWI DI SMA
ALBERTI PARBILI/AK**

Disusun Oleh

ELFRIDA FLORENTINA SITUMORANG
NIM P07539023007

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal.....

Pembimbing



Maya Handayani Sinaga, S.S., M.Pd
NIP. 19731126194032002

Ketua Jurusan Farmasi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



apt. Nadroh Br. Sitepu, M.Si
NIP. 198007112015032002

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN PENGETAHUAN SIKAP DAN TINDAKAN TENTANG BAHAYA MIE INSTAN TERHADAP KESEHATAN SISWA SISWI DI SMA NEGERI 1 PARBULUAN

Telah Dipersiapkan dan Disusun oleh :

ELFRIDA FLORENTINA SITUMORANG
P07539023007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 2026

Tim Penguji :

1. **Ketua** : Maya Handayani Sinaga, S.S., M.Pd
NIP. 197311261994032002
2. **Anggota 1** : Masrah, S.Pd, M.kes
NIP. 1970083119922032002
3. **Anggota 2** : Dra. Antetti Tampubolon, Apt. M.Si.
NIP. 196510031992032001



Medan, 2026

Mengetahui,
Ketua Jurusan Farmasi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



apt. Sudroh Br. Sigitu, M.Si

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Elfrida florentina situmorang

Nim : P07539023007

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Farmasi

Perguruan : Poltekes Kemenkes Medan

Tinggi

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam pemulisan karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

GAMBARAN PENGETAHUAN SIKAP DAN TINDAKAN TENTANG BAHAYA MIE INSTAN TERHADAP KESEHATAN SISWA SISWI DI SMA NEGERI 1 PARBULUAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan Tindakan Plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi dengan ketentuan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan April 2026

Penulis

Elfrida flor

,

,



BIODATA PENULIS

Nama : ELFRIDA FLORENTINA SITUMORANG
Tempat/Tgl Lahir : PARBULUAN, 28 Agustus 2005
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Agama : KRISTEN PROTESTAN
Alamat Rumah : JLN.DOLOK SANGGUL
Nomor HP : 081324579494

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SMP : SD 030297 PARBULUAN
2. SMP : SMP NEGERI 1 PARBULUAN
3. SMA : SMAS CAHAYA MEDAN

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN SIKAP DAN TINDAKAN TENTANG BAHAYA MIE INSTAN TERHADAP KESEHATAN SISWA SISWI DI SMA NEGERI 1 PARBULUAN

Elfrida florentina situmorang, Maya Handayani Sinaga, S.S., M.Pd

(Politeknik kesehatan kementrian medan)

Email:Situmorangelfrida45@gmail.com

Konsumsi mie instan di kalangan remaja semakin meningkat seiring dengan gaya hidup yang praktis dan terbatasnya waktu.. tingginya minat mengonsumsi mie instan di kalangan siswa SMA Negeri 1 Parbuluan yang tidak terlepas dari ketersediaan mie instan di lingkungan sekolah, ditambah dengan adanya 5 kantin yang menjual mie instan dengan berbagai varian rasa dan harga yang sangat terjangkau, menunjukkan bahwa konsumsi mie instan masih menjadi masalah kesehatan yang perlu ditangani secara serius. konsumsi mie instan yang berlebihan terbukti dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan gangguan metabolik. Selain itu, terdapat kesenjangan antara pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa yang dapat memperburuk dampak kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa SMA Negeri 1 Parbuluan tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Parbuluan sebanyak 252 orang dengan sampel sebanyak 72 responden yang diambil menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan berada pada kategori cukup baik (47,2%), kategori baik (36,1%). Sikap siswa terhadap bahaya mie instan menunjukkan hasil yang sangat positif dengan 81, cukup baik dan 18,1% pada kategori baik. Namun, tindakan siswa terkait bahaya mie instan menunjukkan hasil yang kurang baik dengan 38,9% pada kategori kurang baik dan 38,9% pada kategori tidak baik. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap siswa tentang bahaya mie instan sudah cukup baik, namun terdapat kesenjangan (knowledge-attitude-practice gap) antara pengetahuan, sikap, dan tindakan. Diperlukan intervensi berupa edukasi gizi dan penyediaan alternatif makanan sehat di lingkungan sekolah untuk meningkatkan tindakan siswa dalam mengurangi konsumsi mie instan.

Kata kunci: mie instan, pengetahuan, sikap, tindakan, kesehatan remaja

ABSTRACT
OVERVIEW OF KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND PRACTICES
REGARDING THE HEALTH HAZARDS OF INSTANT
NOODLES AMONG STUDENTS AT SMA
NEGERI 1 PARBULUAN

Elfrida Florentina Situmorang¹, Maya Handayani Sinaga²
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: Situmorang.elfrida@gmail.com

Instant noodle consumption among adolescents in Indonesia is exceptionally high. Based on 2020 World Instant Noodles Association (WINA) data, Indonesia ranks second globally in instant noodle consumption, reaching 12.64 billion servings. Excessive consumption of instant noodles can lead to various health issues such as hypertension, obesity, metabolic disorders, and digestive troubles. This study aims to provide an overview of the knowledge, attitudes, and practices of students at SMA Negeri 1 Parbuluan regarding the health hazards of instant noodles.

