

**Deskripsi Pola Konsumsi Minuman Sehat  
pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19  
(Suatu Kasus pada Mahasiswa Fakultas Pertanian, Universitas Padjadjaran)**

*Healthy Beverages Consumption Patterns  
Among College Students During The Covid-19 Pandemic  
(A Case on Students of Agricultural Faculty of Padjadjaran University)*

**Jeane Felicia Nolly Minar\*, Elly Rasmikayati**

Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Padjadjaran

\*Email: jeane19001@mail.unpad.ac.id

(Diterima 30-07-2023; Disetujui 14-10-2023)

**ABSTRAK**

Pandemi covid-19 telah merubah konsumsi ke arah lebih sehat, salah satunya dengan konsumsi minuman sehat. Minuman sehat merupakan produk hasil olahan yang berbahan baku hasil pertanian yang dapat memberi manfaat bagi kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui deskripsi pola konsumsi minuman sehat dari mahasiswa selama pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode survey. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas perempuan berusia 22 tahun, sebelum pandemi mayoritas tinggal di kost namun kembali tinggal di rumah selama pandemi, uang saku mahasiswa sebagian besar adalah 1-3 juta rupiah. Pola konsumsi mahasiswa mengalami perubahan selama pandemi covid-19. Frekuensi konsumsi minuman tanpa pemanis sebanyak 2-4 kali per minggu mengalami peningkatan sebesar 4%. Mahasiswa yang mengonsumsi minuman berpemanis sebanyak 2-4 kali per minggu mengalami penurunan sebesar 12%. Mahasiswa juga mengalami perubahan tujuan konsumsi menjadi untuk meningkatkan imunitas selama pandemi covid-19.

Kata kunci: Pola konsumsi, Minuman sehat, Covid-19, Mahasiswa

**ABSTRACT**

*The covid-19 pandemic has caused a shift in consumption towards healthier options, including healthy beverages. Healthy beverages are processed products made from agricultural raw materials that can provide health benefits. The purpose of this research is to describe the pattern of healthy beverage consumption among students during the covid-19 pandemic. This research used a quantitative design with a survey method. The results show that the majority of respondents were female, 22 years old, lived in boarding houses before the pandemic but returned home during the pandemic, and the majority of their allowance was between 1-3 million rupiah. The consumption patterns of students have changed during the covid-19 pandemic. The frequency of consuming sugar-free drinks 2-4 times per week increased by 4%. Students who consumed sweetened drinks 2-4 times per week decreased by 12%. Students also changed their consumption goals to improve their immunity during the covid-19 pandemic.*

*Keywords: Consumption patterns, Healthy beverages, Covid-19, Students*

**PENDAHULUAN**

Covid-19 mulai tersebar di Indonesia pada awal maret 2020 yang menyebabkan munculnya perubahan untuk mengurangi penyebaran covid-19. Pemerintah mengeluarkan kebijakan yang membatasi kegiatan masyarakat, seperti meliburkan sekolah, universitas, dan tempat kerja. Terbatasnya mobilitas masyarakat dan munculnya kesadaran terhadap ancaman kesehatan dari covid-19 menyebabkan terjadi perubahan dalam pola konsumsi (Arrosyid & Pardian, 2021), terutama pada mahasiswa yang juga mengalami perubahan dalam sistem perkuliahannya.

Pembatasan yang diterapkan membuat mahasiswa menjadi lebih terbatas dalam melakukan kegiatan di luar rumah. Selain itu, munculnya kewaspadaan terhadap covid-19 membuat mahasiswa yang sebelumnya sering membeli dan mengonsumsi makanan dan minuman di luar menjadi lebih memilih untuk mengolah makanan yang dikonsumsi untuk menjamin higienitas. Mahasiswa yang masih

tinggal dengan orang tua memilih untuk mengonsumsi makanan yang disediakan orang tua di rumah (Sayekti et al., 2022).

