



JURNAL PENJAS DAN FARMASI

VOL. 3 EDISI JUNI (2020) HALAMAN 1-7

P-ISSN : 2620-9802 E-ISSN : 2685-0699

---

## GAMBARAN POLA KONSUMSI MINUMAN RINGAN PADA MAHASISWA FARMASI UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI BOJONEGORO

Oleh:

Akhmad Al-Bari<sup>1</sup>, Romadhiyana Kisno Saputri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>[akhmad.albari90@gmail.com](mailto:akhmad.albari90@gmail.com); <sup>2</sup>[dhiyankisno@gmail.com](mailto:dhiyankisno@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

### ABSTRAK

Minuman ringan adalah minuman yang tidak mengandung alkohol yang diolah dalam bentuk bubuk atau cairan yang dikemas semenarik sebagai minuman cepat saji. Selain pengemasan yang menarik, cita rasa dalam minuman ringan ini sering ditingkatkan diantaranya dengan menambahkan *essence*. Disamping itu, dalam minuman ringan, sering ditambahkan berbagai bahan tambahan berupa stabilizer atau pengawet yang sering mengandung sodium. Konsumsi minuman ringan yang berlebihan dapat berefek buruk terhadap kesehatan. Pengemasan, cita rasa yang unik, dan kesetabilan minuman inilah yang dapat menyebabkan kalangan anak hingga usia remaja tertarik mengkonsumsinya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran konsumsi minuman ringan secara umum pada remaja khususnya mahasiswa program studi farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Sampel responden diambil sebanyak 70 mahasiswa yang berusia 17 hingga 19 tahun dengan metode deskriptif analitik dan jenis rancangan penelitian *cross sectional* dengan metode *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 97% responden pernah mengkonsumsi minuman ringan, sedangkan 59% responden mengkonsumsinya dengan frekuensi sedang. Waktu responden mengkonsumsi yakni pada saat sedang berkumpul dengan teman sebesar 52%. Disamping itu, jenis minuman ringan yang dikonsumsi yaitu jenis teh sebesar 69%. Walaupun begitu pola konsumsi ini tidak mempengaruhi nilai IMT (indeks masa tubuh). Hasil penelitian dapat digunakan sebagai rekomendasi peneliti lain untuk mengobservasi lebih dalam variabel lain seperti pengaruhnya terhadap tekanan darah, diabetes dan lain-lain.

Keyword: *Pola Konsumsi, Minuman Ringan, Mahasiswa Farmasi*

## **Pendahuluan**

Minuman ringan adalah minuman yang tidak mengandung alkohol yang merupakan minuman olahan dalam bentuk bubuk atau cair yang mengandung bahan makanan dan bahan tambahan lainnya baik alami maupun sintetik yang dikemas dalam kemasan siap untuk dikonsumsi. Minuman ringan terdiri dari dua jenis yaitu minuman karbonasi dan minuman non karbonasi (Ridawati, dkk., 2019). Minuman ringan sering dikonsumsi oleh masyarakat umum karena dinilai lebih praktis dan menarik. Awal ketertarikan mengkonsumsi minuman ringan dimuali dengan kemasan yang menarik (Susetyarsi, 2012), kemudian rasa yang khas dan bervariasi (Njoto, 2016) oleh penambahan *essence*, serta kesetabilan cairan pada minuman (Simanjutak, dkk. 2016) karena penambahan stabilizer dan pengawet natrium benzoat (Ariestini, dkk., 2017) dimana mengandung sodium yang tinggi.

Bentuk kemasan dan rasa khas yang enak dan menyegarkan pada minuman, menjadikannya banyak digemari oleh anak maupun kalangan remaja. Pada masa remaja, individu mengalami perkembangan fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang penting yang menentukan periode perkembangan berikutnya. Lebih dari itu, perilaku yang buruk dalam pengelolaan gizi konsumsi remaja mempengaruhi kesehatan kelak saat dewasa. Pola makan dan minuman tidak seimbang seperti melewatkan sarapan pagi kemudian sering mengkonsumsi *fast food* maupun minuman ringan merupakan hal yang sering terjadi pada usia remaja (Rafiony, dkk, 2015) yang dapat berakibat buruk.

