

Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Mie Instan Terhadap Obesitas Dan Hipertensi : *Systematic Literature Review*

FATMA NURAI SYAH¹, PUTRI RACHMA NOVITASARI^{2*}, MUHAMMAD FIKRI RAYENDRA

¹Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan
²Departemen Farmasetika dan Teknologi Farmasi Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan

³ Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

*Penulis korespondensi, e-mail: putri.novitasari@pharm.uad.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Perubahan pola makan zaman sekarang menyebabkan masalah – masalah kesehatan tidak menular seperti penyakit hipertensi dan obesitas. Menurut WHO (*World Health Organization*) kematian penyakit tidak menular mencapai 71% kematian di seluruh dunia. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) menunjukan adanya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular dari tahun 2007, 2013 dan 2018. Mie instan menjadi makanan yang digemari orang banyak. Dibuktikan dari data *World Instant Noodles Association* China mencapai 41,450 per tahun 2019 dan Indonesia menduduki nomor sebanyak 12.520 per tahun 2019.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap obesitas dan hipertensi

Metode: Jenis penelitian ini adalah *Systematic Literature Review (SLR)*. Pencarian data melalui – melalui *web Pubmed, Science Direct* dan *Google Cendekia*. Jumlah data yang digunakan sebanyak 13 artikel.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 6 artikel yang membahas mie instan terhadap kejadian obesitas 5 diantaranya mengatakan ada hubungan kejadian penyakit obesitas dan dari 7 artikel yang membahas mie instan terhadap kejadian hipertensi 5 diantaranya mengatakan ada hubungan kejadian penyakit hipertensi.

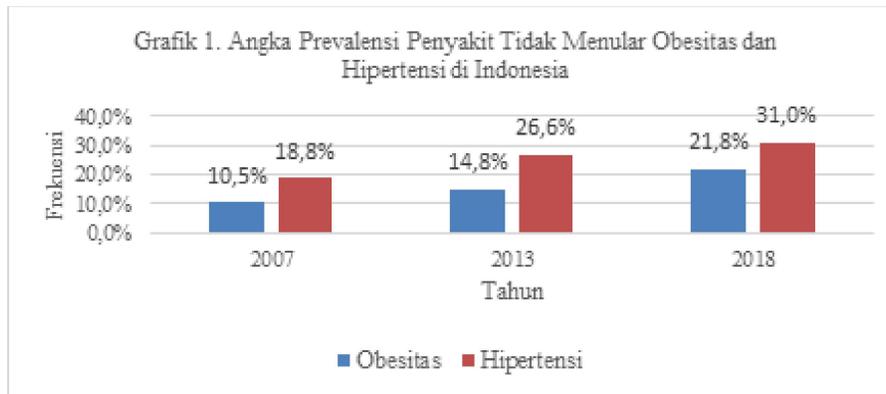
Kesimpulan: Dari berbagai artikel yang dianalisis diketahui lebih banyak artikel yang mengatakan ada hubungan kejadian penyakit obesitas dan hipertensi yang disebabkan oleh terlalu sering mengonsumsi mie instan.

Kata Kunci: Hipertensi; Mie instan; obesitas

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi sekarang ini, Indonesia mengalami perubahan gaya hidup dan pola makan yang banyak menimbulkan masalah – masalah kesehatan. Seperti masalah tingginya angka kematian akibat penyakit tidak menular. Menurut WHO (*World Health Organization*) angka kematian penyakit tidak menular setiap tahunnya membunuh sekitar 41 juta orang dan data menunjukkan mencapai 71% kematian di seluruh dunia (1). Gizi lebih atau obesitas dianggap sebagai penyakit degeneratif yang paling berbahaya. Karena angka prevalensi obesitas akan berbanding lurus dengan angka kejadian hipertensi, DM, stroke, penyakit jantung coroner, gagal jantung dan penyakit degeneratif lainnya (2).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi penyakit tidak menular khususnya obesitas dan hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun secara signifikan. Dapat dilihat dari grafik 1 dibawah ini.



(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Peningkatan angka ini disebabkan oleh banyak hal diantaranya adalah kurangnya aktifitas fisik, kurang mengonsumsi sayur dan buah, perubahan pola makan dan lainnya. Orang yang tidak sering melakukan aktivitas fisik 6% hingga 10% lebih berisiko mengalami penyakit tidak menular. Fakta lain adalah berkaitan dengan kebiasaan seseorang yang mengonsumsi makanan dengan jumlah energi lebih dari yang di butuhkan. Makanan yang kita konsumsi sebaiknya mengandung zat gizi yang penting bagi tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air (4).

