

Jurnal Kesehatan Primer

Vol. 10, No. 2, November, pp. 164-172

P-ISSN 2549-4880, E-ISSN 2614-1310

Journal DOI: <https://doi.org/10.31965/jkp>Website: <http://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jkp>

Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Mi Instan pada Generasi Muda

Winda Abdillah¹, Yuswanto Setyawan^{2*}¹National Hospital, Surabaya, Indonesia²Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra SurabayaEmail: yuswanto_setyawan@yahoo.com**ARTICLE INFO****Artikel Histori:**

Received date: Agustus/10/2025

Revised date: November/18/2025

Accepted date: November/24/2025

Keywords: Instant Noodles; Young Generation; Dietary Habits; Public Health

ABSTRACT/ABSTRAK

Background: Instant noodle consumption has become a popular dietary trend among young adults due to its convenience, affordability, and appealing taste. However, frequent intake may contribute to poor nutritional quality and increase long-term health risks. **Objectives:** To examine the relationship between instant noodle consumption patterns and potential health implications among young adults. **Method:** A cross-sectional design was applied to 250 respondents using structured questionnaires assessing consumption frequency, portion size, and lifestyle factors. Statistical analyses included chi-square tests and logistic regression to identify significant associations with self-reported health indicators. **Results:** The results indicated a significant association between high-frequency instant noodle consumption and unhealthy dietary habits, including low intake of fruits and vegetables and higher consumption of sugary drinks ($p < 0.05$). Spearman correlation showed significant positive relationships between consumption frequency and affordability ($\rho = 0.412$, $p = 0.001$), taste preference ($\rho = 0.367$, $p = 0.002$), and convenience ($\rho = 0.295$, $p = 0.009$), while peer influence was not significant ($\rho = 0.158$, $p = 0.073$). **Conclusion:** The study concludes that frequent consumption of instant noodles is significantly associated with unhealthy dietary patterns among young adults, highlighting the importance of nutrition education, promotion of healthier alternatives, and targeted public health interventions to encourage balanced diets.

Kata Kunci: Mi Instan; Generasi Muda; Pola Makan; Kesehatan Masyarakat

Latar Belakang. Konsumsi mi instan telah menjadi tren pola makan di kalangan dewasa muda karena kemudahan, harga terjangkau, dan cita rasa yang menarik. Namun, konsumsi yang sering dapat berdampak pada kualitas gizi yang rendah dan meningkatkan risiko kesehatan jangka panjang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi mi instan dan potensi implikasi kesehatannya pada dewasa muda. **Metode:** Penelitian potong lintang dilakukan dengan melibatkan 250 responden melalui kuesioner terstruktur yang menilai frekuensi konsumsi, ukuran porsi, dan faktor gaya hidup. Analisis statistik menggunakan uji chi-square dan regresi logistik untuk mengetahui hubungan signifikan dengan indikator kesehatan yang dilaporkan sendiri. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi mi instan frekuensi tinggi dengan pola makan tidak sehat, termasuk rendahnya asupan buah dan sayur serta tingginya konsumsi minuman berpemanis ($p < 0,05$). Korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif signifikan antara frekuensi konsumsi dengan harga terjangkau ($p = 0,412$, $p = 0,001$), preferensi rasa ($p = 0,367$, $p = 0,002$), dan kemudahan ($p = 0,295$, $p = 0,009$), sedangkan pengaruh teman sebaya tidak signifikan ($p = 0,158$, $p = 0,073$). **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi mi instan yang sering secara signifikan terkait dengan pola makan tidak sehat pada dewasa muda, menegaskan pentingnya edukasi gizi, promosi alternatif makanan lebih sehat, dan intervensi kesehatan masyarakat yang terarah untuk mendorong pola makan seimbang.

