

# Kajian Implementasi Informasi “Pilihan Lebih Sehat” Label Kemasan Mi Instan di Indonesia

## Study on the Implementation of “Healthier Choice” Information in Instant Noodle Packing Labels in Indonesia

Laksono Wibowo<sup>1)</sup>, Nuri Andarwulan<sup>2,3)\*</sup>, Dias Indrasti<sup>2,3)</sup>

<sup>1)</sup> Program Magister Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, IPB University, Bogor

<sup>2)</sup> Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, IPB University, Bogor

<sup>3)</sup> South-East Asia Food & Agricultural Science and Technology (SEAFAST) Center, LPPM, IPB University, Bogor

**Abstract.** *The habitual and excessive consumption of instant noodles can have adverse effects on health, primarily due to their high salt content. Patterns of excessive salt intake in food consumption are a contributing factor to the prevalence of non-communicable diseases. The Indonesian government has issued labeling regulations regarding the inclusion of information on sugar, salt, fat content and health messages to educate the public in monitoring their daily salt intake independently. This study aims to identify the information provided on instant noodle packaging. The research comprises of inventory and identification of instant noodle packaging labels, as well as the processing of data from these labels. According to the nutrition fact, instant noodle soup has an average salt (sodium) content of 1627.65 mg/100 g and contributes to 109% of the recommended daily salt intake. Salt content in instant noodle soup is higher than in fried instant noodles. Regular instant noodle products with the code ML more frequently include warning about high sugar and salt content. The “healthier choice” instant noodles product has an average sodium level of 697.84 mg/100 g and contributes 47% of the recommended daily salt intake. The total fat, sugar and salt content of the “healthier choice” noodles are 50.63, 13.78, and 36.56% respectively lower than regular fried instant noodles. Awareness of consuming instant noodles with low fat, sugar and salt content is expected to reduce the risk of non-communicable diseases.*

**keywords:** *government regulation, health message, instant noodles, non-communicable disease, salt*

**Abstrak.** Budaya mengonsumsi mi instan secara rutin dan berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, terutama karena kandungan garamnya yang tinggi. Pola konsumsi pangan yang mengandung garam berlebih merupakan salah satu pemicu banyaknya penyakit tidak menular. Pemerintah Indonesia telah menerbitkan peraturan tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam, lemak, dan pesan kesehatan yang dapat mengedukasi masyarakat dalam memantau konsumsi garam harian secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi informasi yang tercantum pada kemasan mi instan. Penelitian terdiri dari inventarisasi dan identifikasi label kemasan mi instan, serta pengolahan data informasi label kemasan mi instan. Berdasarkan informasi nilai gizi, mi instan kuah memiliki rata-rata kandungan garam (Na) sebesar 1627,65 mg/100 g dan memberikan kontribusi garam harian untuk tubuh sebesar 109% AKG. Jumlah garam pada mi instan kuah lebih tinggi dari mi instan goreng. Produk mi reguler berkode ML lebih banyak mencantumkan informasi peringatan memiliki kandungan gula dan garam tinggi. Produk mi instan “pilihan lebih sehat” memiliki rata-rata kadar Na sebesar 697,84 mg/100 g dan berkontribusi sebanyak 47% dari AKG garam harian. Kandungan total lemak, gula, dan garam pada mi “pilihan lebih sehat” masing-masing 50,63; 13,78; dan 36,56% lebih rendah dibandingkan mi instan goreng reguler. Kesadaran untuk mengonsumsi mi instan dengan kandungan lemak, gula, garam yang rendah diharapkan dapat mengurangi risiko timbulnya penyakit tidak menular.

**kata kunci:** garam, mi instan, penyakit tidak menular, peraturan pemerintah, pesan kesehatan

**Aplikasi Praktis:** Hasil penelitian ini memberikan pemahaman kepada konsumen mi instan mengenai kebijakan peraturan gula, garam, lemak serta pesan kesehatan yang berhubungan dengan informasi yang tercantum dalam label kemasan mi instan. Konsumen dapat teredukasi untuk memantau konsumsi garam harian secara mandiri terutama saat mengonsumsi mi instan. Kesadaran mandiri ini membuat konsumen mi instan mengonsumsi makanan yang beragam dan tidak berlebihan sehingga dapat mengurangi risiko terjangkit penyakit tidak menular.

\*Korespondensi: andarwulan@apps.ipb.ac.id

## PENDAHULUAN

Jumlah penduduk yang bertambah, aktivitas hidup yang terus meningkat, dan perubahan pola hidup terutama untuk masyarakat Indonesia, mendorong masyarakat menginginkan sesuatu serba praktis, mudah, dan instan untuk dimakan. Hal ini merupakan salah satu penyebab masyarakat Indonesia mulai mengonsumsi makanan instan sebagai alternatif pilihan dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari hingga menggantikan makanan pokok. Makanan instan yang sangat populer dan berpotensi sebagai alternatif pengganti makanan pokok seperti nasi adalah mi instan (Elisabeth dan Setijorini 2016).

Mi instan merupakan makanan cepat saji yang sangat diminati berbagai kalangan. Alasannya praktis, mengenyangkan, harga relatif murah, tidak membutuhkan waktu lama dalam mengolah, serta banyaknya pilihan rasa (Katmawanti dan Ulfah 2016). Berdasarkan data World Instant Noodles Association (WINA) pada tahun 2020, Indonesia muncul sebagai salah satu konsumen mi instan terbesar di dunia. Indonesia menduduki peringkat kedua dengan jumlah konsumsi mi instan sebanyak 12,64 miliar porsi per tahunnya (Tridayanti dan Nurfebriyaning 2022).