Konsumsi minuman ringan di Indonesia cenderung meningkat setiap tahun. Pada 2010 penjualan minuman ringan di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 3,3 miliar dolar dengan pertumbuhan 160,2% selama lebih dari 8 tahun. Secara umum, target pemasaran dari produsen minuman ringan adalah remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Safriani (2014) menunjukkan bahwa konsumsi minuman ringan 81,5% remaja mengkonsumsi minuman ringan. Sebanyak 46,9% mahasiswa mengkonsumsi minuman ringan berkarbonasi tingkat tinggi. Pengetahuan gizi, preferensi, teman sebaya, keluarga memiliki peranan dalam konsumsi minuman ringan berkarbonasi pada mahasiswa (Muthmainnah, 2012).

Konsumsi minuman ringan memiliki dampak yang merugikan terhadap kesehatan, antara lain obesitas, kerusakan gigi, penyakit jantung, diabetes, osteoporosis dan batu ginjal (Anggraini, 2014). Lebih jauh, kesadaran dan tingkat pengetahuan masyarakat masih ditaraf sedang yang berarti masih belum secara penuh mengetahui bahaya konsumsi minuman ringan secara berlebihan (Tania, 2016). Walaupun dampak buruk dari konsumsi tidak secara langsung terjadi akan tetapi dapat akan dirasakan di kemudian hari. Untuk itu, perlu adanya kajian tentang pola konsumsi minuman ringan pada remaja sehingga dapat melakukan upaya preventif dampak buruk akibat kelebihan konsumsi. Manfaat lain hasil kajian juga dapat digunakan sebagai rekomendasi peneliti lain untuk mengobservasi lebih dalam variabel lain seperti pengaruhnya terhadap tekanan darah.

## **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri pada bulan September – November 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan

Giri yang masih tergolong remaja dengan usia 17 hingga 19 tahun. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 70 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan metode *simple random sampling* dengan bantuan *google form*. Konten dalam responsi yakni terdiri dari jenis kelamin, status gizi, frekuensi konsumsi minuman ringan, jenis minuman ringan yang dikonsumsi, serta waktu mengkonsumsi.

## Hasil dan pembahasan

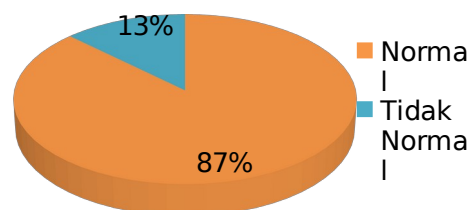
### Gambaran Umum Responden

Distribusi jenis kelamin disajikan pada **Tabel 1** yang menunjukkan bahwa pada 70 responden sebagai sampling, diketahui sebanyak 61 responden (87,2%) berjenis kelamin perempuan. Sampel mahasiswa farmasi universitas nahdlatul ulama yang ikut serta dalam respondansi lebih didominasi oleh perempuan. Hal ini linear seperti pada data penerimaan mahasiswa farmasi unugiri 2017-2019 (FIK Unugiri, 2019).

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	9	12,8
2	Perempuan	61	87,2
<b>Total</b>		70	100

Pengecekan pola gizi juga dilakukan terhadap responden dengan menghitung IMT (indeks masa tubuh) yang didapatkan dari ukuran berat badan dan tinggi badan masing-masing responden (**Gambar 1**). Hasil IMT menunjukkan 87% responden memiliki status gizi normal sedangkan 13% responden sebaliknya. Walaupun hampir dari keseluruhan responden memiliki status gizi yang normal, namun perlu diperhatikan responden dengan kategori tidak normal yang patut diduga akibat pola konsumsi yang salah dan kurang sehat.

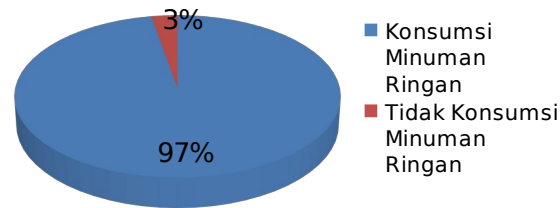


Gambar 1. Diagram Distribusi Status Gizi Responden

### Konsumsi Minuman

Pola konsumsi minuman pada responden menunjukkan bahwa responden pernah sesekali mengkonsumsi minuman ringan disamping kebiasaannya minum air putih (**Gambar 2**). Pada hasil dari pengamatan menunjukkan sebanyak 97% dari responden sesekali mengkonsumsi minuman ringan, sedangkan hanya 3% responden saja yang tidak pernah mengkonsumsinya. Hal ini menunjukkan angka yang wajar bagi mahasiswa farmasi yang pernah tertarik mencoba minuman ringan karena kemudahan dalam membeli serta praktis untuk dibawa kemanapun. Namun selain minuman ringan, mahasiswa farmasi masih mengimbanginya dengan minum air putih. Dimana diketahui air merupakan hampir 70% penyusun tubuh manusia. Oleh karenanya, manusia membutuhkan pemenuhan air yang cukup untuk menjaga kesegaran dan