Mie instan saat ini sudah menjadi makanan pengganti makanan pokok bagi sebagian penduduk dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data World Instant Noodles Association, (2019) konsumsi mie instan terbesar di seluruh dunia pada 2019 dipegang oleh China/Hong Kong mencapai 41,450 miliar bungkus naik dari tahun sebelumnya. Adapun konsumsi mie instan Indonesia berada di urutan ke dua pada tahun 2019 sebanyak 12,520 miliar bungkus dari total konsumsi dunia serta berada di urutan terbesar kedua di dunia. Dapat dilihat tabel dibawah survey konsumsi mie instan dari berbagai negara:

Tabel 1 Survei Konsumsi Mie Instan di Berbagai Negara (5)

No.	Negara	2015	2016	2017	2018	2019
1.	China/Hong Kong	40,430	38,520	38,960	40,250	41,450
2.	Indonesia	13,200	13,010	12,620	12,540	12,520
3.	India	3,260	4,270	5,520	6,060	6,730
4.	Japan	5,540	5,660	5,660	5,780	5,630

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Braden Kuo dalam Korean CDC, (2014) terdapat dampak negatif konsumsi mie instan secara berlebihan yaitu mie instan tidak hancur selama dua jam proses pencernaan didalam tubuh, pangawet seperti Tertiary Butylhydroquinone (TBHQ) yang ada dalam mie instan sangat berbahaya bagi tubuh, mie instan menimbulkan gangguan metabolisme seperti tubuh obesitas dan tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula dan kolesterol. Hal tersebut diperpa dengan ditemukannya zat Benzopyrene bisa menyebabkan kanker dan terdapat monosodium glutamat (MSG) yang bisa menyebabkan disfungsi otak dan kerusakan berbagai organ. (7). Disamping itu, mie instan memiliki tinggi karbohidrat dalam jumlah besar tetapi kandungan vitamin, mineral maupun protein yang ada di dalamnya sangar sedikit. Satutakaran saji mie instan yang berjumlah 80 gram setidaknya terdapat 570 – 600 kkal atau sebesar 28,5 – 30% dari 2.000 kkal kebutuhan sehari – hari normal (8).

Penelitian Pipit Septian (2018) dan Andhike dan Sugeng (2013) menyatakan bahwa kebiasaan

mengonsumsi mie instan mempengaruhi kejadian hipertensi. Rancangan penelitian tersebut menggunakan Crosssectional dengan pendekatan Uji Chi – Square dengan nilai $p = 0.001$ ($\alpha = 0,05$) yang berarti terdapat hubungan mengonsumsi mie intans terhadap kejadian hipertensi. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kudus dengan jumlah responden 95 siswa yang dilaksanakan oleh STIKes Ngudi Waluyo.