Konsumsi mi instan perlu diimbangi dengan pengetahuan mengenai kandungan gizi yang terkandung di dalamnya. Satu bungkus mi instan mengandung berbagai macam zat gizi berupa karbohidrat (meliputi serat pangan dan gula), protein, lemak berupa lemak jenuh, dan garam atau mineral berupa Na (Ete *et al.* 2014). Budaya mengonsumsi mi instan rutin dan berlebihan dapat membuat dampak buruk bagi kesehatan.

Kandungan kalori, karbohidrat, lemak dan garam yang tinggi pada mi instan berkontribusi meningkatkan risiko penyakit metabolik (Huh *et al.* 2017). Asupan garam tinggi banyak dikaitkan dengan kejadian penyakit tidak menular (PTM) karena kadar garam tinggi dapat meningkatkan tekanan darah, membuat beban ginjal menjadi berat, dan memberatkan kerja pembuluh darah jantung (Sundari 2017). Pola konsumsi pangan mengandung gula, garam dan lemak berlebih disertai dengan kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu pemicu banyaknya PTM terjadi di usia muda (Indrayana dan Palupi 2014).

Langkah pemerintah untuk melindungi masyarakat dari risiko PTM adalah dengan menerbitkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) no. 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam, dan lemak serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji. Kebijakan tersebut mewajibkan industri pangan olahan untuk menginformasikan kandungan total dari gula, garam, dan lemak serta pesan kesehatan pada label kemasan untuk mengedukasi konsumen. Pesan kesehatan yang dimaksud adalah konsumsi gula lebih dari 50 g, Na lebih dari 2000 mg, atau lemak total lebih dari 67 g per orang dan per hari

berisiko terserang PTM seperti hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung (Kemenkes 2013).

Industri pangan olahan seperti perusahaan mi instan mendapat tantangan untuk mengimplementasikan kebijakan tersebut dalam produknya. Perusahaan dapat membantu dan mengomunikasikan informasi kebijakan tersebut kepada konsumen melalui label kemasan terutama hal-hal yang tak diketahui secara fisik (Irrubai 2015). Konsumen dapat membuat pilihan terhadap jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi berdasarkan informasi label kemasan untuk mencegah dan mengurangi prevalensi penyakit degeneratif (Lee *et al.* 2018).

Badan POM selaku lembaga di Indonesia yang bertugas mengawasi peredaran obat-obatan dan makanan, menetapkan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (PerBPOM) no. 20 tahun 2021 tentang perubahan atas Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan no. 31 tahun 2018 tentang label pangan olahan agar selaras dengan kebijakan Permenkes RI no. 30 tahun 2013 dalam menstandarisasi makanan dan minuman di Indonesia. Pangan olahan harus diberi label berisi informasi yang benar tentang produk sehingga masyarakat mendapatkan informasi yang jelas sebelum membeli dan/atau mengonsumsi pangan olahan. Label produk yang mengandung gula, garam, dan lemak serta dikonsumsi dalam jumlah yang dapat menimbulkan risiko PTM wajib mencantumkan informasi pesan kesehatan (BPOM 2021).

Kebijakan lain dari BPOM seperti PerBPOM no. 26 tahun 2021 tentang informasi nilai gizi pada label pangan olahan menyatakan bahwa produk pangan olahan dapat mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” dibandingkan produk sejenis bila dikonsumsi dalam jumlah yang wajar dengan syarat produk tersebut harus memenuhi kriteria profil gizi yang ditetapkan untuk setiap jenis pangan olahan. Profil gizi untuk pasta dan mi instan harus memenuhi persyaratan batas maksimum untuk lemak total adalah 20 g per 100 g, sedangkan garam (Na) adalah 900 mg per 100 g. Adanya logo ini membantu konsumen untuk memilih produk yang lebih sehat berdasarkan kandungan garam dan lemak (Ikrima 2023).

Pencantuman informasi yang berasal dari kebijakan peraturan tersebut diharapkan dapat mengedukasi masyarakat untuk memantau konsumsi garam secara mandiri terutama saat sedang mengonsumsi mi instan. Kesadaran mandiri ini membuat masyarakat mengonsumsi makanan yang beragam dan tidak berlebihan sehingga dapat mengurangi risiko terjangkit PTM (Indrayana dan Palupi 2014). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi informasi yang tercantum pada label kemasan mi instan, khususnya yang berkaitan dengan kandungan gula, garam, lemak, dan pesan kesehatan. Identifikasi ini diperlukan untuk mengevaluasi kepatuhan produsen mi instan terhadap regulasi pemerintah terkait gula, garam dan lemak. Selain itu, informasi pada label terkait gula, garam, lemak dapat membantu konsumen dalam memantau konsumsi gula, garam, dan lemak harian.

## BAHAN DAN METODE

### Bahan

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah mi instan hasil dari penelusuran situs BPOM (<https://cekbpom.pom.go.id/>). Mi instan yang terdaftar BPOM dibeli dari pasar modern yang ada di Indonesia secara luring maupun daring. Peralatan yang digunakan adalah laptop untuk pengolahan data serta program *Microsoft Excel* 2013.

### Metode penelitian

Penelitian yang dilakukan terdiri dari dua tahap, yaitu: (1) inventarisasi label kemasan mi instan, (2) pengolahan dan analisis data. Inventarisasi produk dilakukan dengan membuat tabulasi data mi instan dan melakukan *sampling* produk untuk diidentifikasi label kemasan mi instan serta kesesuaian aspek label terhadap regulasi yang berlaku.

### Tabulasi data mi instan terintegrasi BPOM

Inventarisasi data produk produk mi instan dilakukan berdasarkan data pada situs cek produk BPOM dengan kata kunci “mi instan”. Tabulasi data dari situs <https://cekbpom.pom.go.id/> diperuntukan untuk mengetahui jumlah produk mi instan yang memiliki izin edar dari BPOM. Jumlah produk mi instan yang teregistrasi di situs BPOM berjumlah 4208 produk yang digunakan sebagai populasi pada penelitian ini.