This study was a descriptive study utilizing a cross-sectional design. The population comprised all 252 10th-grade students at SMA Negeri 1 Parbuluan, with a sample size of 72 respondents selected through random sampling. Data were collected using questionnaires on students' knowledge, attitudes, and practices regarding instant noodle health hazards, which had been tested for validity and reliability. Data were descriptively analyzed using frequency distributions and percentages.

The results indicated that students' knowledge regarding the health hazards of instant noodles was predominantly in the Fairly Good category with 34 respondents (47.2%), followed by Good with 26 respondents (36.1%), Poor with 8 respondents (11.1%), and Very Poor with 4 respondents (5.6%). The students' attitudes were highly positive, with 59 respondents (81.9%) in the Fairly Good category and 13 respondents (18.1%) in the Good category; no respondents demonstrated negative attitudes (Poor or Very Poor). In terms of practices, the majority fell into the Poor category with 28 respondents (38.9%) and Very Poor category with 28 respondents (38.9%), while 16 respondents (22.2%) were in the Fairly Good category. None of the respondents reached the Good category. A clear gap was identified between students' knowledge, attitudes, and practices. No significant differences were found based on age and gender, although female students showed slightly better scores in knowledge and practice aspects.

The knowledge level of students at SMA Negeri 1 Parbuluan regarding the health hazards of instant noodles is categorized as Fairly Good, and their attitudes are highly positive; however, their practices remain poor. This inconsistency among knowledge, attitudes, and practices indicates that good knowledge and positive attitudes do not automatically translate into healthy behaviors. Interventions are needed that focus not only on increasing knowledge but also on establishing healthy habits and supportive environments.

Keywords: Instant Noodles, Knowledge, Attitude, Practice, Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Peneliti ucapkan kepada Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Tindakan Tentang Bahaya Mie Instan Terhadap KESEHATAN Di SMA N1 Parbuluan” Dapat terselesaikan.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan program Diploma III Di Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Medan.

Dalam penyusunan proposal ini, penulis menyadari bahwa banyak bantuan, dukungan, bimbingan, serta arahan dari berbagai pihak sehingga proposal ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Maya Handayani Sinaga, S.S., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta saran kepada penulis selama proses penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S. SiT., M.Keb. selaku Plt Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Nadroh br. Sitepu, M.Si., Apt. selaku Ketua Jurusan Farmasi Politeknik kesehatan Medan
3. Ibu Maya Handayani Sinaga, S.S., M.Pd Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing Penulis selama menjalani perkuliahan.
4. Ibu Masrah, S.Pd, M.kes. Dosen penguji I dan ibu Dra. Antetti Tampubolon, Apt. M.Si. Dosen penguji II karya tulis ilmiah yang telah memberikan masukan kepada penulis.
5. Kepala sekolah SMA N1 PARBULUAN yang telah bersedia menerima melakukan penelitian di tempat tersebut.
6. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu tercinta “Sarina sinaga” yang selalu memberikan doa, kasih sayang, perhatian, semangat, serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Terima kasih atas segala pengorbanan dan motivasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ayah tercinta Jonson situmorang yang selalu memberikan dukungan, nasihat, semangat, dan doa kepada penulis selama penyusunan karya tulis ilmiah ini. Terima kasih atas kerja keras dan pengorbanan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada abang tercinta “Raja situmorang” Dan tidak lupa dengan adik tersayang “Lewis dan Tuter” yang selalu memberikan dukungan, nasihat, semangat, dan doa kepada penulis selama penyusunan karya tulis ilmiah ini. Terima kasih atas doa yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.

Akhir kata, penulis berharap semoga proposal karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi pembaca, khususnya dalam bidang kesehatan. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat menjadi salah satu sumber informasi dan referensi yang bermanfaat.

Medan Juni 2026
Penulis

Elfrida florentina
P07539023007

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENULIS	v
RIWAYAT PENDIDIKAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
B. Mie Instan	9
C. Konsumsi Makanan	12
D. Kerangka Konsep.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Jenis, Instrumen dan Pengumpulan Data	17
BAB IV	21
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Hasil Penelitian	21
1. Profil Lingkungan SMA N1 PARBULUAN.....	21
2. Karakteristik Responden.....	21
BAB V.....	29
KESIMPULAN DAN SARAN	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 kuesioner penelitian	
lampiran 1 Kueisioner Penelitian pengatahuan.....	
lampiran 1 kuesioner sikap responden	
lampiran 1 Tindakan Responden.....	
lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner.....	
lampiran 3 Surat Selesai Penelitian:.....	
lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	