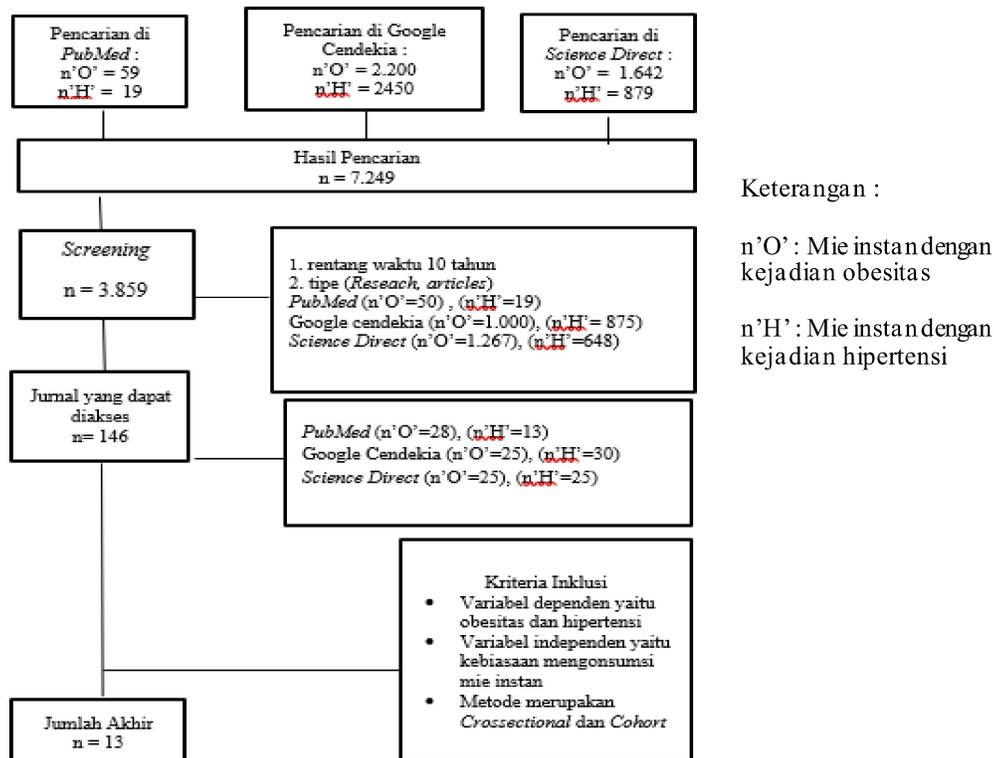
Hal tersebut membuat peneliti ingin membuat literasi berdasarkan Systematic Literature Review tentang kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap obesitas dan hipertensi. Dari hasil penelusuran artikel yang telah terbit di Jurnal Nasional ataupun Internasional belum ditemukan tentang pengaruh konsumsi mie instan terhadap obesitas dan hipertensi dengan metode Systematic Literature Review.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan menggunakan penelitian *Systematic Literature Review*. *Systematic Literature Review* adalah cara yang dilakukan untuk mengidentifikasi, evaluasi dan interpretasi dari sumber– sumber terpercaya yang fokus membahas pada topik yang ditetapkan atau fenomena yang diteliti. Metode yang peneliti gunakan adalah *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses* atau biasa disebut dengan PRISMA. Langkah dalam menggunakan PRISMA yaitu 1) Identifikasi masalah, 2) Pencarian Data, 3) Screening, 4) Penilaian Kualitas, dan 5) Ekstraksi Data (11).

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review memiliki tahapan – tahapan yang harus dilakukan agar hasil penelitian kredibilitas. Adapun tahapan – tahapan sebagai berikut :



Gambar 1 PRISMA Systematic Literature Review

Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini peneliti mengkaji masalah yang ada dimasyarakat tentang kebiasaan yang sudah dirasa tidak sehat lagi. Apakah kebiasaan seseorang mengonsumsi mie instan berdampak dengan kejadian obesitas dan hipertensi?. Peneliti mengkaji dari jurnal – jurnal nasional maupun internasional.

Pencarian data

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pencarian data melalui *website* portal jurnal yang dapat diakses dengan mudah diakses seperti *PubMed*, *Google Cendekia* dan *Science Direct*. Berdasarkan tema yang diambil peneliti tentang pengaruh kebiasaan mengonsumsi Mie Instan, maka peneliti melakukan pencarian data artikel menggunakan kata kunci dalam Bahasa Indonesia “mie instan; obesitas” dan “mie instan; hipertensi” sedangkan dalam Bahasa Inggris “noodles; obesity” dan “noodles”; hypertension”.

Skimming

Skimming adalah penyaringan atau pemilihan data untuk memilih masalah/topik penelitian yang akan diteliti. Dengan topik ini, literatur yang diakses dalam proses penelitian di screening berdasarkan kriteria sebagai berikut :

1. Jurnal diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun (2011 – 2021)
2. Tipe research, articles
3. Jurnal dapat diakses secara penuh

Artikel yang sudah di skimming berjumlah 3.859 yang terdiri dari web – web yang ditetapkan yaitu Google Cendekia, PubMed dan Science Direct. Lanjut jurnal yang dapat diakses sebanyak 146 kemudian kriteria inklusi dan eksklusi dengan variabel independen kebiasaan mengonsumsi mie instan dan variabel dependen kejadian obesitas dan hipertensi.

Penilaian Kualitas

Adapun komponen utama dalam penilaian menggunakan NOQAS untuk studi cross sectional yaitu pilihan kelompok studi (4 unsur), komparabilitas kelompok (1 unsur), dan hasil (2 unsur). Sedangkan untuk studi case control yaitu pemilihan kelompok studi (4 unsur), komparabilitas (1 unsur), dan paparan (3 unsur). Skor setiap unsurnya adalah 1 poin maka maksimal poin yakni 9 poin (Wells, George A., dalam Riaz et al., 2021).