### Sampling produk mi instan di pasar modern

*Sampling* dilakukan pada semua produk mi yang teregistrasi BPOM yang beredar di pasar modern besar di Indonesia. Pasar modern terpilih harus mempunyai situs berisi informasi produk yang dijual dan memiliki jasa layanan antar secara daring. Produk yang *disampling* (412 produk) merupakan semua varian mi goreng dan mi kuah dari berbagai produsen mi instan, sehingga dapat dilakukan evaluasi dan identifikasi terhadap informasi yang ada dikemasan.

### Identifikasi informasi label kemasan mi instan

Informasi pada label kemasan mi instan diidentifikasi berdasarkan nama produk, jenis kemasan, daftar bahan yang digunakan, berat bersih atau isi bersih, nama dan alamat pihak produsen atau importir, halal bagi yang dipersyaratkan, nomor izin edar, pencantuman informasi nilai gizi (ING) seperti lemak total, gula, dan garam (Na), informasi pesan kesehatan, cara penggunaan/saran penyajian, alergen, keterangan tentang peringatan, keterangan tentang klaim (BPOM 2021). Informasi lemak total, gula, dan garam juga diidentifikasi untuk mengetahui kandungan senyawa paling besar yang disumbang oleh semua jenis mi instan. Selain itu, juga diidentifikasi produk mi instan yang mengikuti PerBPOM no. 26 tahun 2021 dalam mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” berdasarkan informasi nilai gizi dari lemak total dan garam Na).

### Pengolahan dan analisis data

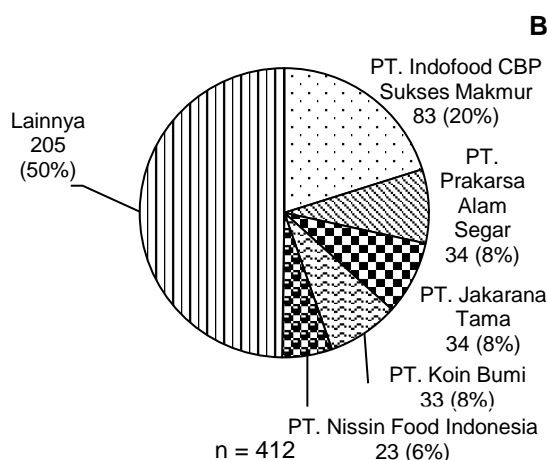
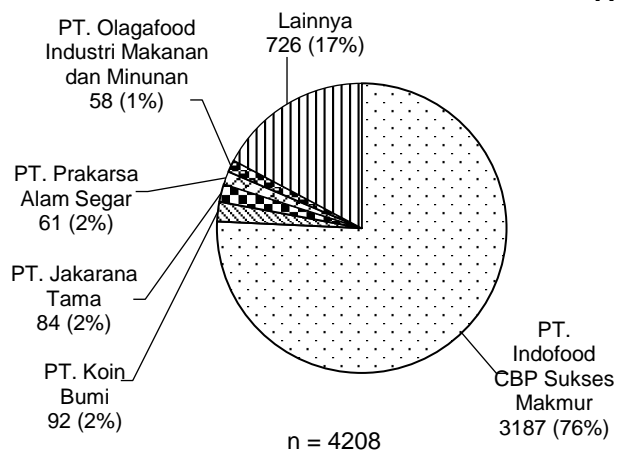
Informasi nilai gizi yang ada di label kemasan ditabulasi berdasarkan nilai minimal, maksimal, rata-rata, dan standar deviasi dengan aplikasi *Microsoft Excel*. Nilai kandungan garam dihitung dan dianalisis %AKG sebagai kandungan gizi yang paling dominan di mi instan. Produk yang mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” dibahas lebih mendalam untuk mengetahui langkah produsen mi instan dalam mengimplementasikan kebijakan dalam mengurangi asupan garam yang terdapat dalam produk mi instan, mulai dari nilai kandungan gizi dan komposisi bahan baku yang digunakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data mi instan terintegrasi BPOM dan pasar modern

Situs cek produk BPOM (<https://cekbpom.pom.go.id/>) memberikan informasi tentang nomor registrasi, nama varian, merk, jenis kemasan, berat bersih, serta nama dan alamat perusahaan yang memproduksi atau mengimpor produk. Sampai tahun 2021 terdapat 4208 produk mi instan yang teregistrasi di BPOM. Gambar 1A menunjukkan bahwa PT Indofood Sukses Makmur Tbk memiliki produk mi instan yang paling banyak beredar di Indonesia (76%). Mi instan lain yang beredar berasal dari beberapa produsen dalam negeri atau diimpor dari luar negeri. Hal serupa juga dijumpai ketika melakukan *sampling* produk mi instan yang beredar di pasaran. Hasil *sampling* mi instan di pasar modern ditemukan 412 produk mi instan yang ada di pasaran (Gambar 1B). Produk PT Indofood Sukses Makmur Tbk mendominasi pasar di Indonesia dengan 83 varian mi instan. Jenis dan varian mi instan yang ditemukan beredar di pasaran jauh lebih sedikit dibandingkan dengan jumlahnya yang terdaftar di BPOM. Perbedaan ini disebabkan karena banyak produsen yang sudah tidak lagi memproduksi atau mengimpor jenis/varian mi yang sebelumnya sudah didaftarkan. Selain itu juga ditemukan beberapa merk mi yang pemasaran produknya bersifat lokal (hanya ada di daerah tertentu). Meskipun jumlah mi hasil *sampling* hanya 10% dari jumlah yang terdaftar di BPOM, jumlah ini sudah mewakili total populasi produk dalam daftar BPOM. Hal ini sesuai dengan Wowor *et al.* (2013) yang menyebutkan bahwa penelitian yang menggunakan metode *purposive sampling* dapat melakukan pengambilan sampel sebanyak 10-20% dari total populasi.