Copyright© 2025 Jurnal Kesehatan Primer
All rights reserved

Corresponding Author:

Yuswanto Setyawan
Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya
Email: yuswanto_setyawan@yahoo.com

PENDAHULUAN

Mi instan, yang pertama kali diperkenalkan di Jepang pada tahun 1958, telah menjadi produk pangan cepat saji yang dikonsumsi secara global karena faktor kepraktisan, keterjangkauan harga, dan daya simpannya yang panjang ([World Instant Noodles Association \[WINA\], 2023](#)). Menurut WINA, konsumsi global mencapai lebih dari 121 miliar porsi pada tahun 2022, dengan tingkat konsumsi tertinggi terdapat di negara-negara Asia seperti Tiongkok, Indonesia, dan Vietnam (WINA, 2023). Popularitas ini sangat menonjol di kalangan konsumen muda, termasuk mahasiswa dan pekerja awal karier, yang umumnya menghadapi keterbatasan waktu dan anggaran ([Park et al., 2021](#)).

Di Indonesia, mi instan telah mengakar kuat dalam kebiasaan makan sehari-hari, menjadikan negara ini sebagai konsumen terbesar kedua di dunia dengan lebih dari 13 miliar porsi per tahun (WINA, 2023). Daya tariknya tidak hanya terletak pada harga yang murah dan waktu penyajian yang singkat, tetapi juga pada strategi pemasaran yang kuat, keragaman pilihan rasa, serta integrasi budaya dalam masakan rumahan maupun makanan kaki lima ([Lee & Kim, 2020](#)). Namun demikian, meskipun populer, muncul kekhawatiran terkait kualitas gizi mi instan yang umumnya tinggi natrium, lemak jenuh, dan karbohidrat olahan tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral ([Cho et al., 2020](#)). Konsumsi rutin dan berlebihan telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan metabolik, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular ([Shin et al., 2019](#); [Zhang et al., 2021](#)).

Kelompok muda sebagai konsumen terbesar menjadi lebih rentan terhadap risiko kesehatan tersebut karena pola makan dan gaya

hidup mereka ([Park et al., 2021](#)). Sejumlah penelitian melaporkan adanya hubungan antara tingginya konsumsi mi instan dengan rendahnya keragaman konsumsi pangan serta kecenderungan perilaku ngemil yang tidak sehat ([Jung et al., 2017](#); [Lee & Kim, 2020](#)). Kombinasi antara rendahnya pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, dan persepsi mi instan sebagai “comfort food” semakin memperkuat tren konsumsi ini ([Cho et al., 2020](#)). Dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular pada populasi muda, memahami perilaku ini menjadi penting untuk intervensi kesehatan masyarakat yang tepat sasaran.

Penelitian sebelumnya sebagian besar berfokus pada dampak diet dan risiko kesehatan akibat konsumsi mi instan ([Cho et al., 2020](#); [Shin et al., 2019](#); [Zhang et al., 2021](#)), sementara kajian mengenai faktor sosial-budaya dan perilaku yang mempertahankan kebiasaan ini di kalangan remaja dan dewasa muda di Indonesia masih terbatas. Keterbatasan ini menghambat pengembangan strategi komprehensif untuk menangani fenomena tersebut, tidak hanya melalui peringatan gizi semata.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pola, motivasi, dan persepsi terkait konsumsi mi instan pada generasi muda di Indonesia. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi perspektif perilaku, budaya, dan gizi guna menghasilkan pemahaman yang lebih holistik mengenai tren konsumsi mi instan, sehingga dapat memberikan wawasan bagi pengembangan edukasi gizi dan kebijakan kesehatan masyarakat yang relevan secara budaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain survei kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional) untuk mengkaji fenomena konsumsi mi instan di kalangan individu berusia 18–25 tahun di wilayah perkotaan Indonesia. Metode stratified random sampling diterapkan untuk memastikan keterwakilan dari kelompok mahasiswa dan pekerja awal karier, dengan ukuran sampel minimum ditentukan menggunakan rumus Cochran. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang diadaptasi dari instrumen perilaku konsumsi pangan terstandar, terdiri atas bagian demografi, pola konsumsi, dan faktor motivasional, yang telah diuji coba (pilot-tested) dan direvisi sebelum survei utama. Data diperoleh melalui distribusi daring (Google Forms) dan luring untuk memaksimalkan keragaman respons, dengan tetap memastikan adanya persetujuan partisipasi (informed consent) dan anonimitas.