Tabel 2 Penilaian Kualiatas Artikel Menggunakan Metode Newcastle Ottawa Quality

No.	Referensi	KOMPARABILITAS				KOMPABILITAS	HASIL		SKOR
		Keterwakilan Sampel	Ukuran Sampel	Non - Responden	Penetapan Eksposur		Desain Dan Analisis	Penilaian Hasil	
1.	(10) Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di SMA Negeri 01 Kudus	1	1	1	1	2	1	1	8
2.	(13) Aktivitas Fisik Konsumsi Makanan Asin Dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan,	1	1	1	1	2	1	1	8
3.	(14) Hubungan pola makan, asupan makanan dan Obesitas Sentral Dengan Hipertensi Di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung	1	1	1	1	2	1	1	8
4.	(15) Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas IV-VI Di Sd Mardi Rahayu Ungaran	1	1	1	1	2	1	1	8
5.	(16) Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Petani Di Wilayah Kerja Puskesmas Basala Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2020	1	1	1	1	2	1	1	8
6.	(17) Hubungan Pola Makan Dan Faktor Genetik Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros	1	1	1	1	2	1	1	8
7.	(18) Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Smp Permai Penjaringan Jakarta Utara	1	1	1	1	2	1	1	8
8.	(19) Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare	1	1	1	1	2	1	1	8
9.	(20) Hubungan Frekuensi Konsumsi Mie Instan Dengan Komposisi Tubuh Pada Siswi Kelas 3 Sman 12 Banda Aceh	1	1	1	1	2	1	1	8
10.	(21) Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Kecamatan Ambarawa	1	1	1	1	2	1	1	8
11.	(22) Association of Meat Intake with Overweight and Obesity among School-aged Children and Adolescents	1	1	1	1	2	1	1	8
12.	(23) Instant Noodle Consumption Is Associated With Cardiometabolic Risk Factors Among College Students In Seoul	1	1	1	1	2	1	1	8

Hasil hitung kualitas studi menunjukkan skor 8 yang berarti studi menunjukkan berkualitas tinggi. Skor NOQAS apabila ≥ 7 maka studi itu dikatakan berkualitas tinggi, sedangkan ≤ 7 maka berkualitas rendah. Hasil penilaian diketahui terdapat 12 artikel yang berkualitas tinggi.

Tabel 3 Penilaian Kualiatas Artikel Menggunakan Metode *Newcastle Ottawa Quality Assesment Scale (NOQAS)* untuk Desain Penelitian *Case Control*

No.	Referensi	KOMPARABILITAS				KOMPA-RABILITAS Desain Dan Analisis	HASIL		SKOR
		Keterwakilan Sampel	Ukuran Sampel	Non - Responden	Penetapan Eksposur		Penilaian Hasil	Uji Statistik	
1.	(24) Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang	1	1	1	1	1	1	1	8

Hasil hitung kualitas studi menunjukkan skor 8 yang berarti studi menunjukkan berkualitas tinggi. Skor NOQAS apabila ≥ 7 maka studi itu dikatakan berkualitas tinggi, sedangkan ≤ 7 maka berkualitas rendah. Hasil penilaian diketahui terdapat 12 artikel yang berkualitas tinggi. Dengan begitu maka artikel yang akan di ekstrak akan berjumlah 13.

Ekstraksi Data

Ekstraksi data dapat dilakukan jika semua data yang telah memenuhi syarat telah diklasifikasikan untuk semua data yang ada. Setelah dilakukannya skrining maka akan diketahui jurnal yang memenuhi syarat untuk dilakukan analisa lebih lanjut.

Analisis Data

Analisis yang digunakan adalah analisis isi artikel. Maksud analisis isi artikel adalah melakukan analisis dan mengkaji bagian artikel seperti tujuan, sampel, hasil serta menghubungkan antarbagian itu secara komprehensif untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman arti keseluruhan guna tujuan penelitian ini. Artikel ini dikelompokkan dari berbagai Jurnal Nasional dan Jurnal Internasional yang memenuhi syarat kriteria inklusi mengenai kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap penyakit obesitas dan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini didapatkan jurnal sebanyak 7.112 yang diantaranya didapatkan dari *Science Direct* sebanyak 2.389, dari Google Cendekia sebanyak 4.650, dan dari *PubMed* sebanyak 73. Pencarian jurnal dilakukan guna mendapatkan literasi yang membahas topik sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian studi ini. Pencarian dilakukan dengan kata kunci dalam bahasa Indonesia adalah mie instan; obesitas dan mie instan; hipertensi sedangkan bahasa Inggris *noodles; hypertension* dan *noodles; obesity*. Setelah proses pencarian dilakukan maka dilanjutkan melakukan skrening dengan kriteria : 1) jurnal diterbitkan rentan waktu 10 tahun terhitung dari Januari 2011 – Januari 2021, 2) tipe jurnal (*research, articles*), 3) Jurnal dapat diakses penuh. Proses seleksi dimulai dari 146 artikel yang dapat diakses. Judul dan abstrak dibaca dengan seksama untuk

mendapatkan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusif.

