

## **Bentuk *Warning Label* (Pictorial, Information and Question *Warning Label*) untuk Menurunkan Intensi Mengkonsumsi Mie Instan pada Mahasiswa di Kota Malang**

Sumi Lestari<sup>1</sup>, Selly Dian Permatasari, Yuliezar Perwira Dara

Prodi Psikologi

Universitas Brawijaya Malang

Email: <sup>1</sup>lestari.sumi@ub.ac.id

**Abstract.** *The aim of this research is to discover the most effective warning label to decrease the intensity of instant noodle consumption on college student in Malang. This research used survey method by giving questionnaires to 1000 students, consisted with 477 male students and 523 female students from four universities in Malang, among them are 262 from Universitas Brawijaya, 235 from Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 300 from Universitas Negeri Malang, and 203 from Universitas Muhammadiyah Malang, with age ranged from 17-22 years old. The result shows that 228 students, about 22.8% chose information warning label as the most effective, 551 students, about 55.1% chose pictorial warning label as the most effective, and 221, about 22.1% chose question warning label as the most effective warning label to decrease the intensity of instant noodle consumption.*

**Keywords:** *warning label, consumption intensity, instant noodle*

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bentuk *warning label* manakah yang paling efektif untuk menurunkan intensi mengkonsumsi mie instan pada mahasiswa di kota Malang. Pendekatan dalam penelitian ini merupakan dengan pendekatan survey, peneliti memberikan angket terbuka kepada responden sebanyak 1000 mahasiswa, yang terdiri dari 477 mahasiswa dan 523 mahasiswi, terdiri dari empat Universitas terkemuka yang berada di kota Malang antara lain 262 mahasiswa Universitas Brawijaya, 235 Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 300 Mahasiswa Universitas Negeri Malang dan 203 mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Malang, dengan rentang usia 17- 22 tahun. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk *warning label* yang paling efektif untuk menurunkan intensi mengkonsumsi mie instan pada mahasiswa di kota Malang adalah 228 mahasiswa atau sekitar 22,8% memilih *information warning label* efektif untuk menurunkan intensi mengkonsumsi mie instan, 551 mahasiswa atau sekitar 55,1% memilih *pictorial warning label* untuk menurunkan intensi mengkonsumsi mie instan dan 221 mahasiswa atau 22,1% memilih *question warning label* efektif menurunkan intensi mengkonsumsi mie instan.

**Kata kunci:** *warning label, intensi mengkonsumsi, mie instan*

Makan adalah kebutuhan utama manusia. Dengan makan, manusia mendapatkan energi untuk beraktivitas tiap harinya. Makanan juga mempengaruhi metabolisme dalam tubuh. Metabolisme adalah saat dimana suatu makhluk hidup memproses sebuah zat, yang kemudian zat tersebut dirubah secara kimia maupun secara mekanik yang kemudian berubah menjadi nutrisi, dan dari nutrisi tersebut berubah menjadi energi. Energi inilah yang akan digunakan sebagai tenaga penggerak untuk manusia melakukan berbagai kegiatannya (Widiyani, 2013).

Pendefinisian tentang makanan sangat berpengaruh pada pola makan dan kecukupan gizi, sehingga seringkali pengertian makan hanya ditujukan pada nasi atau produk olahan yang berasal dari bahan beras, seperti lontong. Kalau belum makan nasi belum dianggap makan, apapun lauknya. Kebiasaan makan nampaknya tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai budaya yang berpengaruh pada kondisi gizi dan kesehatan masyarakat (Kardjati, Kusin, dan With 1977; Saptandari 2004, dalam Arianto, 2011).

Salah satu makanan yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia adalah mie instan. Secara budaya, mie tidak saja sebagai makanan pokok, melainkan juga sebagai lauk pauk, sehingga sering dijumpai orang makan nasi dengan lauk mie kuah atau mie goreng. Hal ini dimungkinkan karena mie (khususnya mie instan), sebagai makanan olahan dari gandum atau terigu tersebut, dapat diolah dengan mudah, disajikan secara praktis, dan memenuhi selera berbagai kelompok masyarakat berdasarkan tingkat pendapatan, pekerjaan, usia, maupun jenis kelamin. Promosi mie yang sangat intensif dalam berbagai jenis produk, bentuk, ukuran, dan harga yang relatif murah, menyebabkan mie (khususnya mie instan) mudah dan cepat dikenal masyarakat. Mie instan telah menggeser peranan makanan pokok tradisional (jagung, ubi kayu, ubi jalar, dan sagu) sebagai makanan pokok kedua setelah beras, khususnya pada masyarakat berpendapatan sedang dan tinggi di perkotaan (Martianto dan Ariani 2004, dalam Arianto, 2011).