Tanpa adanya vaksin atau obat pada saat awal pandemi membuat masyarakat mencari alternatif untuk mencegah tertular covid-19. Salah satu upayanya adalah dengan mengonsumsi minuman sehat. Minuman sehat merupakan minuman yang merupakan minuman olahan hasil pertanian dapat memberi manfaat bagi kesehatan. Manfaat yang dapat diberikan dari konsumsi minuman sehat yaitu menjadi obat serta mencegah terjangkitnya penyakit, minuman sehat juga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi manusia. Minuman sehat yang paling umum dikonsumsi masyarakat adalah air mineral, teh dan kopi tanpa gula, susu dan olahannya, dan minuman berkalori dengan kandungan nutrisi seperti jus buah dan sayur.

Salah satu minuman yang umum dikonsumsi adalah jus berbahan baku buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur pada kalangan mahasiswa masih termasuk rendah (Hermira & S, 2016), namun untuk konsumsi minuman dengan pemanis masih termasuk tinggi. Konsumsi minuman dengan pemanis dan pengawet pada mahasiswa sudah tinggi sejak sebelum pandemi covid-19. Mahasiswa memilih mengonsumsi minuman tersebut dikarenakan mahasiswa mendapatkan kepuasan dan kesegaran dengan mengonsumsinya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bipasha et al., (2017) menunjukkan bahwa 80% dari responden mahasiswa mengonsumsi minuman dengan pemanis sebesar 2 kali atau lebih dalam satu minggu. Namun, saat pandemi covid-19 muncul himbauan untuk menjaga pola makan agar daya tahan tubuh tetap dalam kondisi baik.

Mahasiswa memiliki akses informasi yang luas sehingga mahasiswa diasumsikan memiliki pengetahuan mengenai pentingnya menjaga pola konsumsinya selama pandemi covid-19. Tetapi, pola hidup sehat pada mahasiswa masih belum banyak diterapkan oleh mahasiswa sejak sebelum pandemi. Stress yang dialami oleh mahasiswa membuat mahasiswa lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan berpemanis (Dieny et al., 2021). Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini adalah: 1.) Mengetahui pola konsumsi minuman sehat dari kalangan mahasiswa, dan 2.) Melihat perbedaan pola konsumsi minuman sehat sebelum dan selama pandemi COVID-19.

## METODE PENELITIAN

Tempat yang dipilih untuk penelitian ini adalah Universitas Padjadjaran karena Universitas Padjadjaran termasuk sebagai bagian dari Jawa Barat yang merupakan daerah dengan tingkat konsumsi minuman manis yang tinggi sejak sebelum pandemi. Penelitian dilakukan sejak Februari 2023 hingga Juni 2023. Objek yang diteliti pada penelitian ini adalah pola konsumsi minuman sehat pada mahasiswa Fakultas Pertanian, Universitas Padjadjaran. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode survei. Variabel dalam penelitian ini mencakup:

### 1. Perubahan dalam konsumsi minuman

Apakah responden merasakan perubahan dalam konsumsi minuman berpemanis dan tidak berpemanis sebelum dan selama pandemi.

### 2. Jenis minuman yang sering dikonsumsi

Berbagai varian minuman sehat yang sering dikonsumsi oleh responden dalam rentang waktu tertentu.

### 3. Frekuensi konsumsi minuman dengan pemanis

Berapa kali dalam kurun waktu tertentu minuman dengan pemanis dikonsumsi oleh responden.

### 4. Frekuensi konsumsi minuman tanpa pemanis

Berapa kali dalam kurun waktu tertentu minuman tanpa pemanis dikonsumsi oleh responden.

### 5. Tujuan konsumsi minuman sehat

Alasan responden mengonsumsi minuman sehat

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Pertanian, Universitas Padjadjaran angkatan 2019. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* hingga didapatkan 133 mahasiswa sebagai responden menggunakan kuesioner (*google form*).

Rancangan analisis data untuk penelitian ini meliputi:

1. Analisis Deskriptif

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang berfungsi untuk menggambarkan data yang sebelumnya telah dikumpulkan sehingga menghasilkan kesimpulan. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan pola konsumsi minuman sehat pada mahasiswa sebelum dan selama pandemi covid-19.