Produk mi instan yang beredar di pasaran sebagian besar (81,07%) dikemas menggunakan kemasan plastik (Tabel 1). Banyaknya penggunaan kemasan plastik menunjukkan bahwa konsumsi mi instan memerlukan proses pemasakan yang umumnya dilakukan di rumah tangga. Terdapat 78 produk (18,93%) produk mi instan yang menggunakan kemasan *cup*. Penggunaan kemasan *cup* mengindikasikan perubahan tren konsumsi mi instan menjadi lebih praktis dan memudahkan konsumen karena cukup menambahkan air panas untuk menggantikan proses pemasakan.



Keterangan: \*Sumber: <https://cekbpom.pom.go.id>, diakses 18 Agustus 2021

**Gambar 1.** Jumlah dan produsen/impotir mi instan yang terdaftar di BPOM\* (A) dan mi instan yang beredar di pasaran (B)

**Tabel 1.** Jenis kemasan produk mi instan yang beredar di Indonesia

No	Kemasan Produk	Jumlah	Persen (%)
1	Cup	78	18,93
2	Plastik	334	81,07
Total		412	100

Produk mi instan yang *disampling* selanjutnya diidentifikasi informasi apa saja yang terdapat pada label kemasannya. Identifikasi dilakukan berdasarkan nama produk, komposisi, berat bersih atau isi bersih, nama dan alamat produsen atau importir, logo halal, nomor izin edar, dan pencantuman informasi nilai gizi (ING).

Berdasarkan PerBPOM no. 26 tahun 2021, pangan olahan yang mencantumkan tabel ING dapat mencantumkan logo “pilihan lebih sehat”. Produk mi instan dapat mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” jika kandungan lemak totalnya tidak lebih dari 20 g per 100 g dan garam (Na) 900 mg per 100 g. Terdapat 13 produk (3,16%) dari 412 produk mi instan yang mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” (Tabel 2). Sisanya, yaitu sebanyak 399 produk, tidak mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” atau dikategorikan sebagai produk mi instan reguler.

**A**

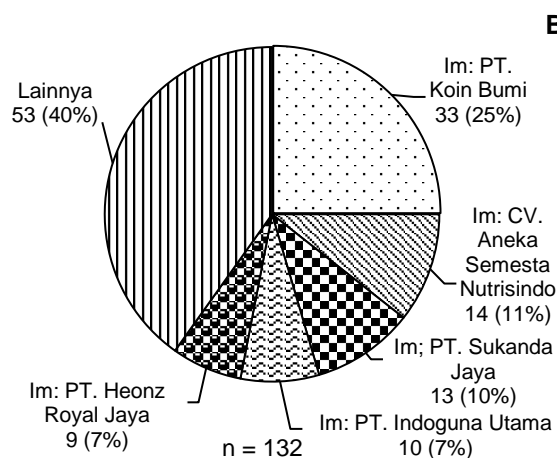
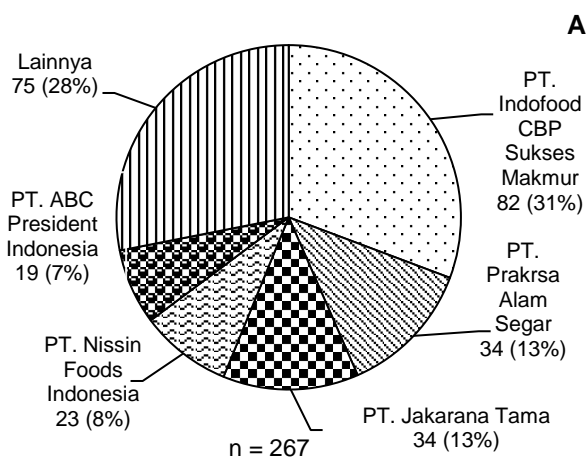
Produk yang mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” seharusnya telah melakukan pengurangan kadar lemak total dan garam dibandingkan produk reguler. Kadar lemak total dan garamnya tercantum pada ING di label kemasan produk.

**Tabel 2.** Jenis mi instan yang beredar di Indonesia

No	Produk	Jumlah	Persen (%)
1	Reguler	399	96,84
2	“Pilihan lebih sehat”	13	3,16
Total		412	100

**Produk mi instan reguler**

Produk mi instan yang ditemukan di pasaran terbagi berdasarkan produk dengan izin edar berkode BPOM MD dan ML. Produk MD adalah produk yang diproduksi oleh produsen/industri dalam negeri, sedangkan produk ML adalah produk yang diproduksi oleh industri luar negeri atau diimpor. Gambar 2 menjelaskan bahwa produk mi instan MD yang paling banyak beredar diproduksi oleh PT Indofood Sukses Makmur Tbk, yaitu sebanyak 82 produk (31%). Produk mi instan berkode ML yang paling banyak beredar diimpor oleh PT Koin Bumi, yaitu sebanyak 33 produk (25%).



**Gambar 2.** Jumlah dan produsen/importir produk mi instan reguler kode MD (A) dan kode ML (B)

Tabel 3 menerangkan dari 399 produk reguler sebanyak 81 produk (20,30%) tidak memuat ING dan

termasuk produk yang mengandung atau dalam proses pembuatan menggunakan fasilitas bersama bahan bersumber babi. Mi instan ini tidak dimasukkan dalam tahap selanjutnya, sehingga hanya 318 produk yang diidentifikasi informasi label kemasannya.