Berdasarkan kecukupan nilai gizi, mie instan belum dapat dianggap sebagai makanan penuh (*wholesome food*) karena belum mencukupi kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh. Mie yang terbuat dari terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi kandungan protein, vitamin, dan mineralnya hanya sedikit. Pemenuhan kebutuhan gizi mie instan dapat diperoleh jika ada penambahan sayuran dan sumber protein (Fahmi, 2010). Dengan demikian, konsumsi mie instan secara berlebihan dapat menyebabkan kurangnya protein, vitamin, dan mineral bagi tubuh.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dr Braden Kuo dari Rumah Sakit Umum

Massachusetts, terdapat beberapa dampak negatif konsumsi mie instan secara berlebihan yaitu, pertama mie instan tidak hancur selama dua jam proses pencernaan di dalam tubuh. Bentuk mie yang masih utuh memaksa saluran pencernaan manusia bekerja ekstra keras untuk memecah makanan tersebut. Mie instan yang tetap ada di dalam saluran pencernaan untuk waktu yang lama, akan sangat berdampak pada penyerapan nutrisi makanan lain. Selain itu, di dalam mie itu sendiri, tidak ada nutrisi yang bisa diserap tubuh. Sebaliknya, tubuh akan menyerap zat-zat aditif, termasuk zat beracun dari bahan pengawet, seperti *tertiary-butyl hydroquinone (TBHQ)*. Kedua, pengawet TBHQ yang ada dalam mie instan sangat berbahaya bagi tubuh. TBHQ merupakan bahan kimia yang sering disebut memiliki fungsi sebagai antioksidan. Hanya saja, TBHQ merupakan antioksidan yang berasal dari bahan kimia sintetis, bukan antioksidan alami. Zat ini berfungsi untuk mencegah oksidasi lemak dan minyak, sehingga dapat memperpanjang masa simpan makanan olahan, atau biasa disebut bahan pengawet. Ketiga, mie instan menimbulkan gangguan metabolisme. Seseorang yang mengonsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu berisiko mengalami gangguan metabolisme, yaitu gejala-gejala tubuh seperti obesitas, tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula darah, dan kolesterol. Para konsumen mie instan memiliki asupan nutrisi lebih rendah, seperti protein, kalsium, fosfor, zat besi, kalium, vitamin A, niasin, dan vitamin C. Hal tersebut diperparah dengan ditemukannya zat *Benzopyrene* (zat penyebab kanker) di dalam sejumlah merek mie instan. Selain itu, penyebab penyakit yang berasal dari mie instan yang lainnya adalah

kandungan *monosodium glutamat* (MSG). MSG dapat menyebabkan disfungsi otak dan kerusakan berbagai organ. Selain itu, zat ini juga dapat menimbulkan sejumlah penyakit, seperti Alzheimer, Parkinson, dan bahkan penyakit kesulitan belajar (<http://gizi.depkes.go.id/bahaya-mie-instan-bagi-kesehatan>).

Contoh kasus karyawan FK UMSU Medan. “Cici adalah seorang pegawai di Bagian Fakultas Kedokteran UMSU Medan sekitar bulan Februari meninggal di kosnya tanpa ada keluhan sakit serius sebelumnya. Keluhan yang paling sering disampaikan adalah sakit perut. Hal ini karena terlalu banyak mengonsumsi mie instan dalam sehari-harinya. “Saya sudah berkali-kali menasehati Cici, agar tidak terus menerus konsumsi mie instan saja. Cici dapat mengonsumsi mie 8 bungkus sehari-harinya” ujar Ibu Zaenab, sang ibu kos. Hal senada juga banyak diceritakan teman-teman bahwa Cici banyak konsumsi mie instan.

Penelitian Arianto (2011) menemukan bahwa remaja terutama mahasiswa yang jauh dari orangtua, cenderung mengonsumsi mie instan, karena harganya yang murah, cepat, dan praktis. Walaupun mereka mengetahui kandungan dari mie instan, namun mereka tetap mengkonsumsinya. Kebanyakan mahasiswa melihat mie instan sebagai makanan yang positif, baik sebagai makanan utama ataupun pendamping. Berdasarkan penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Surjadi (2013), jadwal kuliah yang padat membuat mahasiswa sulit untuk makan dengan santai dan menikmati makanannya. Hal ini membuat mereka memilih makanan yang instan, cepat saji, dan mengenyangkan dengan tidak membuang banyak waktu. Sudah menjadi hal yang biasa

mereka sering kali makan makanan kecil (*snack*) selama belajar dan ketika belajar malam hari beberapa mahasiswa mencari makan, biasanya pada penjaja keliling atau memasak mie instan (Surjadi, 2013).

Konsumsi mie instan yang berlebihan pada mahasiswa dapat dijelaskan melalui teori perilaku terencana (*planned behaviour theory*) menurut Ajzen (2005) dengan asumsi bahwa manusia selalu memiliki tujuan dalam setiap perilaku. Menurut teori ini perilaku pembelian dimulai dengan adanya intensi atau niat untuk melakukan pembelian. Intensi merupakan indikasi seberapa kuat keyakinan seseorang akan mencoba suatu perilaku dan seberapa besar usaha yang akan digunakan untuk melakukan sebuah perilaku. Intensi terbentuk ketika individu individu membuat rencana untuk melakukan suatu perilaku di waktu yang akan datang.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan oleh peneliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Bentuk *warning label* manakah yang paling tepat untuk menurunkan intensi mengonsumsi mie instan pada mahasiswa di kota Malang.”

Tujuan Penelitian untuk mengetahui bentuk *warning label* yang tepat untuk menurunkan intensi mengonsumsi mie instan pada mahasiswa di kota Malang.

Berasal dari kata *warning* (peringatan) dan *label*. *Label* memiliki makna yaitu merek, tanda, gambar, atau bentuk deskripsi lain yang tertulis, dicetak dan terletak pada kemasan makanan (World Health Organization, 2007). Sehingga *warning label* didefinisikan sebagai bentuk peringatan (dapat berbentuk tulisan

maupun gambar) yang terletak pada kemasan makanan. *Warning label* secara umum telah ditemukan pada produk kemasan rokok, guna menurunkan konsumsi rokok pada individu.

