



# Pola Konsumsi Snack dan Minuman Kemasan pada Mahasiswa Kesehatan dan Non-Kesehatan: Studi Kasus UIN Sumatera Utara

Wahyudi<sup>1</sup>, Apnisa Nurfadilah<sup>2</sup>, Cintya Fransisca<sup>3</sup>, Kevin Fahrezi<sup>4</sup>, Muhammad Fadlan Zulkadri<sup>5</sup>, Jahirsyah Manik<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan  
Jl. Lap. Golf No.120, Kp. Tengah, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

\* Penulis Korespondensi. Email: [apt.wahyudi@uinsu.ac.id](mailto:apt.wahyudi@uinsu.ac.id)

## ABSTRAK

Mahasiswa sangat beresiko memiliki pola makan yang tidak sehat, konsumsi *snack* dan minuman kemasan merupakan fenomena yang sedang marak pada kelompok usia ini. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat konsumsi *snack* dan minuman kemasan pada mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif menggunakan metode survey yang dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan Google Form. Sebanyak 122 responden dengan rincian 61 mahasiswa dari program studi kesehatan dan 61 mahasiswa dari program studi non-kesehatan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *accidental sampling* dengan responden pada penelitian ini adalah 122 mahasiswa dengan rasio responden kesehatan dan non-kesehatan 1:1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kesehatan (58,33%) mengkonsumsi *snack* sebanyak 1-3 kali dalam seminggu, diikuti oleh 23,33% responden yang mengkonsumsi 3-6 kali, 10% konsumsi *snack* hingga lebih 6 kali dalam seminggu, dan 8,33% menyatakan tidak pernah mengkonsumsi *snack*. Sementara itu, pada mahasiswa non-kesehatan, 49,18% responden mengkonsumsi *snack* 1-3 kali dalam seminggu, 32,79% mengkonsumsi *snack* 3-6 kali, 13,11% responden konsumsi *snack* lebih dari 6 kali dalam seminggu, dan hanya 4,92% yang tidak pernah mengkonsumsi *snack*. Kelompok mahasiswa kesehatan mengkonsumsi minuman kemasan sebanyak 1-3 botol per minggu. Sebagian lainnya (25%) mengkonsumsi 4-6 botol, sementara 16,67% menyatakan tidak pernah. Sebanyak 46,7% responden mengkonsumsi 1-3 botol per minggu, sedangkan 16,7% melaporkan konsumsi 4-6 botol. Sebanyak 13,3% menyatakan tidak pernah mengkonsumsi (13,3%) mengkonsumsi lebih dari 6 botol. Kesimpulan penelitian ini adalah mahasiswa non-kesehatan memiliki tingkat konsumsi *snack* dan minuman kemasan lebih tinggi daripada mahasiswa kesehatan, sehingga perlu dilakukan edukasi pola diet yang sehat pada mahasiswa non-kesehatan.

## Kata Kunci:

Konsumsi Snack; Minuman Kemasan; Mahasiswa Kesehatan; Mahasiswa Non-Kesehatan

**Diterima:**  
19-10-2024

**Disetujui:**  
15-12-2024

**Online:**  
23-12-2024

## ABSTRACT

The undergraduate students are at high risk of having unhealthy diet, consumption of snacks and packaged drinks is a big phenomenon in this age group. This study aims to compare the level of snack and packaged drink consumption in health and non-health students at the State Islamic University of North Sumatra Islamic. This study uses a descriptive quantitative approach using a survey method collected through an online questionnaire using Google Form. A total of 122 respondents with details of

61 students from the health study program and 61 students from the non-health study program. The data collection technique used the accidental sampling technique with respondents in this study being 122 students with a ratio of health and non-health respondents of 1: 1. The results showed that the majority of health students (58.33%) consumed snacks 1-3 times a week, followed by 23.33% of respondents who consumed 3-6 times, 10% consumed snacks up to more than 6 times a week, and 8.33% stated that they never consumed snacks. Meanwhile, in non-health students, 49.18% of respondents consumed snacks 1-3 times a week, 32.79% consumed snacks 3-6 times, 13.11% of respondents consumed snacks more than 6 times a week, and only 4.92% never consumed snacks. The health student group consumed 1-3 bottles of packaged drinks per week. Some others (25%) consumed 4-6 bottles, while 16.67% stated that they never did. As many as 46.7% of respondents consumed 1-3 bottles per week, while 16.7% reported consuming 4-6 bottles. As many as 13.3% stated that they never consumed (13.3%) consumed more than 6 bottles. The conclusion of this study is that non-health students have a higher level of snack and packaged drink consumption than health students, so it is necessary to provide education on healthy diet for non-health students.