Produk mi instan terdiri dari mi goreng dan mi kuah. Perbedaan kategori berdasarkan cara memasak ini dibuat sebagai preferensi tiap individu masyarakat terhadap makanan kesukaannya. Karakteristik dari mi goreng dan mi kuah memiliki perbedaan subjektif terhadap rasa, tekstur, serta ING. Tabel 4 menjelaskan bahwa rata-rata kadar lemak total dari mi kuah (17,58 g) dan mi goreng (17,60 g) tidak berbeda jauh. Mi instan kuah dan goreng sama-sama diproduksi melalui proses penggorengan untuk menghilangkan kandungan air dan membuatnya menjadi lebih cepat matang ketika dimasak. Meskipun diberi nama mi instan goreng, sebenarnya tidak ada proses penggorengan yang dilakukan oleh konsumen dalam penyiapannya. Karenanya, tidak ada penambahan minyak yang dilakukan oleh konsumen selama penyiapan mi selain dari minyak berbumbu yang diberikan oleh produsen dalam kemasan. Konsumen umumnya menambahkan minyak bumbu ketika memasak untuk meningkatkan citarasa mi. Dengan demikian kandungan lemak total pada mi instan kuah dan goreng tidak berbeda.

Mi instan kuah dan mi goreng memiliki kadar gula dan garam (Na) yang berbeda. Kadar gula mi goreng sebesar 6,53 g dan di dalam mi kuah sebesar 4,11 g. Kandungan garam mi kuah adalah 1627,65 mg dan di dalam mi goreng adalah 1099,97 mg. Pada kemasan mi instan goreng disediakan kecap manis yang biasa ditambahkan oleh konsumen pada saat pemasakan. Kecap manis tidak diberikan dalam kemasan mi instan kuah. Hal inilah yang menyebabkan kandungan gula pada mi instan goreng lebih tinggi dari mi instan kuah. Perbedaan kandungan garam dipengaruhi oleh penggunaan garam dapur

(NaCl) dan penyedap rasa (*monosodium glutamate/MSG*) sebagai bahan baku dalam pembuatan produk mi instan kuah, terutama di bagian bumbu. Mi kuah memerlukan lebih banyak garam untuk mempertahankan rasa karena adanya kuah atau air yang akan melarutkan bumbu. Kandungan garam mi instan kuah sebesar 1627,65 mg/100 g memenuhi 109% angka kecukupan gizi (AKG). AKG adalah kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, sehingga informasi gizi produk berkontribusi terhadap kebutuhan per hari (Pawestri *et al.* 2022). Persentase ini menunjukkan kebutuhan asupan garam sudah terpenuhi 109%, lebih banyak 9% dari kebutuhan harian. Nilai garam pada mi kuah berbeda dengan mi instan goreng yang rata-rata kandungan garamnya sebesar 1099,97 mg/100 g atau 73% AKG. Saat seseorang mengonsumsi mi instan goreng, konsumen masih dapat mengonsumsi makanan lain yang berkontribusi terhadap asupan garam hariannya sebesar 27%. Istiqomah *et al.* (2021) menyebutkan bahwa hanya 14,2% mi instan yang beredar di Indonesia yang memenuhi kriteria garam (Na) berdasarkan peraturan BPOM dan hanya 7,4% yang memenuhi kriteria rujukan WHO terhadap kandungan garam.

Tingginya kadar garam pada mi instan terutama varian kuah juga ditemukan di Malaysia, Cina, Australia, dan beberapa negara lainnya. Penelitian Tan *et al.* (2019) menyebutkan bahwa kandungan garam rata-rata pada mi instan yang beredar di Malaysia sebesar  $4300 \pm 1500$  mg per 100 g mi. Nilainya hampir tiga kali lipat lebih tinggi dari kandungan garam mi instan di Indonesia. Sebanyak 98% mi instan dianggap sebagai pangan tinggi garam di Malaysia. Di Cina, kandungan garam Na rata-rata dalam mi instan sebesar 1944 mg/100 g (Farrand *et al.* 2017).

**Tabel 3.** Informasi terkait kandungan gizi dan komposisi pada label produk mi instan

No	Kategori	Jumlah	Persen (%)
1	Produk MD tidak mencantumkan informasi nilai gizi (ING)	10	2,51
2	Produk ML tidak mencantumkan informasi nilai gizi (ING)	51	12,78
3	Pada proses pembuatannya bersinggungan dan/atau menggunakan fasilitas bersama dengan bahan bersumber babi	11	2,76
4	Mengandung babi	9	2,26
Total		81	20,30

**Tabel 4.** Informasi zat gizi pada mi instan kuah dan goreng (per 100 g) yang tercantum pada label

Informasi Gizi	Mi Instan Kuah			Mi Instan Goreng		
	n	Min-Max	Rata-rata $\pm$ SD	n	Min-Max	Rata-rata $\pm$ SD
Energi total (kkal)	190	42,25-571,43	436,01 $\pm$ 57,66	128	140,85-581,82	443,94 $\pm$ 53,58
Energi dari lemak (kkal)	183	10,31-300,00	157,65 $\pm$ 45,64	126	10,42-300,00	158,67 $\pm$ 46,24
Energi dari lemak jenuh (kkal)	34	5,43-112,90	59,59 $\pm$ 25,98	16	7,04-80,00	55,12 $\pm$ 22,45
Lemak total (g)	189	1,03-41,94	17,58 $\pm$ 5,34	128	1,04-32,86	17,60 $\pm$ 5,26
Kolesterol (mg)	5	3,03-8,93	4,84 $\pm$ 2,35	11	1,61-10,00	6,35 $\pm$ 2,98
Lemak jenuh (g)	167	1,05-14,29	8,38 $\pm$ 2,16	110	1,41-15,20	8,45 $\pm$ 2,22
Protein (g)	188	2,70-16,00	9,54 $\pm$ 1,98	128	1,28-16,25	9,22 $\pm$ 2,11
Karbohidrat total (g)	190	9,86-78,53	60,32 $\pm$ 8,41	128	33,80-78,95	62,43 $\pm$ 7,16
Serat pangan (g)	120	1,41-17,14	5,61 $\pm$ 3,00	90	2,27-17,14	5,35 $\pm$ 2,79
Gula (g)	177	0,7-10,67	4,11 $\pm$ 1,84	121	1,61-13,33	6,53 $\pm$ 2,25
Garam/Na (mg)	190	67,57-3657,14	1627,65 $\pm$ 661,15	127	67,57-2540,00	1099,97 $\pm$ 338,19