Menurut Health & Consumer Protection (2006), *warning label* dapat berpengaruh secara efektif jika memberikan informasi kepada konsumen mengenai risiko di dalam mengonsumsi suatu produk. *Warning label* yang efektif memiliki ciri-ciri yaitu:

1. Memuat tulisan yang besar, mudah dilihat dan dibaca.
2. Terletak di depan kemasan produk.
3. Memuat pesan yang jelas, langsung dan akurat mengenai bahaya konsumsi dan efek bagi kesehatan.
4. Penggunaan gambar lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan teks. Gambar berwarna dapat membantu akses pesan pada individu yang kurang memiliki literasi, dan juga dapat membangkitkan respon emosional.

Beberapa penelitian menggunakan berbagai macam bentuk *warning label*, seperti:

a) *Information Warning Label*

*Information warning label* adalah label peringatan yang memuat informasi-informasi mengenai bahaya konsumsi berlebihan terhadap produk. *Information warning label* pada penelitian Bushman (1998) terbukti efektif mengurangi konsumsi makanan yang mengandung banyak lemak dengan memberikan informasi yang jelas tentang risiko dari

konsumsi makanan tersebut.

b) *Pictorial Warning Label*

*Pictorial warning label* adalah label peringatan berupa gambar-gambar penyakit dari efek konsumsi yang berlebihan. Penelitian Tugrul (2013) menemukan bahwa *pictorial warning label* efektif mendapatkan perhatian dari perokok untuk membaca, mendiskusikan, dan berfikir mengenai peringatan akan efek negatif bagi kesehatan. Selain itu, juga dapat memunculkan afeksi negatif seperti perasaan takut, tidak nyaman, cemas, dan penurunan daya tarik pada kemasan rokok, terutama bagi remaja yang ingin mencoba.

c) *Question Warning label*

*Question warning label* adalah label peringatan tertulis yang berisi pertanyaan terhadap konsumen mengenai konsekuensi dari konsumsi produk yang berlebihan. Pada penelitian Glock, Muller, & Ritter (2012) menemukan bahwa *question warning label* lebih berpengaruh pada persepsi akan risiko bahaya merokok dibanding dengan peringatan dalam bentuk pernyataan maupun gambar. Hal ini disebabkan bentuk pertanyaan memunculkan argumen diri daripada sumber lain.

Beberapa penelitian menemukan efek negatif pada fisik seperti kadar sodium tinggi yang terdapat pada mie instan menyebabkan beratnya beban ginjal, diabetes, stroke, meningkatnya tekanan darah dan gangguan di

pembuluh darah jantung. Pada tahun 2009, terdapat kasus anak yang harus dioperasi ususnya akibat dari mengonsumsi mie instan sehari-hari (Nova, 2009).

Konsumsi mie instan yang berlebihan pada individu dewasa juga dapat berpengaruh negatif bagi kesehatan. Penelitian Shin, Cho, Lee, Fung, & Rimm (2014) menemukan bahwa konsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu dapat berpengaruh pada terjadinya *metabolic syndrome* pada wanita, yang dapat menyebabkan adanya tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, meningkatnya risiko jantung, *stroke* dan diabetes.

Sementara itu, penelitian Zahedi, Kelishadi, Heshmat, Motlagh, Ranjbar, Shirin, Ardalan, Payab, dkk. (2014) menemukan efek negatif secara psikologis dari mengonsumsi *junk food* dapat menyebabkan *psychiatric distress* seperti perasaan khawatir, depresi, kebingungan, insomnia, kecemasan, agresif, dan merasa tidak berharga.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dr Braden Kuo dari Rumah Sakit Umum Massachusetts, beberapa dampak konsumsi mie instan berlebihan, yaitu:

- a. Mie instan tidak hancur dalam proses pencernaan berjam-jam

Mie instan, termasuk juga mie ramen asal Jepang, tidak hancur selama dua jam proses pencernaan di dalam tubuh. Bentuk mie yang masih utuh memaksa saluran pencernaan manusia bekerja ekstra keras untuk memecah makanan tersebut. Jika mie instan tetap ada di dalam saluran

pencernaan untuk waktu yang lama, akan sangat berdampak pada penyerapan nutrisi makanan lain. Selain itu, di dalam mie sendiri, tidak ada nutrisi yang bisa diserap tubuh. Sebaliknya, tubuh akan menyerap zat-zat aditif, termasuk zat beracun dari bahan pengawet, seperti *tertiary-butylhydroquinone* (TBHQ).