kebugaran jasmani. Air minum merupakan unsur gizi tidak kalah pentingnya dengan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin (Sari, 2014).



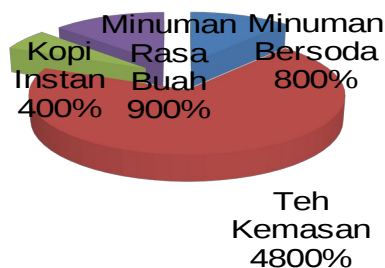
Gambar 2. Diagram Pola Konsumsi Minuman Ringan Pada Responden

Minuman adalah semua jenis cairan yang dapat diminum (*drinkable liquid*) selain obat-obatan. Secara umum, minuman dibedakan menjadi tiga golongan yaitu minuman ringan, air mineral dalam kemasan, dan minuman beralkohol (Nugraheni, 2017). Pola konsumsi minuman responden terdiri dari konsumsi minuman ringan dan air mineral dalam kemasan. Responden tidak satupun mengkonsumsi minuman beralkohol berkadar tinggi karena semua responden menyakini dalam norma agama islam, bahwa alkohol terlarang untuk dikonsumsi.

### Jenis Minuman Ringan Yang Dikonsumsi

Hasil penelitian, seperti yang ditunjukkan pada **Gambar 3**, menunjukkan 69% dari responden mengkonsumsi teh kemasan. Selain itu, minuman ringan yang sering dikonsumsi oleh responden adalah minuman rasa buah, minuman bersoda dan kopi instan yang masing-masing menempati persentase hanya dibawah 15%. Jenis minuman ringan umumnya hanya terdiri dari dua jenis, yaitu minuman ringan berkarbonasi dan minuman ringan tanpa karbonasi (non-karbonasi). Minuman ringan dengan karbonasi adalah minuman yang dibuat dengan menambahkan CO<sub>2</sub> dalam air minum, dikenal juga dengan sebutan soft drink, contoh minuman ringan berkarbonasi rasa kola dan teh bersoda. Minuman ringan tidak berkarbonasi adalah minuman yang tanpa tambahan karbonasi CO<sub>2</sub> contohnya adalah minuman teh hijau, berperisa sintesis, minuman air ion atau isotonik (Muthmainnah, 2012).

Dari hasil survei, responden lebih memilih teh kemasan karena kemasannya yang praktis, mudah dibawa dan tersedia di kantin atau toko di sekitar kampus serta memiliki harga yang lebih ekonomis dibandingkan *softdrink*.



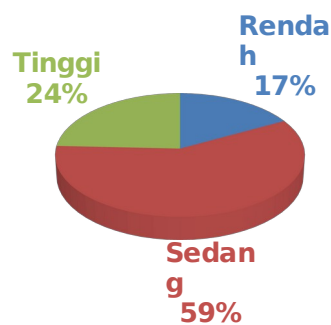
Gambar 3. Diagram Jenis Minuman Ringan yang Dikonsumsi Responden

### Tingkat Konsumsi Minuman Ringan

Perilaku konsumsi minuman ringan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu perilaku konsumsi rendah, sedang dan tinggi. Perilaku konsumsi rendah jika konsumsi minuman ringan ≤ 1 kali seminggu, perilaku konsumsi sedang jika konsumsi minuman ringan 2 hingga

4 kali seminggu sedangkan perilaku konsumsi tinggi jika konsumsi minuman ringan mencapai 4 hingga 6 kali per minggu atau dapat direduksi nilainya menjadi lebih dari sekali perhari (Tania, 2016). Frekuensi konsumsi minuman ringan responden disajikan pada **Gambar 4**. Pada gambar diatas, diketahui bahwa sebesar 59% responden, tingkat konsumsi minuman ringan tergolong sedang yang berarti konsumsi mahasiswa farmasi termasuk kategori 2 hingga 4 kali seminggu. Lebih jauh, konsumsi minuman ringan dengan kategori tinggi ditemukan pada responden sebesar 24% dengan kategori lebih dari 6 kali perminggu atau lebih dari sekali perhari. Konsumsi minuman ringan dengan pola frekuensi konsumsi berat disertai dengan kandungan minuman yang berkarbonasi mampu meningkatkan resiko gangguan dalam kesehatan (Anggraini, 2014).