Kadar garam dalam kemasan mi instan ini berkontribusi 35-95% terhadap rekomendasi asupan garam harian oleh WHO. Hasil penelitian ini menekankan perlunya regulasi yang lebih kuat dan pemantauan yang lebih ketat untuk mendorong reformulasi garam dalam pangan olahan. Konsumsi mi instan dengan kadar garam yang tinggi secara terus-menerus ditengarai menjadi pemicu meningkatnya risiko penyakit kardiometabolik (Huh *et al.* 2017).

ING merupakan salah satu indikator konsumen mengetahui asupan gula, garam, dan lemak terhadap keseharian makanan yang dikonsumsi setiap hari. Per-BPOM no. 20 tahun 2021 menerangkan produk dengan label mengandung gula, garam, dan/atau lemak, dikonsumsi dalam jumlah yang dapat menimbulkan risiko penyakit tidak menular wajib mencantumkan informasi pesan kesehatan. Selain ING terdapat informasi lain yang tercantum di label kemasan yang mengandung unsur pesan kesehatan dan dapat membantu konsumen dalam mengatur asupan garam harian (Tabel 5). Informasi seperti klaim dan peringatan dapat menjadi indikator bagi konsumen mengetahui kandungan gula, garam, dan lemak terhadap makanan yang dikonsumsi. Klaim "tanpa proses goreng" menunjukkan bahwa produk mi instan goreng tidak memerlukan proses penggorengan menggunakan media minyak dalam pemasakannya sehingga lebih rendah lemak.

Informasi kemasan dalam bentuk peringatan, seperti "mengatur kadar Na (garam) disesuaikan dengan banyaknya bumbu yang dimasukkan", merupakan informasi pesan kesehatan untuk mengurangi asupan garam (Na), dan produk mi instan tersebut memiliki kandungan garam (Na) tinggi dalam takaran saji per sajian kemasan (Tabel 4). Pernyataan lainnya "kandungan pemanis alami sorbitol: konsumsi berlebihan mempunyai efek laksatif" merupakan pernyataan bahwa produk mi instan menggunakan pemanis alami yang berpengaruh terhadap kadar

kemanisan dan kandungan gulanya. Informasi peringatan dalam bentuk yang lain seperti "mengandung pemanis buatan, disarankan tidak dikonsumsi oleh anak di bawah 5 (lima) tahun, ibu hamil, dan ibu menyusui" dan "harus diperhatikan penggunaannya terhadap wanita hamil dan menyusui serta anak-anak, tidak dianjurkan penggunaannya pada penderita hipertensi dan diabetes" merupakan perintah yang harus dijalankan karena mi instan mempunyai kandungan gula dan garam tinggi (Tabel 4) sehingga konsumen diminta kesadarannya untuk mengurangi konsumsi produk tersebut jika memiliki kondisi dengan kriteria sesuai yang disebutkan.

Informasi label kemasan berunsur pesan kesehatan seperti klaim dan peringatan masih sangat rendah (14%) dicantumkan dari total produk reguler yang sudah teridentifikasi. Pencantuman informasi klaim dan pesan kesehatan memiliki tulisan yang letak keberadaannya di bagian belakang kemasan serta tertutup oleh lipatan *seal* kemasan. Produsen seharusnya lebih menonjolkan informasi tersebut untuk kepentingan konsumen dalam mengatur asupan garam terhadap konsumsi makanan harian.

Berdasarkan Tabel 6, produk MD mi instan reguler lebih banyak mencantumkan informasi klaim dalam label kemasan, sedangkan produk ML lebih banyak mencantumkan informasi peringatan dalam label kemasan. Banyaknya jumlah produk mi instan reguler berkode ML yang mencantumkan peringatan pada label kemasannya diduga berkaitan kandungan gula, garam, atau lemaknya yang cukup tinggi seperti disajikan pada Tabel 5.

**Tabel 6.** Jumlah informasi selain ING pada label produk mi instan

No	Informasi Kemasan	Produk MD	Produk ML
1	Klaim	24	5
2	Peringatan	1	26
Total		25	31

**Tabel 5.** Informasi lain pada kemasan mi instan (n=318)

No	Kategori	Informasi Kemasan	Jumlah
1	Klaim	<i>Natural antioxidant</i>	1
2		Tanpa pengawet, tanpa pewarna sintetik	10
3		Tanpa penguat rasa, tanpa pewarna sintetik, tanpa pengawet, tanpa proses goreng	2
4		Tanpa pengawet	1
5		Tanpa pewarna buatan, tanpa penguat rasa dan tanpa pengawet	3
6		Tanpa pengawet, pewarna sintetik, dan penguat rasa	2
7		Tanpa pengawet, tanpa penguat rasa, dipanggang dengan minyak kelapa	1
8		<i>No MSG added</i>	1
9		Mi dibuat tanpa proses penggorengan	4
10		Menggunakan metode udara kering, bukan digoreng	4
11	Peringatan	Untuk mengatur kadar Na (garam), banyaknya bumbu yang dimasukkan dapat disesuaikan dengan selera	5
12		Konsumsi berlebihan mempunyai efek laksatif	15
13		Terkait kandungan pemanis alami sorbitol: konsumsi berlebihan mempunyai efek laksatif	1
14		Mengandung pemanis buatan, disarankan tidak dikonsumsi oleh anak dibawah 5 (lima) tahun, ibu hamil, dan ibu menyusui	2
15		<i>Not suitable for children</i>	3
16		Harus diperhatikan penggunaannya terhadap wanita hamil dan menyusui serta anak-anak, tidak dianjurkan penggunaannya pada penderita hipertensi dan diabetes	1
Total			56