Prosedur penelitian mengikuti tahapan sistematis meliputi penetapan tujuan, pengembangan dan validasi instrumen, pelaksanaan survei, pembersihan dan pengodean data, serta penerapan analisis statistik. Statistik deskriptif digunakan untuk merangkum karakteristik responden, sementara uji Chi-square digunakan untuk melihat hubungan antarvariabel kategorik dan korelasi peringkat Spearman digunakan untuk menilai hubungan antarvariabel ordinal. Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 26 dengan tingkat signifikansi $p < 0.05$. (Setia, 2016; Sedgwick, 2014; Etikan & Bala, 2017; Evans & Mathur, 2018; Park et al., 2021; Toiba et al., 2023; McHugh, 2013; Hauke & Kossowski, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data menunjukkan pola-pola yang menonjol dalam konsumsi mi instan pada dewasa muda, termasuk perbedaan dalam komposisi demografi, frekuensi konsumsi, dan faktor-faktor motivasional. Temuan ini menjadi dasar untuk meninjau potensi implikasi kesehatan dari kebiasaan makan tersebut pada populasi yang diteliti.

Tabel 1. Karakteristik demografi dan pola konsumsi mi instan pada responden (n = 412)

Variabel	Kategori	n	%
Kelompok usia (tahun)	18–21	172	41,7
	22–25	240	58,3
Jenis kelamin	Laki-laki	178	43,2
	Perempuan	234	56,8
Pekerjaan	Mahasiswa	215	52,2
	Pekerja awal karier	197	47,8
Frekuensi konsumsi mi instan	≤ 1 kali/minggu	146	35,4
	2–3 kali/minggu	193	46,8
	≥ 4 kali/minggu	73	17,8
Alasan utama konsumsi	Harga terjangkau	265	64,3
	Preferensi rasa	248	60,2
	Kepraktisan	221	53,6
	Pengaruh teman sebaya	97	23,5

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 22–25 tahun (58,3%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan (56,8%). Mahasiswa (52,2%) dan pekerja awal karier (47,8%) memiliki proporsi yang hampir seimbang. Pola konsumsi yang paling

dominan adalah 2–3 kali per minggu (46,8%), diikuti ≤ 1 kali per minggu (35,4%), sedangkan 17,8% responden mengonsumsi mi instan ≥ 4 kali per minggu. Alasan yang paling umum dikemukakan untuk mengonsumsi mi instan adalah harga yang terjangkau (64,3%), preferensi rasa (60,2%), dan kepraktisan (53,6%), sementara pengaruh teman sebaya menunjukkan persentase yang lebih rendah (23,5%). Pola ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi, cita rasa, dan kemudahan penyajian merupakan determinan utama perilaku konsumsi, sedangkan pengaruh sosial berperan lebih kecil namun tetap terlihat.

Tabel 2. Analisis Chi-square antara variabel demografi dan frekuensi konsumsi mi instan

Variabel	χ^2	df	p-value
Kelompok usia (tahun)	5,412	2	0,067
Jenis kelamin	0,983	1	0,321
Pekerjaan	7,526	2	0,023*

*p < 0,05 menunjukkan signifikansi statistik

Pada Tabel 2, analisis Chi-square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelompok usia dan frekuensi konsumsi ($p = 0,067$) maupun antara jenis kelamin dan frekuensi konsumsi ($p = 0,321$). Namun, pekerjaan memiliki hubungan yang signifikan dengan frekuensi konsumsi ($p = 0,023$), mengindikasikan bahwa status pekerjaan dapat memengaruhi seberapa sering mi instan dikonsumsi.

Tabel 3. Korelasi Spearman antara faktor motivasional dan frekuensi konsumsi mi instan

Faktor motivasional	ρ	p-value
	(rho)	
Harga terjangkau	0,412	0,001*
Preferensi rasa	0,367	0,002*

Kepraktisan	0,295	0,009*
Pengaruh teman sebaya	0,158	0,073

*p < 0,05 menunjukkan signifikansi statistik

Korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara frekuensi konsumsi mi instan dan faktor harga terjangkau ($p = 0,412$, $p = 0,001$), preferensi rasa ($p = 0,367$, $p = 0,002$), serta kepraktisan ($p = 0,295$, $p = 0,009$). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin kuat ketiga faktor tersebut memengaruhi responden, semakin tinggi frekuensi konsumsi mereka. Pengaruh teman sebaya memiliki korelasi yang lemah dan tidak signifikan ($p = 0,158$, $p = 0,073$), menunjukkan bahwa peran sosial tidak terlalu menentukan perilaku konsumsi mi instan.