- b. Pengawet TBHQ sangat berbahaya bagi tubuh

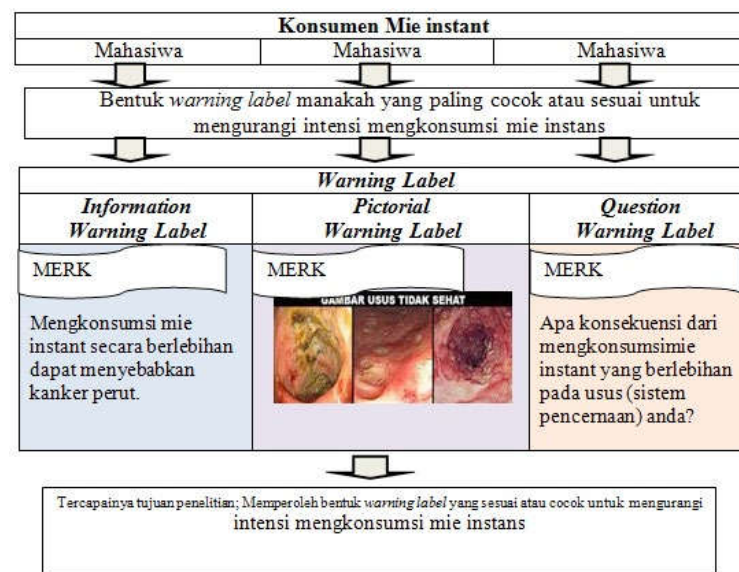
TBHQ merupakan bahan kimia yang sering disebut memiliki fungsi sebagai antioksidan. Hanya saja, TBHQ merupakan antioksidan yang berasal dari bahan kimia sintetis, bukan antioksidan alami. Zat ini berfungsi untuk mencegah oksidasi lemak dan minyak, sehingga dapat memperpanjang masa simpan makanan olahan, atau biasa disebut bahan pengawet. TBHQ biasa digunakan di dalam makanan olahan instan. Tapi, bahan kimia tersebut juga bisa ditemukan di dalam bahan non-makanan, seperti pestisida, kosmetik, dan parfum, karena sifatnya yang bisa mengurangi tingkat penguapan. Lima gram zat TBHQ dapat membahayakan tubuh manusia. Efek dari terlalu sering mengonsumsi TBHQ adalah mual disertai muntah, terjadi dering di telinga, mengigau, dan sesak napas.

- c. Mie instan timbulkan gangguan metabolisme

Seseorang yang mengonsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu berisiko mengalami gangguan metabolisme, yaitu gejala-gejala tubuh seperti obesitas, tekanan darah tinggi, peningkatan kadar gula darah, dan kolesterol. Diketahui wanita 68%

lebih berisiko dari pria. Para konsumen mie instan memiliki asupan nutrisi lebih rendah, seperti protein, kalsium, fosfor, zat besi, kalium, vitamin A, niasin, dan vitamin C. Hal tersebut diperparah dengan ditemukannya zat *benzopyrene* (zat penyebab kanker) di dalam sejumlah merek mie instan. Selain itu, penyebab penyakit yang berasal dari mie instan lainnya adalah

kandungan *monosodium glutamat* (MSG). MSG dapat menyebabkan disfungsi otak dan kerusakan berbagai organ. Selain itu, zat ini juga dapat menimbulkan sejumlah penyakit, seperti Alzheimer, Parkinson, dan bahkan penyakit kesulitan belajar. (<http://gizi.depkes.go.id/bahaya-mie-instan-bagi-kesehatan>).



Gambar 1. Kerangka Pikiran

## Metode

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah *survey*, dimana bahwa metode tersebut membutuhkan responden yang cukup besar untuk mendapatkan data yang representatif. Penelitian *survey* merupakan suatu teknik pengumpulan data atau informasi yang dilakukan dengan cara menyusun daftar pertanyaan yang akan diberikan kepada responden dalam bentuk sampel dari populasi. Jenis *survey* dalam penelitian ini adalah *survey* deskriptif sekali waktu (*Cross-Sectional Survey*).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengonsumsi

mie instan universitas yang terletak di kota Malang, adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Universitas Brawijaya, Universitas Islam Negeri Malang, Universitas Negeri Malang, Universitas Muhammadiyah Malang. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 1000 mahasiswa laki-laki maupun perempuan dengan rentang umur 17-22 tahun.

## Hasil

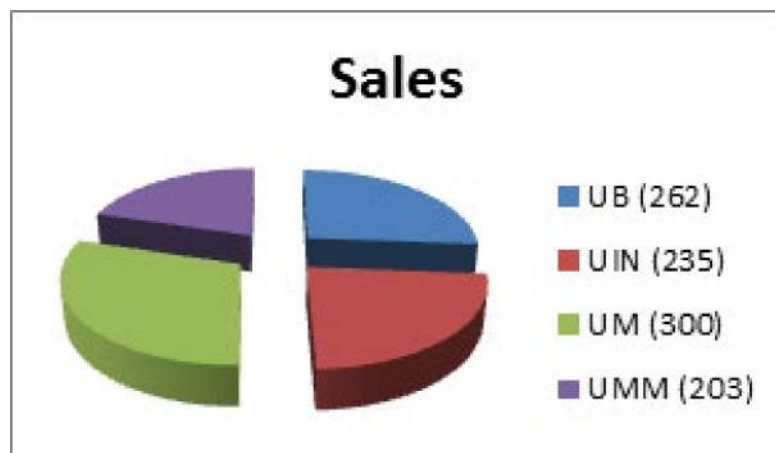
Berdasarkan tabel hasil penelitian, dapat diketahui bahwa jumlah total responden penelitian survei ini adalah 1000 mahasiswa yang terdiri dari empat universitas yang berada di kota Malang yaitu Universitas Brawijaya

Malang berjumlah 262 responden atau memiliki kontribusi sebesar 26,2%, Universitas Negeri Malang berjumlah 300 responden atau memiliki kontribusi sebesar 30%, Universitas Islam Negeri Malang berjumlah 235 mahasiswa atau memiliki kontribusi sebesar 23,5% dan Universitas Muhammadiyah Malang sebesar 203 mahasiswa atau memiliki kontribusi sebesar 20,3% jumlah keseluruhan adalah 1000 mahasiswa.