Jika dibandingkan, minuman yang banyak dipilih adalah jenis teh kemasan dengan frekuensi konsumsi yang sedang namun pola ini tidak sampai menggeser nilai IMT pada responden. Hal ini diduga akibat jenis minuman yang dikonsumsi dengan jenis teh yang lebih aman dibandingkan minuman berkarbonasi yang hanya 12% dari total responden saja. Minuman berkarbonasi dan bergula berbahaya bagi kesehatan terutamanya obesitas pada usia anak-anak hingga yang sering tertarik mengkonsumsi minuman ringan (Caroline, 2004). Untuk mengetahui lebih pasti prevalensi hubungan berat badan dengan minuman ringan perlu dilakukan studi yang lebih lanjut.



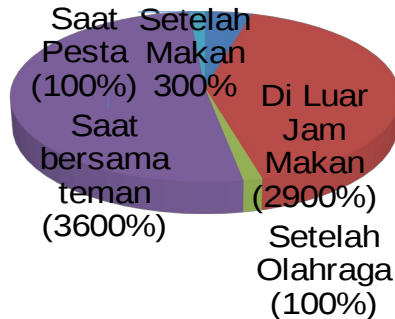
Gambar 4. Diagram Tingkat Konsumsi Minuman Ringan Responden

### Waktu konsumsi minuman ringan

Waktu konsumsi minuman ringan responden disajikan pada **Gambar 5**. Pada diagram tersebut diketahui bahwa lebih dari separuh responden sebesar mengkonsumsi minuman ringan pada saat bersama teman dengan nilai 52%. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi minuman ringan sering terjadi pada saat responden dalam suasana berkumpul, rapat ataupun pada saat mengerjakan tugas kuliah yang sering digunakan sebagai pelengkap suasana keakraban. Keberadaan teman sebaya dalam suasana berkumpul merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya perilaku remaja dalam mengkonsumsi minuman ringan. Beberapa alasan remaja menyukai minuman selain air putih antara lain rasa yang unik dan keamanan pada minuman (Muthmainah, 2012; Briawan, dkk, 2011).

Hasil riset Alamsyah, dkk, 2010 menunjukkan sekitar 35% minuman ringan di Indonesia banyak dikonsumsi untuk aktifitas gaya hidup dan bukan karena haus atau aktifitas makan. Salah satu situasi konsumsi yang berhubungan dengan gaya hidup seperti kondisi kebutuhan minum saat *hang-out* atau *celebration* di mana minuman dikonsumsi sebagai pelengkap dalam kegiatan bersosialisasi. Kegiatan ini memiliki artian, minuman ringan digunakan sebagai alat untuk memulai komunikasi, mempererat kebersamaan, dan

meningkatkan kegembiraan. Sosialisasi di restoran, kafe atau warung oleh konsumen ini di mana dalam aktifitas itu konsumen sering melakukan pemesanan minuman dengan pilihan di tempat tersebut saja dan jarang memesan minuman ditempat lain karena pilihan minuman yang diinginkan tidak tersedia (Alamsyah, dkk, 2010).



Gambar 5. Diagram Waktu Konsumsi Minuman Ringan Responden

Konsumsi minuman ringan mahasiswa Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro tergolong sedang atau antara frekuensi 2 hingga 4 kali perminggu (**Gambar 4**) karena kebanyakan mahasiswa mengkonsumsi minuman ringan bertepatan kumpul dengan teman di kampus. Dilain sisi, keseringan responden mengkonsumsi minuman ringan dapat bertemu dengan teman di kampus dibatasi oleh jadwal mahasiswa farmasi yang hanya aktif pada 3 hingga 4 hari saja dalam seminggu (FIK UNUGIRI, 2019). Oleh sebab itu, pola konsumsi minuman ringan responden dalam taraf sedang. Walaupun, jadwal aktif perkuliahan hanya sampai empat hari, tidak menutup kemungkinan responden dari mahasiswa ini mengkonsumsinya diluar jadwal aktif perkuliahan. Karena dalam lingkungan kampus ataupun penjual luar kampus minuman ringan yang mudah ditemui, baik di kantin atau di sekitar wilayah kampus Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, sehingga responden mudah untuk mendapatkan akses membeli minuman ringan.