Informasi dari data yang dianalisis disajikan dalam tabel berisikan tentang judul, tahun terbit, penulis, tujuan dalam sampel, desain penelitian, instrumen penelitian, hasil dan kesimpulan dalam isi jurnal.

No.	Referensi	Tujuan	Desain	Instrumen	Hasil
1.	(10) Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di Sma Negeri 01 Kudus	Untuk menganalisis hubungan kebiasaan mengonsumsi junk food dengan kejadian hipertensi pada remaja di sma negeri 01 kudus.	Cross sectional dengan sampel sebanyak 95 orang yang diambil menggunakan metode cluster sampling	Wawancara dengan menggunakan tabel food frequency questionnaire (FFQ) semi kuantitative	Ada hubungan antara mengonsumsi junk food terhadap kejadian hipertensi (Uji fisher's exact p-value = 0.0001). Hal ini terjadi karena kandungan lemak di dalam makanan junk food yang tinggi lemak menyebabkan penumpukan di dalam dinding pembuluh darah yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah sehingga meningkat tekanan darah
2.	(13) Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin Dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan	Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik, konsumsi makanan asin dan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir belawan kota medan.	Metode menggunakan Cross sectional dengan sampel sebanyak 90 orang diambil menggunakan teknik purposive sampling.	Pengumpulan data menggunakan data primer dan dan sekunder. Data primer diperoleh melalui instrumen penelitian berupa kuesioner yang berisi pertanyaan karakteristik demografi, asupan makanan, sayur dan buah, konsumsi dan paparan rokok serta aktivitas fisik subjek yang mengadopsi dari kuesioner Riskesdas 2018.	Dalam penelitian ini mengatakan bahwa tingginya kandungan natrium didalam mie instan dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Seseorang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi mie instan dapat meningkatkan 4,627 kali lebih besar dibandingkan orang yang tidak mengonsumsi mie instan.
3.	(14) Hubungan pola makan, asupan makanan dan Obesitas Sentral Dengan Hipertensi Di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung	Untuk mengetahui hubungan pola makan, asupan makanan dan obesitas sentral dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung	Metode penelitian ini menggunakan Cross sectional dengan sampel pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Rajabasa Indah pada dalam waktu 1 bulan, yang diambil secara acidental sampling.		
	Observasi ataupun pengumpulan data Sekaligus pada satu saat (point time approach) menggunakan kuesioner	Hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar 0,431 (>0,05) maka Ho diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan mengonsumsi mie instan dengan hipertensi berat.			

No.	Referensi	Tujuan	Desain	Instrumen	Hasil
4.	(15) Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas Iv-Vi Di Sd Mardi Rahayu Ungaran	Untuk memperhatikan tentang praktik kebiasaan konsumsi junk food pada siswa, sebagai bahan masukan bagi orang tua agar lebih memperhatikan dan mengontrol anaknya dalam hal kebiasaan konsumsi junk food	Metode penelitian ini menggunakan Cross sectional dengan sampel sebanyak 71 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Proportional Random Sampling.	Alat pengumpulan data yang Digunakan dalam penelitian ini adalah Lembar food frequency questionnaires (FFQ), microtoice dengan ketelitian 0,1 cm, dan timbangan injak dengan ketelitian 0,1Kg.	Hasil penelitian ini diketahui ada hubungan antara kebiasaan Konsumsi junk food dengan kejadian Obesitas (p value = 0,007) Makanan Junk food merupakan makanan yang banyak mengandung sodium. Sodium dikonsumsi terlalu banyak maka dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga bisa membuat tekanan darah tinggi.
5.	(16) Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Petani Di Wilayah Kerja Puskesmas Basala Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2020	Untuk Melihat hubungan pola Makan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi Pada petani di wilayah kerja puskesmas basala Kabupaten konawe selatan tahun 2020.	Metode penelitian ini menggunakan Cross sectional dengan sampel 209 responden. Pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling	Kuesioner dan food frequency questionnaire (FFQ)	- Ada hubungan mengonsumsi natrium berlebih terhadap kejadian hipertensi (p-value = 0,000 < 0,05). - Konsumsi mie instan dapat mempengaruhi jumlah natrium didalam tubuh yang mana juga mempengaruhi kejadian hipertensi (p-value = 0,000 < 0,05).
6.	(17) Hubungan Pola Makan Dan Faktor Genetik Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Mandail	Untuk melihat hubungan Pola makan dan faktor genetik terhadap Kejadian hipertensi di puskesmas mandail	Metode penelitian ini menggunakan Cross sectional dengan sampel 38 responden.	Menggunakan kuesioner	Ada hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi (p-value = 0,008 < 0,05), salah satu kejadian hipertensi adalah sering mengonsumsi makanan cepat saji mie instan.
7.	(18) Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Smp Permai Penjarangan Jakarta Utara	Untuk melihat hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah pada remaja smp permai penjarangan jakarta utara	Metode penelitian ini adalah Cross-sectional dengan sampel sebanyak 123 responden. Pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling	Kuesioner food frequency questionnaire. sphygmomanometer Riester untuk mengukur tekanan darah, poster tinggi badan untuk mengukur tinggi badan, dan timbangan untuk mengukur berat badan.	Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan tekanan darah pada remaja smp permai (p-value = 0,907 > 0,05) penjarangan jakarta utara.
8.	(19) Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan asupan energi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa yang tinggal di sekitar di universitas muhammadiyah parepare.	Metode yang digunakan adalah Cross sectional dengan sampel sebanyak 99 mahasiswa.	Kuesioner	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan asupan energi dengan kejadian obesitas (p-value = 0,000 < 0,05)