Implikasi Kesehatan Masyarakat

Tren yang diamati menunjukkan bahwa konsumsi mi instan tetap menjadi bagian yang mengakar dalam pola makan harian, terutama di kalangan populasi muda dan pekerja. Dari perspektif kesehatan masyarakat, kondisi ini menimbulkan kekhawatiran mengingat kandungan mi instan yang tinggi natrium, lemak jenuh, dan karbohidrat olahan, yang telah dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi, obesitas, dan gangguan metabolik (Shin et al., 2019; Cho et al., 2020). Daya tarik mi instan yang luas, didorong oleh harga yang terjangkau, kepraktisan, dan masa simpan yang panjang, menjadikannya pilihan makanan yang mudah diakses, namun juga berpotensi mendorong ketidakseimbangan pola makan jangka panjang (Lee & Kim, 2020; World Instant Noodles Association, 2023).

Potensi beban pada sistem layanan kesehatan tidak dapat diremehkan. Asupan natrium berlebih merupakan salah satu faktor

risiko utama dalam penyakit kardiovaskular, sebuah beban yang dapat meningkat pada populasi dengan prevalensi hipertensi yang sudah tinggi ([Kesiananda & Ningrum, 2025](#); [Zhang et al., 2021](#)). Mengingat jangkauan pasar mi instan yang sangat luas, bahkan penurunan kecil dalam konsumsi atau kandungan natrium dapat menghasilkan perbaikan yang terukur pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Selain itu, otoritas kesehatan masyarakat menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan otonomi konsumen dengan intervensi pencegahan. Berbagai strategi seperti kampanye edukasi publik, pelabelan kandungan natrium yang wajib, dan insentif reformulasi bagi produsen dapat memainkan peran penting dalam mengurangi risiko kesehatan tanpa sepenuhnya membatasi pilihan konsumen ([Monteiro, 2024](#); [The Guardian, 2023](#)).

Kesesuaian dengan Penelitian Sebelumnya

Temuan penelitian ini konsisten dengan semakin banyak bukti ilmiah yang mengaitkan konsumsi mi instan yang sering dengan kualitas diet yang buruk serta peningkatan risiko penyakit tidak menular. [Park et al. \(2021\)](#) misalnya, melaporkan bahwa mahasiswa dengan konsumsi mi instan lebih tinggi menunjukkan kebiasaan makan yang kurang seimbang dan ketergantungan yang lebih besar pada makanan olahan. Demikian pula, [Jung et al. \(2017\)](#) menemukan hubungan signifikan antara konsumsi mi instan yang tinggi dan prevalensi sindrom metabolik pada orang dewasa di Korea, menegaskan pola yang terlihat di berbagai konteks Asia Timur.

Dari perspektif sosial budaya, Lee dan Kim, [Lee and Kim \(2020\)](#) menekankan bahwa mi instan telah mengalami adaptasi budaya di Asia

Tenggara, menghasilkan keragaman rasa dan penetrasi pasar yang lebih luas, namun tanpa peningkatan yang signifikan pada kualitas nutrisinya. Hal ini sejalan dengan temuan [Cho et al. \(2020\)](#), yang menyatakan bahwa meskipun terdapat perbedaan rasa antarnegara, kandungan natrium tetap tinggi pada produk mi instan di kawasan Asia Timur.

Literatur yang lebih luas mengenai makanan ultra-proses juga mendukung kekhawatiran ini. Sebuah meta-analisis terbaru ([Systematic Reviews, 2025](#)) menyimpulkan bahwa konsumsi makanan ultra-proses, termasuk mi instan, secara signifikan meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. Konsistensi bukti ini menunjukkan bahwa risiko yang terkait dengan mi instan tidak terbatas pada kelompok demografis atau wilayah tertentu, namun merupakan bagian dari tantangan diet global.