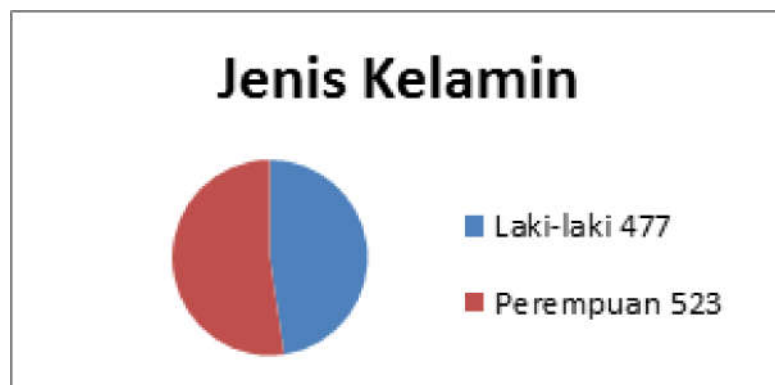
Dari keempat Universitas tersebut, responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 477 = 47,7% dan perempuan sebesar 523 =

52,3%, jumlah totalnya adalah 100%. Pada laki-laki, memiliki respon atau memilih *warning label* untuk mengurangi mengonsumsi mie instan antara lain: a) *Information warning label* sebesar 140 mahasiswa berarti bahwa laki-laki memilih *warning label* ini sebesar 29,35%. b) *Pictorial warning label* sebesar 202 mahasiswa, hal ini berarti bahwa laki-laki memilih label *waring* ini sebesar 42,35%. c) *Question warning label* sebesar 133 mahasiswa, hal ini berarti bahwa laki-laki yang memilih *warning label* bentuk ini sebesar 27,88%.