No.	Referensi	Tujuan	Desain	Instrumen	Hasil
9.	(20) Hubungan Frekuensi Konsumsi Mie Instan Dengan Komposisi Tubuh Pada Siswi Kelas 3 Sman 12 Banda Aceh	Untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi mie instan dengan komposisi tubuh Pada siswi kelas 3 sman 12 banda aceh.	Metode penelitian ini menggunakan Cross Sectional pendekatan analitik deskriptif. Sampel penelitian ini adalah total populasi, total populasi penelitian ini adalah kelas 3 SMAN 12 Banda Aceh	Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner	Ada hubungan frekuensi konsumsi mie instan dengan berat tubuh pada Siswi kelas 3 sman 12 kota banda aceh ($p\text{-value}=0,000 < 0,05$). Alasan utama siswi mengonsumsi mie instan dikarenakan harganya murah, rasanya enak dan penyajiannya mudah
10.	(21) Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Kecamatan Ambarawa	Penelitian bertujuan Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan kebiasaan olahraga Terhadap kejadian overweight pada remaja di kecamatan ambarawa.	Metode penelitian ini menggunakan metode Cross Sectional dengan desain analitik observasional. Sampel yang digunakan sebanyak 100 responden dari total jumlah populasi sebanyak 9596 orang.	Instrumennya menggunakan kuesioner, microtoise, dan timbangan berat badan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan konsumsi fast food ($p = 0,043$) dan kebiasaan olahraga ($0,047$) dengan kejadian overweight pada remaja di Kecamatan ambarawa
11	(24) Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Siswa Sma Institut Indonesia Kota Semarang	Untuk mengetahui frekuensi konsumsi fast food dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada siswa sma institut Indonesia kota semarang (2018)	Metode penelitian ini adalah case control dengan pendekatan observasi analitik. Jumlah sampel sebanyak 60 responden dengan 30 kasus dan 30 kontrol.	Intrumen penelitian ini menggunakan kuesioner	Hasil uji Chi Square diperoleh $p = 0,021$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas. Hasil analisis lainnya diperoleh odds ratio diperoleh $OR = 2,259$ (95% CI : 0,802-6,364) artinya sampel yang sering mengonsumsi fast food mempunyai risiko 2,2 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan sampel yang jarang mengonsumsi fast food
12.	(22) Association of Meat Intake with Overweight and	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi daging merah/putih dan kelebihan berat badan/obesitas pada anak-anak dan remaja usia sekolah..	Metode penelitian ini menggunakan Cross Sectional dengan menggunakan data sekunder sebanyak 16.261 responden.	Data sekunder pemeriksaan kesehatan siswa di Sekolah dilakukan tahun 2006 – 2007. Data primernya menggunakan kuesioner.	Hasil diketahui mie instan dapat mempengaruhi obesitas dibuktikan dengan nilai OR sebesar 0,44 (95% CI, 0,27-0,72) untuk subjek dengan asupan mie instan 3-5 kali seminggu dan diketahui nilai OR 1,19 (95% CI, 1,03-1,41) untuk subjek yang melewatkan sarapan mempengaruhi obesitas.
13.	(23) Instant Noodle Consumption Is Associated With Cardiometabolic Risk Factors Among College Students In Seoul	Tujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi mi instan dengan faktor risiko kardiometabolik pada mahasiswa di Seoul.	Metode penelitian ini menggunakan Cross Sectional dengan sampel sebanyak 3.397 mahasiswa (1.782 laki-laki; 1.615 perempuan) berusia 18-29 tahun yang mengikuti pemeriksaan kesehatan	Intrumen penelitian menggunakan kuesioner	Hasil penelitian ini membuktikan bahwa frekuensi mengonsumsi mie instan 1 – 2 perminggu dapat meningkatkan resiko sebesar 2 kali berisiko terkena obesitas (OR: 2.163, 95% CI: 1.229 –3.805) sedangkan 3 kali seminggu dapat meningkatkan 3 kali lebih berisiko obesitas (OR: 2.693, 95% CI: 1.393–5.000). Penelitian ini juga mengamati pada jenis kelamin, laki – laki menunjukkan 2 kali lebih berisiko dan perempuan 5 kali lebih berisiko terkena obesitas dengan frekuensi mengonsumsi mie instan 3 kali seminggu.