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 97% responden pernah mengkonsumsi minuman ringan dengan taraf tergolong sedang yakni 59%. Sebanyak 69% responden memilih konsumsi teh kemasan dan konsumsi minuman ringan banyak terjadi ketika berkumpul besama teman sebesar 52%. Frekuensi sedang responden meminum minuman ringan ini hampir tidak mempengaruhi nilai IMT responden yang masih dikisaran 87%.

## Daftar Pustaka

- Anggraini, L. 2014. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah*. Skripsi. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. UNDIP. Semarang.
- Alamsyah, Z., Sumarwan, U., Hartoyo, Yuzuf, EZ. 2010. *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pilihan Jenis Minuman pada Situasi Konsumsi Hang-Out dan Celebration*. Jurnal Manajemen dan Organisasi. Vol. I. No. 1. Hal : 40- 55.
- Ariestini, A., Dany, Y., dan Rosalina, Y., 2017. *Kajian Penambahan Natrium Benzoat Dan Teknik Pasteurisasi Terhadap Mutu Minuman Sari Buah Jeruk Kalamansi Dalam Kemasan Selama Penyimpanan*. Skripsi. Universitas Bengkulu. UNIB Press.

- Briawan, D., Hardinsyah, Marhamah, Zulaikhah, dan M. Aries. 2011. *Konsumsi Minuma dan Preferensinya pada Remaja di Jakarta dan Bandung*. Gizi Indonesia, No. 34. No. 1. Vol : 43-51.
- Carolie, M., Apovian, 2004. *Sugar-Sweetened Soft Drinks, Obesity, and Type 2 Diabetes*. JAMA. Vol. 292. No. 8. Hal. 978-979.
- FIK Unugiri, 2019. Data Mahasiswa Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro : UNUGIRI.
- Muthmainnah. 2012. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Minuman Ringan Berkarbonasi pada Mahasiswa Program Studi Administrasi Bisnis PNJ 2009*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia : UI. Jakarta.
- Njoto, Tommy K.. 2016. *Pengaruh Desain Kemasan, Cita Rasa, Dan Variasi Produk Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Bumi Anugerah*. PERFORMA: Jurnal Manajemen dan Start-Up Bisnis. Vol. 1, No. 4.
- Nugraheni, RS. 2017. *Perilaku Konsumsi Minuman Dalam Kemasan Di Kalangan Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*. Skripsi. Program Studi Teknologi Pangan Fakultas Teknologi Pertanian. Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Rafiony, A., Purba MB., dan Pramantara IDP. 2015. *Konsumsi Fast Food dan Soft Drink Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol. 11. No. 4. Hal : 170-178.
- Ridawati, A. dan Prowse PA. 2019. *Analisis Kualitas Minuman Ringan Kemasan di Jawa Timur*. Prosiding IKK expo. Universtias Negeri Jakarta : UNEJ. Jakarta.
- Safriani, F. 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan (Soft Drink) pada siswa SMA di Bogor*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor : IPB. Bogor.
- Sari, IPTP. 2014. *Tingkat Pengetahuan tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral pada Siswa Kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol. 10. No. 2. Hal : 55-61.
- Simanjutak, B., Adawiyah, D., Purnomo, E., 2016. *Stabilitas Gas Karbon Karbondioksida Pada minuman berkarnonasi selama penyimpanan*. Jurnal Mutu Pangan, Vol. 3. No. 1. Hal. 45-49. ISSN 2355-5017.
- Susetyarsi, Th., 2012. *Kemasan Produk Ditinjau Dari Bahan Kemasan, Bentuk Kemasan Dan Pelabelan Pada Kemasan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Pembelian Pada Produk Minuman Mizone Di Kota Semarang*. Jurnal STIE semarang. Vol. 4, No. 3. ISSN : 2252-7826.
- Tania, M. 2016. *Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan Di Smkn 2 Baleendah Bandung*. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. IV. No. 1. Hal : 19-25.