Copyright © 2024 Jsscr. All rights reserved.

**Keywords:**

Snack Consumption; Packaged Drinks; Health Students; Non-Health Students

**Received:**  
2024-10-19

**Accepted:**  
2024 -12-15

**Online:**  
2024 -12-23

## 1. Pendahuluan

Konsumsi pangan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan zat gizi di dalam tubuh. Zat gizi merupakan faktor yang terpenting dalam indikator kesehatan pada manusia [1]. Gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 17 - 20 tahun, perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik remaja itu sendiri. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan [2].

Perkembangan gaya hidup modern yang serba cepat, terutama di kalangan mahasiswa, telah mengubah pola konsumsi makanan dan minuman. Salah satu fenomena yang berkembang pesat adalah konsumsi snack dan minuman kemasan [3]. Produk-produk ini dianggap praktis dan mudah didapatkan, yang menjadikannya pilihan utama bagi banyak mahasiswa sebagai sumber energi di tengah aktivitas akademik yang padat [4]. Snack dan minuman kemasan juga sering kali dipilih sebagai alternatif makanan ringan karena kemudahan dalam hal penyimpanan, daya tarik rasa, dan aksesibilitas di lingkungan kampus [5]

Masalah gizi yang sering dijumpai di Indonesia yang dialami oleh dewasa yang biasa mengkonsumsi minuman kemasan manis (sweetened beverages) berlebih adalah kejadian obesitas [6]. Berdasarkan data pada Susenas BPS, Konsumsi minuman ringan berpemanis di Indonesia terus mengalami peningkatan sebesar 29,70% dari tahun 2016 sampai dengan 2020 [7]. Menurut Syahrina dalam Azrimaidaliza & Purnakarya [8] konsumsi pangan mahasiswa fakultas yang satu dengan fakultas yang lain berbeda-beda. Hal ini didukung oleh penelitian Kurniawan & Widyaningsih, [9] yang menjelaskan bahwa asupan protein dan energi mahasiswa fakultas kesehatan lebih tinggi daripada mahasiswa fakultas non kesehatan, hal ini dikarenakan mahasiswa kesehatan lebih cenderung memperhatikan asupan gizinya sedangkan mahasiswa non kesehatan tidak memperhatikan asupan gizinya.

Selain itu, kecukupan gizi mahasiswa, baik yang berasal dari program studi kesehatan maupun non-kesehatan, dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, terutama dalam hal tingkat pengetahuan dan jumlah uang saku [10]. Pengetahuan seseorang

terhadap suatu hal dapat membentuk persepsi yang dimilikinya. Persepsi ini kemudian mempengaruhi tindakan atau perilaku individu [11]. Perbedaan tingkat pengetahuan mengenai kecukupan gizi, yang disebabkan oleh variasi informasi yang diterima, dapat mengakibatkan perbedaan persepsi dan perilaku di kalangan mahasiswa [12]. .

Pola konsumsi snack dan minuman kemasan pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti program studi yang diambil [13]. Mahasiswa dari program studi kesehatan cenderung memiliki pemahaman lebih dalam mengenai pola makan sehat dan pentingnya gaya hidup sehat, sedangkan mahasiswa dari program studi non-kesehatan mungkin kurang memperhatikan aspek kesehatan dalam memilih konsumsi mereka [14]. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji perbandingan tingkat konsumsi snack dan minuman kemasan antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan di UIN Sumatera Utara (UINSU), untuk memahami bagaimana pengetahuan dan kesadaran kesehatan mempengaruhi kebiasaan konsumsi mereka.

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dan membandingkan tingkat konsumsi snack dan minuman kemasan pada mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan di Universitas Islam Sumatera Utara, dengan fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang perbedaan kebiasaan konsumsi antara kedua kelompok mahasiswa serta dampaknya terhadap kesehatan mereka. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam merancang program edukasi yang lebih efektif terkait pola makan sehat di kalangan mahasiswa.