Sedangkan respon pada perempuan



Gambar 2. Jumlah Total Responden dari Universitas di Kota Malang

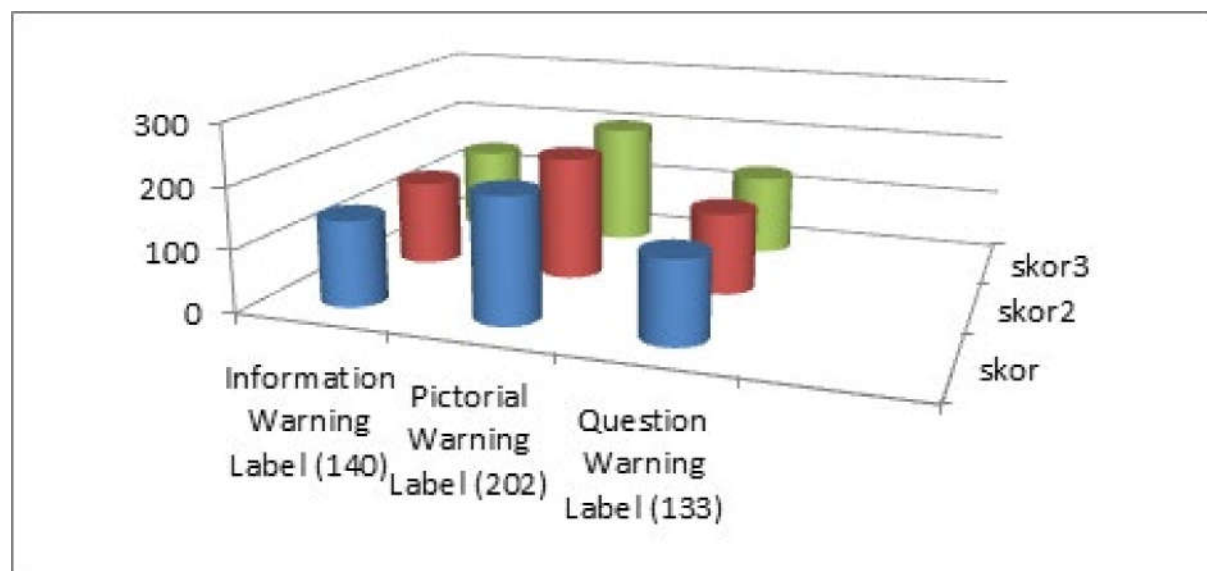


Gambar 3. Kelamin Responden

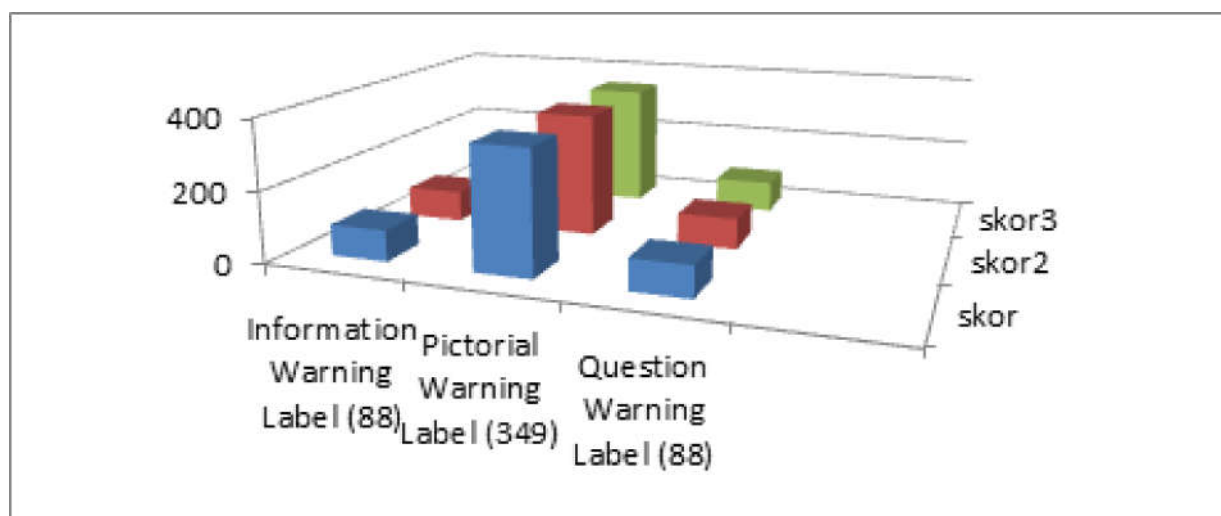




Gambar 4. Total Respon Pemilihan Bentuk Warning Label



Gambar 5. Respon Responden Laki-Laki dalam Memilih Bentuk Warning Label



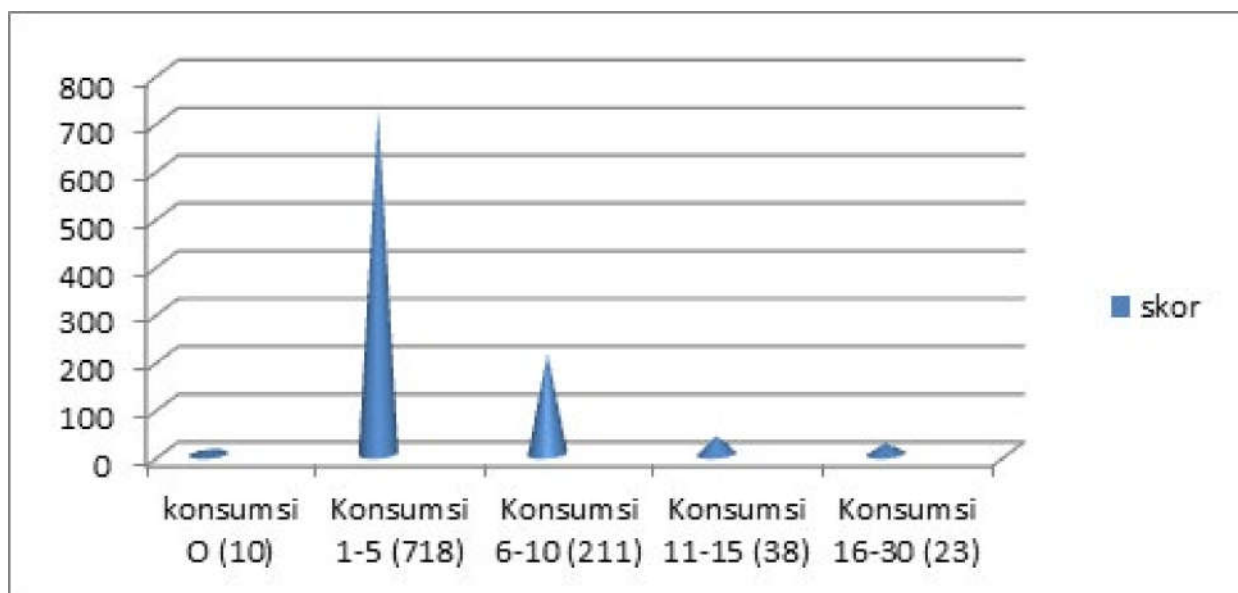
Gambar 6. Respon Responden Perempuan dalam Memilih Bentuk Warning Label



yang memilih bentuk label waring adalah: a) *Information warning label* sebesar 88 mahasiswa berarti bahwa perempuan memilih *warning label* ini sebesar 16,826%. b) *Pictorial warning label* sebesar 349 mahasiswa, hal ini berarti bahwa perempuan memilih *label warning* ini sebesar 66,730%. c) *Question warning label* sebesar 88 mahasiswa, hal ini berarti bahwa perempuan yang memilih *warning label* bentuk ini sebesar 16,826%. Jumlah total laki-laki dan perempuan yang memilih bentuk label waring sebagai berikut: a) *Information warning label* sebesar 228 mahasiswa berarti bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memilih *warning label* ini sebesar 22,8%. b) *Pictorial warning label* sebesar 551 mahasiswa, hal ini berarti bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memilih label waring ini sebesar 55,1%. c) *Question warning label* sebesar 221

mahasiswa, hal ini berarti bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan yang memilih *warning label* bentuk ini sebesar 22,1%.

Jumlah konsumsi mahasiswa per bulannya antara lain yang tidak mengkonsumsi mie sama sekali dalam satu bulan secara rutin sebesar 10 mahasiswa atau 1%, sedangkan mahasiswa yang mengkonsumsi mie instan antara 1-5 per bulan secara rutin adalah sebesar 718 mahasiswa atau 71,8% mahasiswa yang mengkonsumsi mie rata-rata satu hingga lima bungkus mie. Rata-rata mahasiswa yang mengkonsumsi mie antara 6-10 per bulan adalah sebanyak 211 atau 21,1% mahasiswa, kemudian mahasiswa yang secara rutin mengkonsumsi mie rata-rata 11-15 bungkus mie sebesar 38 atau 3,8% dan yang terakhir adalah rata-rata mahasiswa yang mengkonsumsi mie secara rutin perbulan sebesar 23 atau 2,3%.