### Produk mi instan “pilihan lebih sehat”

Produk mi instan “pilihan lebih sehat” mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” di pasaran. Tabel 7 memperlihatkan terdapat 7 produsen mi instan yang mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” dengan 13 varian mi. Mi instan “pilihan lebih sehat” yang diidentifikasi label kemasannya berjumlah 9 produk. Mi instan “pilihan lebih sehat” yang tidak diidentifikasi karena hanya memiliki izin edar P-IRT, kategori SNI mi basah, dan hanya 1 produk mi instan “pilihan lebih sehat” kuah. Berdasarkan kandungan gizinya, produk yang mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” mempunyai nilai gizi lemak total dan garam (Na) sesuai dengan persyaratan PerBPOM no. 26 tahun 2021. Produk mi instan tersebut baik dikonsumsi untuk seseorang yang sedang mengatur asupan lemak total dan garam (Na) harian. Mi instan “pilihan lebih sehat” memiliki kandungan lemak total, gula, dan garam (Na) lebih rendah dari mi instan reguler goreng.

Perbandingan nilai gizi produk mi “pilihan lebih sehat” dengan produk mi instan reguler goreng dijelaskan pada Tabel 8. Mi instan “pilihan lebih sehat” mempunyai kandungan total lemak, gula, dan garam masing-masing 50,63; 13,78; dan 36,56% lebih rendah dibandingkan mi instan goreng reguler. Perbedaan kadar garam mi instan “pilihan lebih sehat” jauh lebih besar (57,13%) jika dibandingkan dengan mi instan kuah reguler. Persentase AKG garam produk “pilihan lebih sehat” sebesar 47%, sehingga seseorang masih dapat memenuhi asupan garam (Na) harian dengan pilihan makanan lain sebanyak 53%.

Kandungan lemak total, gula, dan garam yang lebih rendah pada produk mi instan “pilihan lebih sehat” diperkuat dengan klaim “tanpa proses penggorengan”

dan “tanpa pengawet, penguat rasa dan pewarna sintetis”. Proses pembuatan mi “pilihan lebih sehat” menggunakan metode pengeringan dengan oven yang tidak menggunakan minyak (penggorengan) sehingga membuat produk mi instan tersebut memiliki kandungan lemak total rendah. Produk ini juga tidak menambahkan pengawet dan penguat rasa, misalnya Na-benzoat dan MSG, yang membuat kandungan garam Na-nya menjadi lebih rendah dari pada produk reguler. Bahan tambahan pangan yang ditambahkan pada produk mi “pilihan lebih sehat” umumnya adalah BTP alami, seperti antioksidan tokoferol dan asam sitrat sebagai pengatur keasaman. Bahan alami seperti brokoli bubuk, bayam bubuk, kunyit bubuk, saripati bayam, dan klorofilin tembaga kompleks Cl 75815 merupakan pewarna yang digunakan untuk memberikan kesan warna mi instan sehat. Penguat rasa didapatkan dari rempah-rempah seperti bawang putih bubuk, bawang merah bubuk, bawang bombai bubuk, ketumbar, jinten, wijen, lada bubuk, garam, dan gula, sedangkan bahan lainnya adalah ayam bubuk, ekstrak daging sapi, bubuk kaldu sapi, jamur bubuk, bubuk kaldu jamur, dan ekstrak ragi.

### KESIMPULAN

Ditemukan sebanyak 412 mi instan (kuah dan goreng) yang beredar di Indonesia dan sebanyak 13 produk diantaranya mencantumkan logo “pilihan lebih sehat” pada labelnya. Produk mi instan kuah dan mi instan goreng memiliki kandungan gula dan garam yang berbeda. Mi instan kuah memiliki rata-rata nilai garam (Na) sebesar 1627,65 mg/100 g. Kadarnya lebih tinggi dari rata-rata garam pada mi goreng (1099,97 mg/100 g).

**Tabel 7.** Produsen dan merk mi instan “pilihan lebih sehat” yang beredar di Indonesia

Industri	Merk	Jumlah
PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk Jakarta 14430 – Indonesia	Supermi	1
PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk Bekasi 17520 – Indonesia	Supermi	1
PT Kobe Boga Utama Tangerang 15810-Indonesia	Kobe Jiwa Pagi	1
PT. Fonusa Agung Mulia Serang 42186-Indonesia	Lemonilo	3
CV. Mahardika Mulia Sekawan Sukoharjo 57557-Indonesia	Organic Center	2
CV. Agung Bumi Agro Pasuruan-67175, Indonesia	Ladang Lima	3
CV. Sundoro Indonesia Semarang-50275	Sundoro	2