## **2. Metode**

Metode penelitian kuantitatif deskriptif adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena yang terjadi di lapangan berdasarkan data yang diperoleh [15]. Penelitian ini menggunakan data numerik yang diolah dengan cara statistik untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena yang diteliti.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) Medan, yang merupakan salah satu perguruan tinggi negeri di kota Medan, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada faktor-faktor tertentu, seperti keberagaman mahasiswa dan karakteristik demografis yang dapat memberikan data yang representatif untuk penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini akan mengumpulkan data terkait dengan karakteristik mahasiswa, seperti usia, jenis kelamin, program studi, serta faktor-faktor lain yang relevan dengan topik penelitian [16].

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) Medan dari berbagai program studi, baik program studi kesehatan maupun non-kesehatan. Populasi ini dipilih dengan tujuan untuk memahami pola konsumsi snack dan minuman kemasan di kalangan mahasiswa yang memiliki latar belakang akademik yang berbeda, khususnya terkait kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan.

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 122 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling [17], yang terdiri atas 61 mahasiswa dari program studi kesehatan dan 61 mahasiswa dari program studi non-kesehatan. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan keseimbangan antara kedua kelompok untuk mendukung analisis perbandingan. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 32 laki-laki dan 90 perempuan. Sementara itu, distribusi umur responden menunjukkan bahwa mayoritas berada pada rentang usia 19 hingga 21 tahun, dengan rincian 1 orang berusia 17 tahun, 8 orang berusia 18 tahun, 21 orang berusia 19 tahun, 57 orang berusia 20 tahun, 29 orang berusia

21 tahun, dan 6 orang berusia 22 tahun. Kriteria inklusi yang digunakan mencakup mahasiswa aktif dari program studi kesehatan atau non-kesehatan yang bersedia berpartisipasi, serta memiliki kebiasaan mengonsumsi snack atau minuman kemasan minimal sekali dalam seminggu.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan Google Form. Metode ini dipilih karena kemudahan akses, efisiensi waktu, dan kemampuan menjangkau responden dengan cepat, khususnya di kalangan mahasiswa. Data yang diperoleh merupakan data primer yang dikumpulkan melalui pertanyaan terstruktur menggunakan angket kuesioner langsung. Penggunaan kuesioner terstruktur memungkinkan pengumpulan data yang konsisten dan relevan dengan tujuan penelitian, sehingga memudahkan analisis untuk membandingkan tingkat konsumsi antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil survei penelitian menunjukkan keragaman karakteristik responden yang relevan untuk analisis perbandingan konsumsi snack dan minuman kemasan. Adapun deskripsi responden dalam penelitian ini dapat disimak pada tabel yang tersedia pada tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

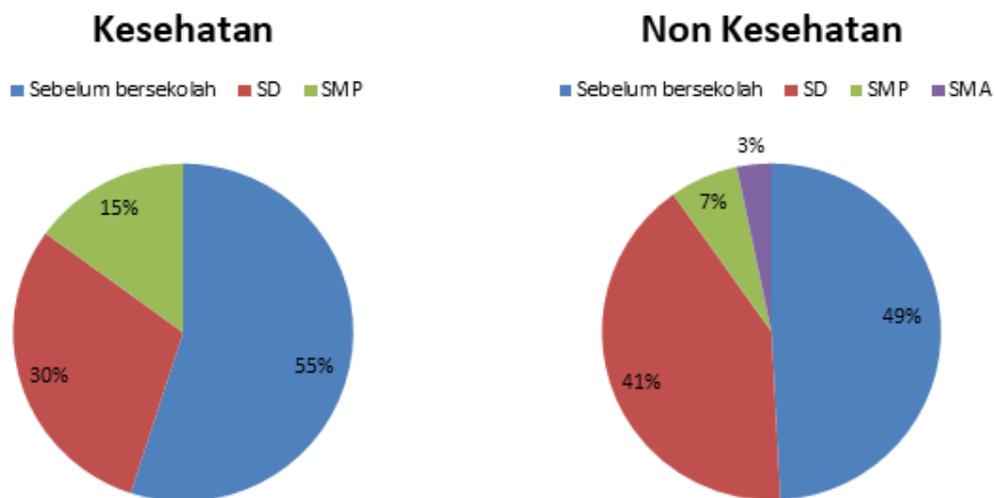
Karakteristik	n	%
<b>Mahasiswa</b>		
<b>Kesehatan</b>	61	50%
<b>Non-Kesehatan</b>	61	50%
<b>Jenis Kelamin</b>		
<b>Laki-Laki</b>	32	39%
<b>Perempuan</b>	90	61%
<b>Umur</b>		
<b>17</b>	1	0,82%
<b>18</b>	8	6.56%
<b>19</b>	21	17.21%
<b>20</b>	57	46.72%
<b>21</b>	29	23.77%
<b>22</b>	6	4.92%