2. Uji Beda Wilcoxon

Uji Wilcoxon adalah uji beda non-parametrik yang berfungsi untuk menguji hipotesis dari dua sampel berpasangan yang akan menunjukkan jika sampel tersebut berbeda atau tidak (Sugiyono, 2017). Uji Beda Wilcoxon digunakan untuk menunjukkan perbedaan pola konsumsi minuman sehat mahasiswa sebelum dan selama pandemi. Penelitian ini menggunakan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Nilai assymp sig. (2 tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan
- Nilai assymp sig. (2 tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

Responden pada penelitian ini termasuk dalam kategori remaja menuju dewasa dengan rentang usia 19-24 tahun. Data hasil penelitian disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Usia Responden**

Usia	Persentase
19	1%
21	44%
22	50%
23	4%
24	1%

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Mayoritas dari responden berusia 22 tahun. Mahasiswa umumnya sudah dapat memilih apa yang dikonsumsinya secara mandiri dan sesuai dengan selera mahasiswa tersebut. Sehingga, kesadaran tersebut dapat menggeser pola konsumsi mahasiswa menjadi positif maupun negatif. Tetapi kelompok remaja menuju dewasa memiliki waktu dan memiliki akses informasi yang lebih luas dari internet serta lingkungan temannya (Iskandar & Isnaeni, 2019). Sehingga, dengan adanya internet mahasiswa dapat mengubah pola konsumsinya menjadi lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhannya selama pandemi.

**Tabel 2. Karakteristik Tempat Tinggal Responden**

Tempat Tinggal	Sebelum Pandemi	Selama Pandemi
Kost	53%	2%
Rumah	47%	98%

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Tempat tinggal responden sebelumnya mayoritas tinggal di kost. Tetapi setelah terjadi pandemi covid-19 hampir seluruh responden kembali ke rumah masing-masing dikarenakan tidak ada keperluan untuk kost saat pandemi. Perubahan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi pola konsumsinya. Umumnya ketika tinggal di rumah, orang tua sudah menyediakan kebutuhannya.

**Tabel 3. Karakteristik Uang Saku Responden**

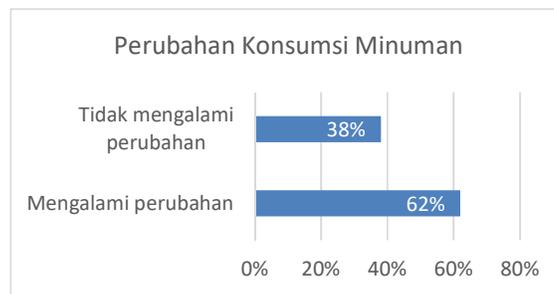
Uang Saku	Persentase
< Rp 1.000.000	35%
Rp 1.000.000 - Rp 3.000.000	62%
> Rp 3.000.000	3%

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa mayoritas mendapatkan uang saku sebesar 1-3 juta rupiah per bulan. Jumlah uang saku yang didapatkan oleh mahasiswa akan mempengaruhi pengeluarannya (Armelia & Irianto, 2021). Semakin besar uang saku mahasiswa tersebut makan semakin mungkin bagi mahasiswa tersebut untuk sering membeli minuman sehat.

### Deskripsi Pola Konsumsi Minuman Sehat Mahasiswa

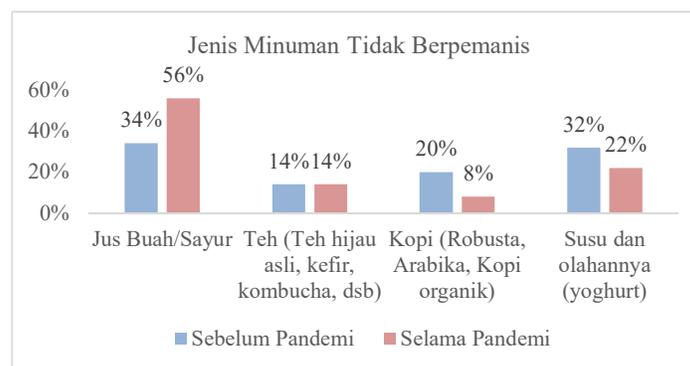
Perubahan pada konsumsi dirasakan oleh mahasiswa seperti halnya dalam penelitian ini. Ketika mahasiswa ditanyakan mengenai apakah mereka mengalami perubahan dalam konsumsi minumannya antara sebelum dan selama pandemi covid-19 didapatkan hasil seperti gambar 1.