Hasil analisis data mengenai kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap kejadian obesitas dan hipertensi terdapat 13 artikel yang berasal dari berbagai jurnal, 2 diantaranya berasal dari jurnal Internasional. Jurnal Internasional yang dimaksud adalah Journal of Obesity & Metabolic Syndrome dan Nutrition Research and Practice. Dari 13 artikel terbagi 6 artikel yang membahas pengaruh kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap kejadian obesitas dan 7 artikel yang membahas pengaruh kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi. Terdapat 1 artikel yang membahas pengaruh mie instan terhadap obesitas mengatakan bahwa tidak ada hubungan kejadian obesitas, sedangkan terdapat 2 artikel yang mengatakan bahwa tidak hubungan kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yang membahas kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap kejadian obesitas:

1. Terdapat 7 artikel yang membahas kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap kejadian hipertensi. Terdapat 2 (28,6%) artikel yang mengatakan tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi dan terdapat 5 (71,4%) artikel yang mengatakan ada hubungan dengan kejadian hipertensi. Secara keseluruhan mie instan mempengaruhi hipertensi disebabkan karena kandungan natrium di dalam mie instan yang tinggi.
2. Terdapat 6 artikel yang membahas kebiasaan mengonsumsi mie instan terhadap kejadian obesitas. Terdapat 1 (16,7%) artikel yang sebagai variabel pengganggu kejadian obesitas yaitu mie instan mengatakan kebiasaan mengonsumsi mie instan 3 kali dalam seminggu dapat meningkatkan risiko kejadian obesitas sebesar dan terdapat 5 (83,3%) artikel yang mengatakan ada hubungan dengan kejadian obesitas. Frekuensi konsumsi mie instan 1 – 2 dalam seminggu meningkatkan risiko terjadi obesitas sebesar 2,2 kali dibandingkan orang yang tidak mengonsumsi mie instan menyebabkan obesitas dan frekuensi konsumsi mie instan 3 kali dalam seminggu dapat meningkatkan 2,7 kali berisiko dibandingkan orang yang tidak mengonsumsi mie instan.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Noncommunicable Diseases. 2018.
2. Santoso, S. RAL. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Rinneka Cipta; 2009.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) [Internet]. Vol. 44, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta; 2018. 1–200 p. Available from: <http://arxiv.org/abs/1011.1669v0><http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201><http://stacks.iop.org/1751-8121/44/i=8/a=085201?key=crossref.abc74c979a75846b3de48a5587bf708f>
4. Sikander M, Malik A, Khan MSG, others. Instant noodles: are they really good for health. *Electron J Biol.* 2017;13(3):222–7.
5. World Instant Noodles Association. Instant Noodles at a Glance | World Instant Noodles Association. [Internet]. <https://instantnoodles.org/en/noodles/report.html>. 2019 [cited 2021 Mar 25]. Available from: <https://instantnoodles.org/en/noodles/report.html>
6. Korean CDC. Guideline for the Evaluation of the Fourth Korea National Health and Nutrition Survey. Cheongju-si: Korean Center for Disease Control and Prevention, Ministry of Health and Welfare; 2014. 204 p.
7. Sunmin Park PhD, Hyun-Seok Choi PhD J-HBP. Instant noodles, processed food intake, and