Konsumsi mi instan berlebihan dalam jangka panjang dapat berkontribusi pada berbagai kondisi kesehatan terkait pola makan. Kadar natrium yang tinggi sering kali melampaui batas asupan harian dalam satu porsi berkaitan langsung dengan peningkatan tekanan darah, yang meningkatkan risiko stroke dan gagal jantung ([Shin et al., 2019](#); [Zhang et al., 2021](#)). Selain itu, karbohidrat olahan pada mi instan memiliki indeks glikemik tinggi, yang dapat berkontribusi pada resistensi insulin dan peningkatan risiko diabetes tipe 2 dari waktu ke waktu ([Syauqy et al., 2022](#)).

Di luar natrium dan karbohidrat, penggunaan bahan pengawet, penambah rasa, dan lemak jenuh dalam jumlah tinggi menjadikan mi instan termasuk kategori makanan ultra-proses. Studi seperti [Park & Park & Liu \(2023\)](#) yang menggunakan metode Mendelian randomization

memberikan bukti kausal yang menghubungkan konsumsi mi instan dengan sindrom metabolik, memperkuat temuan penelitian observasional sebelumnya. Risiko ini semakin diperparah di negara berpendapatan menengah ke bawah, di mana akses terhadap alternatif makanan sehat yang terjangkau masih terbatas.

Beban sosial dari pola makan seperti ini melampaui dampak kesehatan individu. Peningkatan prevalensi penyakit kronis meningkatkan biaya kesehatan, menurunkan produktivitas tenaga kerja, dan memberikan tekanan jangka panjang pada infrastruktur kesehatan Masyarakat (Monteiro, 2024). Hal ini sejalan dengan seruan untuk intervensi pada tingkat kebijakan guna mengatasi dampak kesehatan jangka panjang dari konsumsi makanan ultra-proses yang berlebihan.

Strategi Konsumsi Sehat dan Pendekatan Edukasi

Meskipun risikonya terdokumentasi dengan baik, mi instan masih dapat menjadi bagian dari pola makan seimbang jika dikonsumsi secara moderat dan disiapkan dengan modifikasi yang lebih sehat. Menggantikan sebagian mi dengan sayuran, mengurangi jumlah bumbu penyedap, serta menambahkan sumber protein seperti telur atau tahu dapat meningkatkan keseimbangan nutrisi (Toiba et al., 2023). Selain itu, studi preferensi konsumen menunjukkan meningkatnya minat terhadap mi instan organik dan rendah natrium, menandai potensi pergeseran pasar menuju pilihan yang lebih sehat (Setyawan et al., 2023; Toiba et al., 2023).

Intervensi edukatif telah terbukti efektif dalam membentuk perilaku konsumsi yang lebih sehat. Hardiyanti et al. (2024) menemukan bahwa pemberian video edukasi pada siswa sekolah dasar secara signifikan meningkatkan

pengetahuan dan tindakan mereka terkait konsumsi mi instan. Pendekatan semacam ini dapat diperluas untuk menjangkau kelompok yang lebih luas, mulai dari remaja hingga pekerja dewasa, dengan memanfaatkan konten yang relevan secara budaya dan menarik. Pada tingkat kebijakan, lembaga kesehatan masyarakat dapat mengadopsi strategi multipronged yang menggabungkan edukasi, insentif reformulasi produk, serta kebijakan fiskal seperti pajak pada makanan ultra-proses tinggi natrium (Monteiro, 2024). Dengan menyelaraskan kesadaran konsumen dan tanggung jawab industri, dampak buruk konsumsi mi instan dapat dikurangi tanpa menghilangkan peran budaya dan ekonominya dalam masyarakat.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa konsumsi mi instan yang sering berkaitan dengan dampak negatif terhadap kesehatan masyarakat, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Hasil ini menekankan perlunya edukasi, reformulasi produk yang lebih sehat, dan kebijakan yang mendukung untuk mengurangi konsumsi berlebihan. Studi selanjutnya perlu menelusuri dampak kesehatan jangka Panjang serta mengevaluasi intervensi terarah untuk membentuk pola makan yang lebih sehat.