Berdasarkan tabel di atas, jumlah responden dalam studi ini adalah 122 orang. Karakteristik responden terbagi menjadi beberapa kategori. Berdasarkan program studi, terdapat proporsi yang sama antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan, masing-masing sebanyak 61 orang atau 50% dari total responden. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 90 orang atau 61%, sedangkan laki-laki berjumlah 32 orang atau 39%. Dilihat dari distribusi umur, responden paling banyak berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 57 orang atau 46,72%. Disusul oleh responden berusia 21 tahun sebanyak 29 orang atau 23,77%, dan 19 tahun sebanyak 21 orang atau 17,21%. Responden berusia 22 tahun berjumlah 6 orang atau 4,92%, sementara yang berusia 18 tahun berjumlah 8 orang atau 6,56%. Responden dengan usia 17 tahun adalah yang paling sedikit, yaitu 1 orang atau 0,82%.

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan berdasarkan beberapa variabel utama, yaitu jenis kelamin, dan distribusi umur. Berikut adalah diagram yang memperlihatkan distribusi karakteristik responden secara rinci. Berdasarkan hasil

kuesioner, distribusi jenis kelamin responden menunjukkan bahwa mayoritas peserta penelitian adalah perempuan, dengan jumlah 90 orang atau 61% dari total responden. Sementara itu, jumlah responden laki-laki tercatat sebanyak 32 orang, yang setara dengan 39%. Proporsi ini menunjukkan dominasi partisipasi perempuan dalam penelitian ini, yang dapat mencerminkan minat atau ketersediaan mereka dalam menjawab kuesioner. Distribusi ini juga memberikan gambaran yang relevan untuk mempertimbangkan bagaimana jenis kelamin dapat mempengaruhi pola konsumsi snack dan minuman kemasan dalam konteks penelitian ini.

Berdasarkan hasil kuesioner, distribusi umur responden menunjukkan variasi usia yang berkisar antara 17 hingga 22 tahun. Mayoritas responden berusia 20 tahun, dengan jumlah sebanyak 57 orang atau 46,72% dari total responden. Responden berusia 21 tahun menjadi kelompok terbesar kedua, yaitu 29 orang atau 23,77%. Kelompok usia 19 tahun berada di posisi berikutnya dengan 21 responden (17,21%), disusul oleh usia 18 tahun sebanyak 8 orang (6,56%). Sementara itu, responden berusia 22 tahun dan 17 tahun masing-masing hanya terdiri dari 6 orang (4,92%) dan 1 orang (0,82%). Distribusi ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif mahasiswa, dengan mayoritas berada di kisaran usia 19 hingga 21 tahun. Hal ini relevan untuk memahami pola konsumsi snack dan minuman kemasan dalam konteks gaya hidup mahasiswa di UINSU Medan.