- dietary pattern are associated with atopic dermatitis in an adult population (KNHANES 2009–2011). *Asia Pac J Clin Nutr.* 2016;25(3):602–13.
8. Park J, Lee JS, Jang YA, Chung HR, Kim J. A comparison of food and nutrient intake between instant noodle consumers and non-instant noodle consumers in Korean adults. *Nutr Res Pract.* 2011;5(5):443–9.
 9. Septiana P, Nugroho FA, Wilujeng CS. Konsumsi Junk food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. *J Kedokt Brawijaya.* 2018;30(1):61.
 10. Andhike Silviana S SM. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di SMA Negeri 01 Kudus. *J Gizi dan Kesehatan.* 2013;5(9):32–9.
 11. Universitas Kristen Indonesia Maluku. Panduan Teknis Penulisan Penelitian Systematic Review. Maluku: Fakultas Kesehatan UKIM; 2020. 11 p.
 12. Riaz M, Shah G, Asif M, Shah A, Adhikari K, Abu-Shaheen A. Factors associated with hypertension in Pakistan: A systematic review and meta-analysis. Vol. 16, *PLoS ONE.* Canada: Journal Pone; 2021.
 13. Putra Apriadi Siregar, Saidah Fatimah Sari Simanjuntak FHBG. Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan *Physical Activity , Consumption of Salty Foods and the Occurrence of.* *J Ilm Kesehat.* 2020;2(1):1–8.
 14. Bertalina M. Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan dan Obesitas Sentral dengan Hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. *J Kesehat.* 2016;7(1):34.
 15. Dwi Purtiningsih, Sigit Ambar Widyawati AT. Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Kelas IV-VI di SD Mardi Rahayu Ungaran. *J Gizi dan Kesehatan.* 2015;8(17):46–52.
 16. Wahyuni, Sartiah Yusran H. Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Petani di Wilayah Kerja Puskesmas Basala Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2020. *J Kesehat Masy [Internet].* 2020;1(2):65–73. Available from: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/gikes/article/viewFile/17324/11556>
 17. Hutomo WMP. Hubungan Pola Makan Dan Faktor Genetik Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros. *J Ilm Kesehat Diagnosis [Internet].* 2018;12(2014):491–4. Available from: <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/828>
 18. Heidy, Sebastian Darvan. Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Smp Permai Penjaringan Jakarta Utara. *Mandala Heal a Sci J [Internet].* 2018;11(2):62–70. Available from: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/mandala/article/view/947>
 19. Nur Annisa Resky, Haniarti, Usman. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Sekitar Universitas Muhammadiyah Parepare. *J Ilm Mns Dan Kesehat.* 2019;2(3):322–32.
 20. Agus Hendra Al-R, Ferra Ona Lianti WK. Hubungan Frekuensi Konsumsi Mie Instan Dengan komposisi Tubuh Pada Siswi Kelas 3 Sman 12 Banda Aceh. *J Kesehat Ilm Nasuwakes.* 2014;7(2):247–53.
 21. Bachtiar MIY. Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Artikel Oleh : Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar. Universitas Ngudi Waluyo; 2020.
 22. Shin SM. Association of Meat Intake with Overweight and Obesity among School-aged Children and Adolescents. *J Obes Metab Syndr.* 2017;26(3):217–26.

23. In Sil Huh, Hyesook Kim, Hee Kyung Jo, Chun Soo Lim, Jong Seung Kim, Soo Jin Kim, Oran Kwon BO and NC. Instant noodle consumption is associated with cardiometabolic risk factors among college students in Seoul. *Nutr Res Pract.* 2017;11(3):232–9.
24. Nugraha AW. Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang; 2018.
25. Wijayanti AS and HS. Hubungan Konsumsi Western Fast Food Dengan Hipertensi Pada Remaja Di Sma N 1 Semarang. *J Nutr Coll.* 2015;4(4):1–16.
26. Hower IM, Harper SA, Buford TW. Circadian Rhythms, Exercise, and Cardiovascular Health. *J Circadian Rhythms* [Internet]. 2018 Jul 12 [cited 2021 Sep 17];16(1):1–8. Available from: / [pmc/articles/PMC6083774/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36083774/)
27. Mahmudah S, Maryusman T, Arini FA, Malkan I. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika.* 2017;8(2):43–51.
28. Savitri EW, Sius U. Pengaruh Weight Bearing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Ulmiah Kesehat Pencerah.* 2020;09(2):87–91.
29. Tarwoto W. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 5.* 4th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2010.