**Tabel 8.** Informasi nilai gizi produk mi instan “pilihan lebih sehat” dan produk mi instan reguler goreng

Informasi Gizi	n	Produk “pilihan lebih sehat”			Produk Reguler	
		Min-Max	Rata-rata±SD	N	Min-Max	Rata-rata±SD
Energi total (kkal)	9	184,62-475,00	372,91±78,62	128	140,85-581,82	443,94±53,58
Energi dari lemak (kkal)	9	19,74-175,00	78,36±47,14	126	10,42-300,00	158,67±46,24
Energi dari lemak jenuh (kkal)	6	13,16-55,56	30,97±14,36	16	7,04-80,00	55,12±22,45
Lemak total (g)	9	2,63-18,75	8,69±5,01	128	1,04-32,86	17,60±5,26
Kolesterol (mg)	0	0,00-0,00	0,00±0,00	11	1,61-10,00	6,35±2,98
Lemak jenuh (g)	9	0,66-8,75	3,67±2,38	110	1,41-15,20	8,45±2,22
Protein (g)	9	1,32-10,59	7,40±2,95	128	1,28-16,25	9,22±2,11
Karbohidrat total (g)	9	30,77-84,21	66,39±14,48	128	33,80-78,95	62,43±7,16
Serat pangan (g)	7	1,54-6,58	4,20±1,74	90	2,27-17,14	5,35±2,79
Gula (g)	9	1,32-10,00	5,63±2,81	121	1,61-13,33	6,53±2,25
Garam/Na (mg)	9	323,08-862,50	697,84±180,60	127	67,57-2540,00	1099,97±338,19

Kandungan gula pada mi instan goreng lebih tinggi 37,06% daripada mi kuah. Produk mi instan “pilihan lebih sehat” mempunyai kandungan total lemak, gula, dan garam masing-masing 50,63%, 13,78%, dan 36,56% lebih rendah dibandingkan mi instan goreng reguler. Konsumsi mi instan dengan kandungan lemak, gula, garam yang rendah diharapkan dapat mengurangi risiko timbulnya penyakit tidak menular.

## DAFTAR PUSTAKA

- [BPOM] Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2021. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 20 Tahun 2021 tentang Perubahan Atas Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 31 Tahun 2018 Tentang Label Pangan Olahan. Badan Pengawas Obat dan Makanan, Jakarta.
- Elisabeth DAA, Setijorini LE. 2016. Pendugaan umur simpan mi kering dari tepung komposit terigu, keladi, dan ubi jalar. *J Matematika Sains dan Teknol* 17(1): 20-28. DOI: 10.33830/jmst.v17i1.182.2016.
- Ete AA, Suciptawati NLP, Nilakusmawati DPE. 2014. Pengelompokan berbagai merk mi instan berdasarkan kemiripan kandungan gizi dengan menggunakan analisis biplot. *E-J Matematika* 3(2): 53-63. DOI: 10.24843/MTK.2014.v03.i02.p066.
- Farrand C, Charlton K, Crino M, Santos J, Rodriguez-Fernandez R, Mhurchu CN, Webster J. 2017. Know your noodles! Assessing variations in sodium content of instant noodles across countries. *Nutrients* 9(6): 612. DOI: 10.3390/nu9060612.
- Huh IS, Kim H, Jo HK, Lim CS, Kim JS, Kim SJ, Kwon O, Oh B, Chang N. 2017. Instant noodle consumption is associated with cardiometabolic risk factors among college students in Seoul. *Nutr Res Pract* 11(3): 232-239. DOI: 10.4162/nrp.2017.11.3.232.
- Ikrima IR, Giriwono PE, Rahayu WP. 2023. Pemahaman dan penerimaan label gizi front of pack produk snack oleh siswa SMA di Depok. *J Mutu Pangan* 10(1): 42-53. DOI: 10.29244/jmpi.2023.10. 1.42.
- Indrayana S, Palupi NS. 2014. Strategi implementasi pencantuman informasi kandungan gula, garam, dan lemak untuk pencegahan risiko penyakit tidak menular. *J Mutu Pangan* 1(2): 159-164.
- Irrubai ML. 2015. Strategi labeling, packaging dan marketing produk hasil industri rumah tangga di Kelurahan Monjok Kecamatan Selaparang Kota Mataram Nusa Tenggara Barat. *Society* 6(1): 15-30. DOI: 10.20414/society.v6i1.1462.
- Istiqomah N, Astawan M, Palupi NS. 2021. Assessment of sodium content of processed food available in Indonesia. *J Gizi Pangan* 16(3): 129-138. DOI: 10.25182/jgp.2021.16.3.129-138.
- Katmawanti S, Ulfah NH. 2016. Analisis faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mi instant pada mahasiswa di Universitas Negeri Malang. *Preventia: Indonesian J Public Health* 1(2):229-242. DOI: 10.17977/um044v1i2p229-242.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Kementerian Kesehatan, Jakarta.
- Lee BY, Ferguson MC, Hertenstein DL, Adam A, Zenkov E, Wang PI, Wong MS, Gittelsohn J, Mui Y, Brown ST. 2018. Simulating the impact of sugar-sweetened beverage warning labels in three cities. *Am J Prev Med* 54(2): 197-204. DOI: 10.1016/j.amepre.2017.11.003.
- Pawestri HP, Febrianto W, Agustina L, Faradiba N. 2022. Pengaruh angka kecukupan gizi (AKG) terhadap personal branding umkm makanan ringan Mr. Gelenk. *J Aplikasi Inovasi Ipteks SOLIDITAS* 5(1): 136-140. DOI: 10.31328/js.v5i1.3582.
- Sundari R. 2017. Analisis keputusan pembelian konsumen terhadap produk mie instan (studi kasus pada mahasiswa/i STIE Riau Pekanbaru). *J Eko Bisnis: Riau Economic and Business Review* 8(1): 153-162.
- Tan CH, Chow ZY, Ching SM, Devaraj NK, He FJ, MacGregor GA, Chia YC. 2019. Salt content of instant noodles in Malaysia: A cross-sectional study. *BMJ Open* 9(4): 1-10. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-024702.
- Tridayanti F, Nurfebiaraning S. 2022. The influence of NCT Dream as brand ambassador on brand image of Lemonilo instant noodle product through young generation. *Medium* 10(2): 67-80. DOI: 10.25299/medium.2022.vol10(2).10091.
- Wowor M, Laoh JM, Pangemanan DH. 2013. Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado. *E-J Keperawatan* 1(1): 1-7.