Gambar 1. Perubahan Konsumsi Minuman

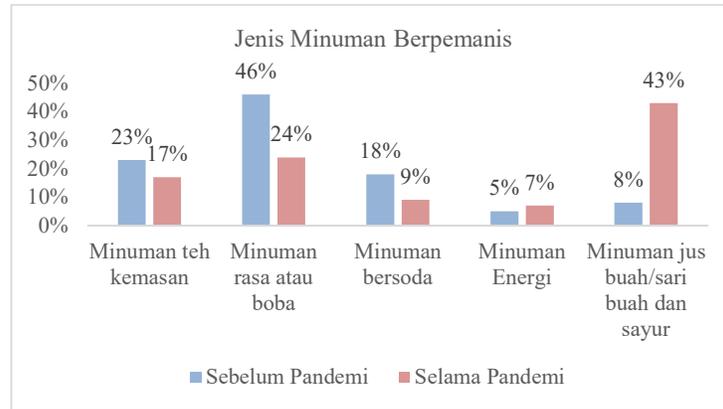
Mayoritas responden memilih mengalami perubahan dalam konsumsi minumannya (62%). Responden menyatakan bahwa menjadi lebih memperhatikan apa yang dikonsumsi, lebih sering mengonsumsi minuman yang mengandung nutrisi, dan mengurangi minuman dengan pemanis. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saragih (2020) yang menunjukkan bahwa selama pandemi covid-19, mayoritas respondennya mengalami perubahan pada pola makan. Perubahan dapat terjadi karena mahasiswa berusaha menjaga daya tahan tubuhnya.

Mahasiswa memiliki selera yang berbeda-beda dalam konsumsi minumannya. Hasil penelitian di gambar 2 menunjukkan jenis minuman yang paling sering dikonsumsi mahasiswa.



Gambar 2. Jenis Minuman Tanpa Pemanis yang Paling Sering Dikonsumsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa paling sering mengonsumsi jus buah dan sayur sebelum dan selama pandemi dalam kategori minuman tanpa pemanis. Responden penelitian ini memilih jus buah dengan alasan menyukai rasanya, mudah ditemukan, dan bermanfaat untuk kesehatan.



**Gambar 3. Jenis Minuman dengan Pemanis yang Paling Sering Dikonsumsi**

Menurut hasil pada gambar 3, sebelum pandemi mahasiswa paling banyak mengonsumsi minuman rasa atau boba (46%). Penelitian yang dilakukan oleh Veronica & Ilmi (2020) menunjukkan bahwa minuman boba menjadi salah satu jenis minuman yang paling banyak diminati oleh mahasiswa. Hal ini karena mahasiswa menyukai rasa dari minuman boba. Berbeda dengan sebelum pandemi, mahasiswa paling sering mengonsumsi minuman jus buah atau sari buah dan sayur selama pandemi. Keinginan untuk menjadi lebih sehat mendorong responden untuk mengonsumsi lebih banyak minuman dengan kandungan buah dan sayur selama pandemi covid-19.

**Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Minuman Tanpa Pemanis**

No	Kategori	Sebelum pandemi (%)	Selama pandemi (%)
1	≤ 1 kali per minggu	19	7
2	2-4 kali per minggu	59	63
3	> 4 kali per minggu	22	30
Jumlah		100	100

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Data pada tabel 4 menunjukkan mayoritas dari responden mengonsumsi sebesar 2-4 kali per minggu pada sebelum dan selama pandemi covid-19. Terjadi peningkatan pada kategori > 4 kali per minggu sebesar 8%. Peningkatan tersebut sesuai dengan keinginan serta kebutuhan responden untuk mengonsumsi minuman yang baik untuk kesehatan sebagai langkah preventif terhadap covid-19. Minuman tanpa pemanis seperti kopi, teh, susu, dan jus buah/sayur.