Gambar 7. Jumlah Konsumsi Mie Instan pada Responden dalam Satu Bulan

**Tabel 1.**  
**Hasil Survei**

No	Keterangan	Jumlah	Total
1	Jenis Kelamin;		
	1. Laki-laki	477 = 47,7%	
	2. Perempuan	523 = 52,3%	1000
2	Jumlah konsumsi;		
	1. 0	10 = 1%	
	2. 1-5	718 = 71,8%	
	3. 6-10	211 = 21,1%	
	4. 11-15	38 = 3,8%	
	5. 16-30	23 = 2,3%	1000/100%
3	Respon total Subyek pada <i>warning label</i> ;		
	1. Respon 1	228 = 22,8%	
	2. Respon 2	551 = 55,10%	
	3. Respon 3	221 = 22,10%	1000
4	Respon laki-laki pada <i>warning label</i> ;		
	1. Respon 1	140 = 29,35%	
	2. Respon 2	202 = 42,35%	
	3. Respon 3	133 = 27,88%	477
5	Respon perempuan pada <i>warning label</i> ;		
	1. Respon 1	88 = 16,826%	
	2. Respon 2	349 = 66,730%	
	3. Respon 3	88 = 16,826%	523
6	Jumlah total responden;		
	1. Universitas Brawijaya	262 = 26,2%	
	2. Universitas Islam Negeri Malang	235 = 23,5%	
	3. Universitas Negeri Malang	300 = 30,0%	
	4. Universitas Muhammadiyah Malang	203 = 20,3%	1000
	Usia;		
7	17-22 tahun		
		1000	1000

## Diskusi

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa bentuk *warning label* yang paling tepat untuk mengurangi konsumsi mie instan menurut mahasiswa adalah *pictorial warning label*, hal ini diperkuat oleh Health & Consumer Protection (2006) yang menyatakan bahwa penggunaan gambar lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan teks. Gambar berwarna dapat membantu akses pesan pada individu yang kurang memiliki literasi, dan juga dapat membangkitkan respon emosional, gambar juga lebih menarik perhatian dan memberikan efek persepsi yang nyata dibandingkan dengan kata-kata atau pesan moral, persepsi yang muncul dari efek gambar tersebut adalah persepsi negatif antara lain jijik, mual, takut, cemas, khawatir.

Tugrul (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *pictorial warning label* efektif mendapatkan perhatian dari perokok untuk membaca, mendiskusikan, dan berfikir mengenai peringatan akan efek negatif bagi kesehatan. Selain itu, juga dapat memunculkan afeksi negatif seperti perasaan takut, tidak nyaman, cemas, dan penurunan daya tarik pada kemasan rokok, terutama bagi remaja yang ingin mencoba.

Indonesia menempati urutan tertinggi dunia dalam hal memproduksi mie instan, dalam hal pemasaran pada tahun 2005 Tiongkok menduduki tempat teratas, dengan 44,3M bungkus. Indonesia menduduki peringkat berikutnya yaitu 12,4M bungkus dan diikuti dengan Jepang sebanyak 5,4M bungkus. dalam hal konsumsi, Korea Selatan menempati tempat tertinggi, dengan rata-rata konsumsi

69M Bungkus Pertahun. Indonesia menduduki peringkat berikutnya dengan jumlah konsumsi 55M bungkus pertahun, disusul oleh Jepang dengan 42M bungkus pertahun (JCFIA, 2005). Dari pernyataan JCFIA (2005) tersebut menyatakan bahwa tingginya angka produksi mie instan yang ada di Indonesia tidak lepas karena besarnya permintaan dan kebutuhan pasar yang besar pula, terbukti bahwa Indonesia merupakan negara tertinggi kedua konsumsi mie di dunia. Efek dari konsumsi mie instan bukan hanya karena kandungan yang terdapat dalam mie instan, akan tetapi cara penyajian juga sangat penting karena mie instan yang diolah dengan cara yang salah akan memicu dan bahkan jangka panjangnya akan mengakibatkan kanker pada konsumen, zat yang terdapat dalam bumbu mie instan apabila diikut sertakan dalam proses pemasakan maka zat tersebut berubah menjadi zat yang berbahaya yang akan memicu kanker pada tubuh. Selain itu nilai gizi yang terkandung didalam mie instan tidak lah cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh kita sehingga dalam mengonsumsi mie instan hendaknya ditambahkan sayur mayur atau protein yang lain antara lain; telur, ayam, daging dan lain sebagainya.

## Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Warning label* yang paling sesuai atau cocok untuk mengurangi intensi pembelian mie instan adalah *pictorial warning label*.
2. Jumlah konsumsi mahasiswa per bulan adalah 1-5 bungkus

3. Respon laki-laki dan perempuan sama-sama memilih *pictorial warning label* yang lebih sesuai dan cocok untuk mengurangi intensi pembelian mie instan pada mahasiswa.
4. Usia mahasiswa rata-rata pada rentang umur 17-19 tahun, yaitu pada masa usia perkembangan remaja akhir dan dewasa awal.

Saran dalam penelitian ini adalah:

1. Disarankan peneliti selanjutnya menguji hasil survei dalam penelitian ini untuk melihat apakah *pictorial warning label* yang banyak dipilih mahasiswa ini benar merupakan bentuk *warning label* yang paling sesuai dan dapat mengurangi intensi pembelian mie instan pada mahasiswa.
2. Peneliti selanjutnya perlu juga mengambil sampel dari berbagai kalangan antara lain masa usia anak, remaja, dewasa, mengingat bahwa mie instan tersebut semua kalangan menyukai dan mencintainya.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi penggemar mie instan untuk mampu mengontrol dan mengendalikan diri dalam mengonsumsi mie instan.