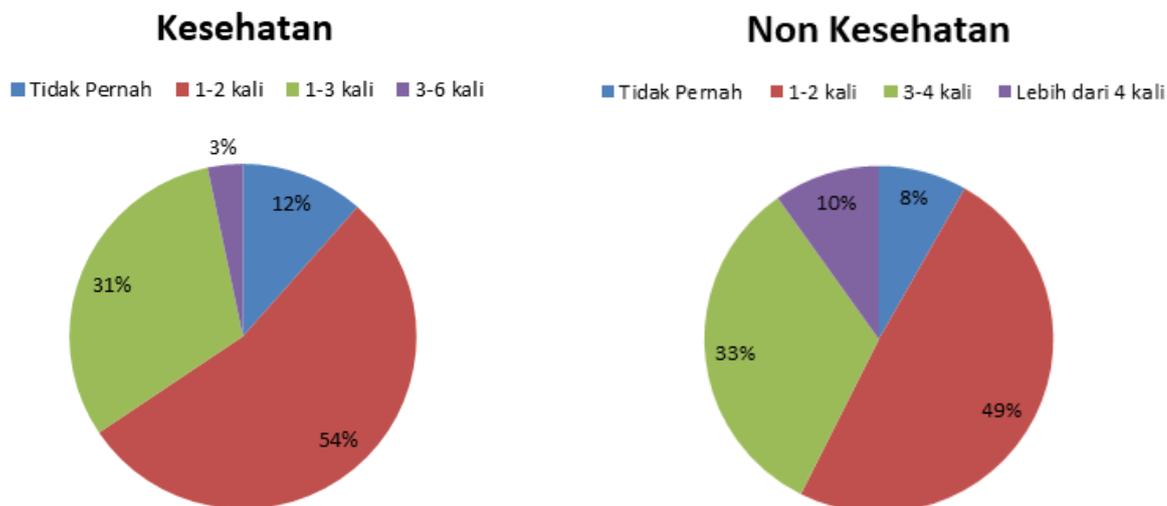


**Gambar 1.** Diagram hasil kuesioner mengkonsumsi snack mahasiswa kesehatan dan non kesehatan

Berdasarkan gambar 1 di atas mengenai waktu mulai mengkonsumsi makanan snack, responden mahasiswa program studi kesehatan dan non-kesehatan menunjukkan pola yang sedikit berbeda. Pada mahasiswa program studi kesehatan, sebagian besar responden mulai mengkonsumsi snack sejak sebelum bersekolah, dengan proporsi sebesar 55%. Sebanyak 30% responden menyatakan mulai mengkonsumsi snack saat duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), 11,67% pada masa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan tidak ada yang memulai pada jenjang yang lebih tinggi.

Sementara itu, responden dari program studi non-kesehatan menunjukkan distribusi yang lebih beragam. Sebanyak 49,18% responden menyatakan mulai mengkonsumsi snack sejak sebelum bersekolah, diikuti oleh 40,98% pada jenjang SD.

Sebagian kecil responden, yaitu 6,56%, menyebutkan mulai mengonsumsi snack saat SMP, dan 3,28% lainnya baru mulai pada masa Sekolah Menengah Atas (SMA).



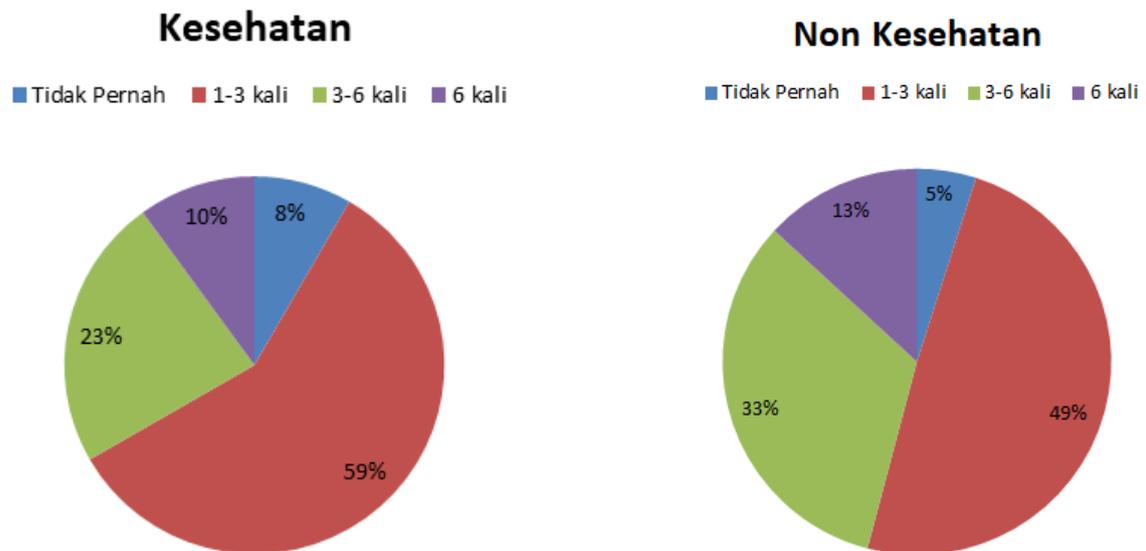
**Gambar 2.** Diagram hasil kuesioner konsumsi snack dalam sehari

Pada gambar 2 di atas mengenai frekuensi konsumsi snack dalam sehari, terdapat perbedaan pola konsumsi antara mahasiswa program studi kesehatan dan non-kesehatan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) Medan. Pada hasil diagram tersebut terlihat bahwa mahasiswa kesehatan ebagian besar mengonsumsi snack dengan frekuensi 1-2 kali per hari, yaitu sebanyak 55% dari total responden. Sebanyak 31,67% mengonsumsi snack dengan frekuensi 1-3 kali per hari, sedangkan 11,67% melaporkan tidak pernah mengonsumsi snack. Responden yang mengonsumsi snack 3-6 kali per hari hanya sebesar 1,67%, dan 3,33% lainnya melaporkan konsumsi hingga 6 kali dalam sehari.