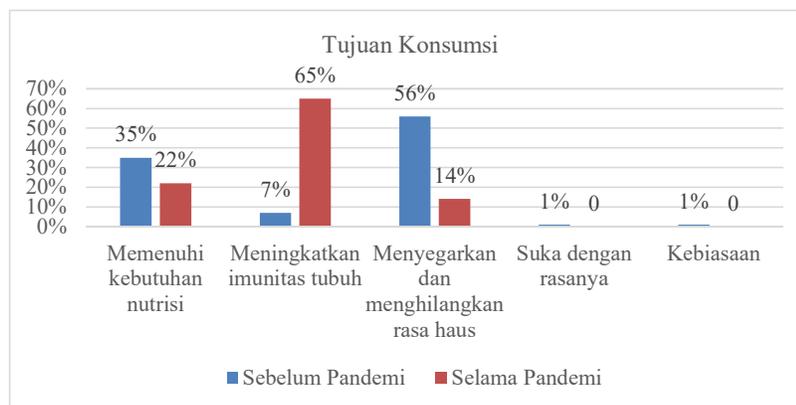
**Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Minuman Berpemanis**

No	Kategori	Sebelum pandemi (%)	Selama pandemi (%)
1	≤ 1 kali per minggu	23	39
2	2-4 kali per minggu	65	53
3	> 4 kali per minggu	12	8
Jumlah		100	100

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Tabel 5 menunjukkan mayoritas mahasiswa mengonsumsi minuman dengan pemanis sebanyak 2-4 kali per minggu. Tetapi selama pandemi terjadi penurunan pada konsumsi minuman dengan pemanis 2-4 kali per minggu sebesar 12%. Selain itu mahasiswa juga mengurangi konsumsinya terhadap minuman dengan pemanis dikarenakan terjadi peningkatan pada kategori konsumsi minuman ≤ 1 kali per minggu sebesar 16%. Perubahan terjadi karena mengonsumsi minuman manis terlalu banyak tidak baik untuk kesehatan (Hana, 2022).

Tujuan atau alasan mahasiswa mengonsumsi minuman tanpa pemanis dikelompokkan menjadi tiga yaitu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, meningkatkan imunitas, dan menyegarkan serta menghilangkan rasa haus. Gambar 4 menunjukkan hasil penelitian mengenai tujuan konsumsi mahasiswa.



**Gambar 4. Tujuan Konsumsi Minuman Tanpa Pemanis**

Mahasiswa sebagian besar memilih tujuan untuk menghilangkan rasa haus sebelum pandemi. Namun tujuan tersebut mengalami perubahan selama pandemi. Tujuan mahasiswa berubah menjadi untuk menjaga daya tahan tubuh selama pandemi covid-19. Perubahan dapat menandakan bahwa kesadaran untuk mulai hidup sehat baru muncul setelah terjadi pandemi covid-19. Mahasiswa kemudian merubah pola makannya ke arah lebih sehat agar terhindar dari penularan covid-19.

#### Uji Beda Wilcoxon Frekuensi Konsumsi Minuman

Data hasil penelitian diuji menggunakan uji beda Wilcoxon untuk melihat apakah terdapat perbedaan pada frekuensi konsumsi minuman sehat sebelum dan selama pandemi covid-19. Tabel 3 menunjukkan hasil uji beda Wilcoxon pada frekuensi konsumsi minuman tanpa pemanis sebelum dan selama pandemi covid-19.