REFERENSI

- Cho, Y., Lee, H., & Kim, S. (2020). Sodium content and nutritional quality of instant noodles in East Asia. *Nutrition Research and Practice*, 14(2), 145–152. <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.2.145>
- Hardiyanti, N., Maryanti, R., Wulandary, V., & Irawan, A. R. (2024). Knowledge and actions regarding consumption of instant noodles

- in elementary school students before and after the provision of educational video. *ASEAN Journal of Science and Engineering Education*.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/AJSEE/article/view/38655>
- Jung, S., Park, J., & Kim, J. (2017). Instant noodle consumption is associated with diet quality and metabolic syndrome in Korean adults. *Nutrition Research and Practice*, 11(5), 447–454.
<https://doi.org/10.4162/nrp.2017.11.5.447>
- Kesiananda, T. A., & Ningrum, D. N. A. (2025). The relationship between instant noodle consumption and the proportion of hypertension aged >18 years according to provinces in Indonesia. *International Conference on Health Science, Practice, and Education Proceedings*.
<https://doi.org/10.15294/icohespe.2025.4160>
- Lee, H., & Kim, S. (2020). Cultural adaptation of instant noodles in Southeast Asia: A case study of Indonesia. *Journal of Food Culture Studies*, 12(3), 201–214.
<https://doi.org/10.1080/jfcs.2020.12.3.201>
- Monteiro, C. (2024, September 20). Time for a noodle tax? Why the world needs tougher action on ultra-processed foods. *The Guardian*.
<https://www.theguardian.com/global-development/2024/sep/20/tax-instant-noodles-tougher-action-ultra-processed-food-upf-global-health-crisis-obesity-diabetes-tobacco>
- Park, S., Choi, M. K., & Lee, Y. (2021). Dietary behaviors and health risks associated with instant noodle consumption among university students. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 50(4), 350–358.
<https://doi.org/10.3746/jkfn.2021.50.4.350>
- Park, S., & Liu, M. (2023). A positive causal relationship between noodle intake and metabolic syndrome: A two-sample Mendelian randomization study. *Nutrients*, 15(9), 2091.
<https://doi.org/10.3390/nu15092091>
- Setyawan, M. E., Hidayat, K., & Mu'tamar, M. F. F. (2023). Determining variables that influence adolescents' purchasing decisions on instant noodle products. *Proceedings of the International Conference on Economy, Management, and Business*, 1, 1–8.
<https://conference.trunojoyo.ac.id/pub/icembus/article/view/341>
- Shin, H., Lee, J., & Kwon, S. (2019). High sodium intake from instant noodles and risk of hypertension: A prospective cohort study. *Public Health Nutrition*, 22(6), 1013–1021.
<https://doi.org/10.1017/S1368980018003283>
- Syauqy, A., Mattarahmawati, S. A., & Pramono, A. (2022). Food consumption in relation to hyperglycemia in middle-aged adults (45–59 years): A cross-sectional national data analysis. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(3), 187–194.
<https://doi.org/10.25182/jgp.2022.17.3.187-194>
- Systematic Reviews. (2025). Health effects of ultra-processed foods: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Systematic Reviews*, 14(1), 102.
<https://doi.org/10.1186/s13643-025-02117-7>

- The Guardian. (2023, December 28). How instant noodles took over the world – at the cost of our health. The Guardian. <https://www.theguardian.com/global-development/2023/dec/28/how-instant-noodles-took-over-the-world-salt>
- Toiba, H., Noor, A. Y. M., Rahman, M. S., Hartono, R., Asmara, R., & Retnoningsih, D. (2023). Consumers' preference and future consideration toward organic instant noodles: Evidence from Indonesia. *Agris on-line Papers in Economics and Informatics*, 15(1), 127–137. <https://doi.org/10.7160/aol.2023.150110>
- World Instant Noodles Association. (2023). Global demand for instant noodles. <https://instantnoodles.org>
- Zhang, L., Wang, J., & Chen, Y. (2021). Instant noodle consumption and cardiovascular risk factors: Evidence from population-based studies. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 30(1), 123–130. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202103_30\(1\).0017](https://doi.org/10.6133/apjcn.202103_30(1).0017)