### Kepustakaan

- Ajzen, I. (2006). *Constructing a theory planned behavior questionnaire: conceptual and methodological consideration*.
- Ali, M. (2010). *Metodologi dan aplikasi riset pendidikan*. Bandung: Pustaka Cendikia Utama.

- Anonim. (n.d.). (2014). *Tobacco warning labels: evidence of effectiveness*. Diunduh pada 7 Oktober 2014, dari Campaign for Tobacco-Free Kids: [www.tobaccofreekids.org](http://www.tobaccofreekids.org).
- Arianto, N. T. (2011). Pola makan mie instan: studi antropologi gizi pada mahasiswa antropologi Fisip Unair. 1-14.
- Bennett, P.& Murphy, S. (1997). *Psychology and health promotion*. Buckingham: Open University Press.
- Bushman, B. J. (1998). Effects of warning and information labels on consumption of full-fat, reduced-fat, and no-fat products. *Journal of Applied Psychology*, 83(1), 97-101.
- Curtis, Valerie & Bernadette Kanki. *Bersih, sehat dan sejahtera: bagaimana menyusun program promosi hygiene*. UNICEF/WHO/Yayasan Dian Desa.
- Givel, M. (2007). A comparison of the impact of u.s. and canadian cigarette pack warning label requirements on tobacco industry profitability and the public health. *Health Policy*, 83, 343-352.
- Glock, S., Muller, B. C., & Ritter, S. N. (2012). Warning labels formulated as questions positively influence smoking-related risk perception. *Journal of Health Psychology*, 18(2), 252-262.
- Graeme Killer AO Major General Mark Kelly. (2012). *Mental health advice book for treating veterans with common mental health problems maximizing mental health, minimizing mental illness*.
- Gleddie, D. et al., (2010). Health promotion schools: the what, the why, and yes! It works! *Journal of Physical Activity and Health*, 3, P: 356-368. Human Kinetics, Inc.
- Health & Consumer Protection. (2006). *Labelling: competitiveness, consumer*

- information and better regulation for The EU. European Commission.
- Kazdin, A.E., (1992). *Research design in clinical psychology, second edition*. Boston: Allyn dan Bacon A Devition of Simon & Schuster Inc.
- Morrison, V. & Bennett, P. (2006). *An introduction to health Psychology*. British: Pearson Prentice-Hall.
- Nova. (2009). *Usus dipotong akibat kebanyakan mie instan*. Diunduh pada 9 Oktober 2014, dari Kompas Cyber Media: [megapolitan.kompas.com/read/2009/08/21/1238313/usus.dipotong.akibat.kebanyakannya.mie.instan](http://megapolitan.kompas.com/read/2009/08/21/1238313/usus.dipotong.akibat.kebanyakannya.mie.instan).
- Nur. (2013). *Konsumsi mie instan RI kedua terbanyak di dunia*. Diunduh pada 11 Oktober 2014, dari Liputan6: [www.bisnisliputan6.com/read/571663/konsumsi-mie-instan-ri-kedua-terbanyak-di-dunia](http://www.bisnisliputan6.com/read/571663/konsumsi-mie-instan-ri-kedua-terbanyak-di-dunia).
- Purwanto. (2010). *Metodelogi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sarafino, E. P. (2012). *Applied behavior analysis: principles and procedures for modifying behavior*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarkim, L., Nabuasa, E., & Limbu, R. (2010). Perilaku konsumsi mie instan pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat undana kupang yang tinggal Di Kos Wilayah Naikoten 1. *MKM* 5(1), 41-48.
- Shin, H. J., Cho, E., Lee, H.-J., Fung, T. T., & Rimm, E. (2014). Instannoodle intake and dietary patterns are associated with distinct cardiometabolic risk factors in Korea 1-4. *The Journal of Nutrition*, 144(8), 1247-1255.
- Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan pola makan mahasiswa: studi kasus di Jakarta.
- Thrasher, J. F., Rousu, M. C., Hammond, D., Navarro, A., & Corrigan, J. R. (2011). Estimating the impact of pictorial health warnings and “plain” cigarette packaging: evidence from experimental auctions among adult smokers in The United States. *Health Policy*, 102, 41-48.
- Tugrul, T. O. (2013). The impacts of fear and disgust on the perceived effectiveness of smoking warning labels: a study on Turkish University students. *Asia-Pasific Journal of Public Health*, 1-7.
- Widiyani, E. (2013). *Bahaya junk food*. Diakses dari. <http://jurnalilmiahtp2013.blogspot.com/2013/12/bahaya-junk-food.html>
- Wikipedia. (2014). *Instannoodle*. Diunduh pada 8 Oktober 2014, dari Wikipedia: [en.m.wikipedia.org/wiki/instan-noodle](http://en.m.wikipedia.org/wiki/instan-noodle).
- Wikipedia. (2014). *Mie instan*. Diunduh pada 7 Oktober 2014, dari Wikipedia: <https://id.wikipedia.org>
- World Health Organization. (2007). *Food labelling*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Zahedi, H., Kelishadi, R., Heshmat, R., Motlagh, M. E., Ranjbar, S. H., Ardalan, G., et al. (2014). Association between junk food consumption and mental health in a national sample of iranian children and adolescents: The CASPIAN-IV study. *Nutrition*, 30, 1391-1397.