**Tabel 6. Uji Beda Wilcoxon Frekuensi Konsumsi Minuman Tanpa Pemanis**  
Selama - sebelum

Z	-3.500
Assymp Sig. (2-tailed)	.000

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 6 ditunjukkan bahwa nilai signifikansi  $< 0,05$  sehingga berdasarkan dasar pengambilan keputusan terdapat perbedaan pada frekuensi konsumsi minuman tanpa pemanis dan pengawet sebelum dan selama pandemi. Sayekti et al., (2022) menemukan bahwa mahasiswa paling menyukai konsumsi air mineral dan jus buah selama pandemi. Peningkatan pada konsumsi minuman tersebut terjadi karena pemahaman mahasiswa mengenai manfaat yang dimiliki oleh buah dan sayur yang menjadi bahan baku dari jus buah. Melalui konsumsi jus mahasiswa seperti telah mengonsumsi buah dan sayur untuk meningkatkan imunitasnya.

**Tabel 7. Uji Beda Wilcoxon Frekuensi Konsumsi Minuman Dengan Pemanis**  
Selama - sebelum

Z	-3.780
Assymp Sig. (2-tailed)	.000

Sumber: Analisis Data Primer (2023)

Tabel 7 menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,05$  sehingga terdapat perbedaan pada frekuensi konsumsi minuman dengan pemanis pada sebelum dan selama pandemi covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada mayoritas responden selama pandemi jika dibandingkan dengan sebelum pandemi. Penurunan tersebut dikarenakan munculnya kesadaran di kalangan mahasiswa untuk mulai mengurangi konsumsi minuman yang tidak sehat dan mengonsumsi lebih banyak minuman bernutrisi seperti teh, kopi, jus buah/sayur, dan susu.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil olah data serta pembahasannya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden dari penelitian ini memiliki karakteristik yaitu mayoritas berjenis kelamin perempuan berusia 22 tahun, selama pandemi tinggal di kost namun ketika terjadi pandemi menjadi tinggal di rumah, uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa mayoritas adalah Rp1.000.000 – Rp3.000.000.
2. Frekuensi konsumsi minuman berpemanis sebanyak 2-4 kali per minggu menurun sebesar 12% saat pandemi. Namun, frekuensi konsumsi minuman tanpa pemanis sebanyak lebih dari 4 kali per minggu mengalami peningkatan sebesar 8%. Perubahan frekuensi ini menunjukkan bahwa munculnya kesadaran menjaga daya tahan tubuh pada mahasiswa untuk mulai mengubah konsumsinya ke minuman sehat.
3. Terjadi perubahan pada frekuensi konsumsi dengan pemanis dan tanpa pemanis sebelum dan selama pandemi yang signifikan dikarenakan terdapatnya kesadaran untuk menjaga kesehatan terutama imunitas selama pandemi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Armelia, Y., & Irianto, A. (2021). Pengaruh Uang Saku Dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Jurnal Ecogen*. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v4i3.11509>
- Arrosyid, A. D., & Pardian, P. (2021). Analisis perubahan pola konsumsi rumah tangga pada saat pandemi COVID-19 di Kel. Baru, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Agroinfo Galuh*.
- Bipasha, M. S., Raisa, T. S., & Goon, S. (2017). Sugar Sweetened Beverages Consumption among University Students of Bangladesh. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v6i2.6635>
- Dieny, F. F., Jauharany, F. F., Tsani, A. F. A., & Nissa, C. (2021). Perilaku makan sebelum dan selama pandemi covid-19 pada kelompok remaja dan dewasa di Indonesia. *Action: Aceh Nutrition Journal*. <https://doi.org/10.30867/action.v6i2.418>
- Hana, A. N. H. (2022). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.35913/jk.v9i2.232>
- Hermina, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3). <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Iskandar, D., & Isnaeni, M. (2019). Penggunaan Internet di Kalangan Remaja di Jakarta. *Communicare : Journal of Communication Studies*. <https://doi.org/10.37535/101006120194>
- Saragih, O. B., & Saragih, F. M. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19 (Description of Community Food Habits in the Covid-19 Pandemic Period). *Researchgate.Net*.
- Sayekti, W. D., Adawiyah, R., Indriani, Y., Tantriadisti, S., & Syafani, T. S. (2022). Pola Pikir Makan dan Preferensi Mahasiswa terhadap Makanan dan Minuman Jadi: Studi Kasus di Kota Bandar Lampung Saat Pandemi Covid-19. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54702>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.