Pada kelompok mahasiswa non-kesehatan, sebanyak 49,18% mengonsumsi snack 1-2 kali per hari, yang merupakan proporsi terbesar. Sebanyak 32,79% mengonsumsi snack 3-4 kali per hari, sementara responden yang melaporkan tidak pernah mengonsumsi snack adalah 8,20%. Selain itu, 9,84% mahasiswa non-kesehatan mengaku mengonsumsi snack lebih dari 4 kali sehari.

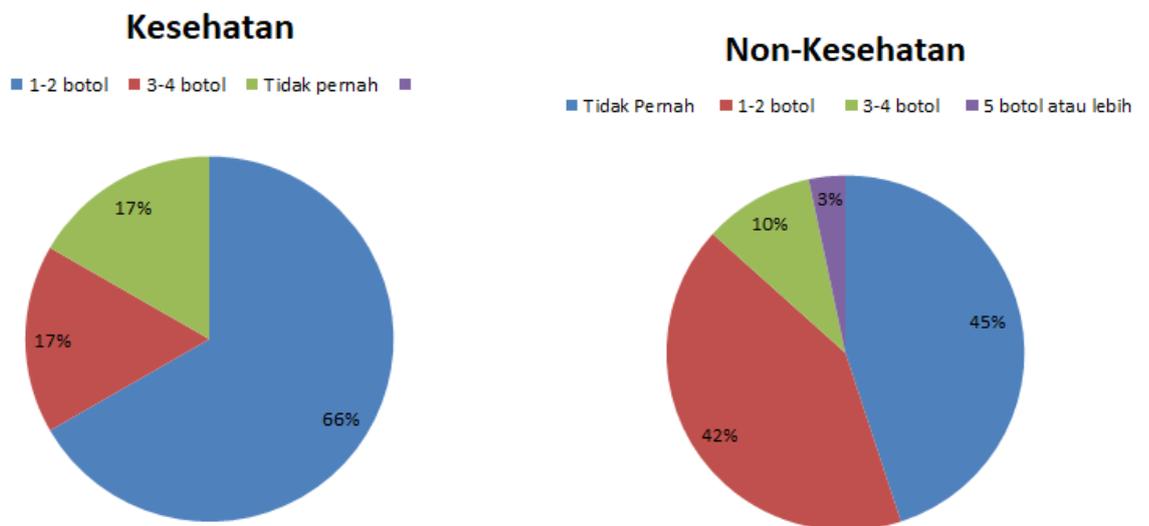
Dari data tersebut, terlihat bahwa mahasiswa non-kesehatan memiliki frekuensi konsumsi snack yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa kesehatan. Hal ini tercermin dari persentase yang lebih besar untuk kategori konsumsi lebih dari 3 kali sehari pada mahasiswa non-kesehatan (42,63%) dibandingkan mahasiswa kesehatan (35%). Sebaliknya, persentase mahasiswa kesehatan yang tidak pernah mengonsumsi snack lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-kesehatan, menunjukkan pola konsumsi yang lebih terkendali pada mahasiswa kesehatan.

Hasil gambar 3 di atas mengenai frekuensi konsumsi snack dalam seminggu menunjukkan perbedaan pola antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan di UINSU Medan. Pada mahasiswa kesehatan, sebagian besar responden (58,33%) mengonsumsi snack sebanyak 1-3 kali dalam seminggu, diikuti oleh 23,33% responden yang mengonsumsi 3-6 kali. Sebanyak 10% mahasiswa kesehatan melaporkan frekuensi konsumsi snack hingga 6 kali dalam seminggu, sementara 8,33% menyatakan tidak pernah mengonsumsi snack.



**Gambar 3.** Diagram hasil kuesioner konsumsi snack dalam seminggu

Sementara itu, pada mahasiswa non-kesehatan, 49,18% responden mengkonsumsi snack 1-3 kali dalam seminggu, sedangkan 32,79% mengkonsumsi snack 3-6 kali. Sebanyak 13,11% responden non-kesehatan melaporkan konsumsi snack lebih dari 6 kali dalam seminggu, dan hanya 4,92% yang tidak pernah mengkonsumsi snack. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa non-kesehatan cenderung memiliki frekuensi konsumsi snack yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa kesehatan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor seperti tingkat kesadaran gizi, gaya hidup, dan kebiasaan makan yang berbeda antara kedua kelompok mahasiswa.



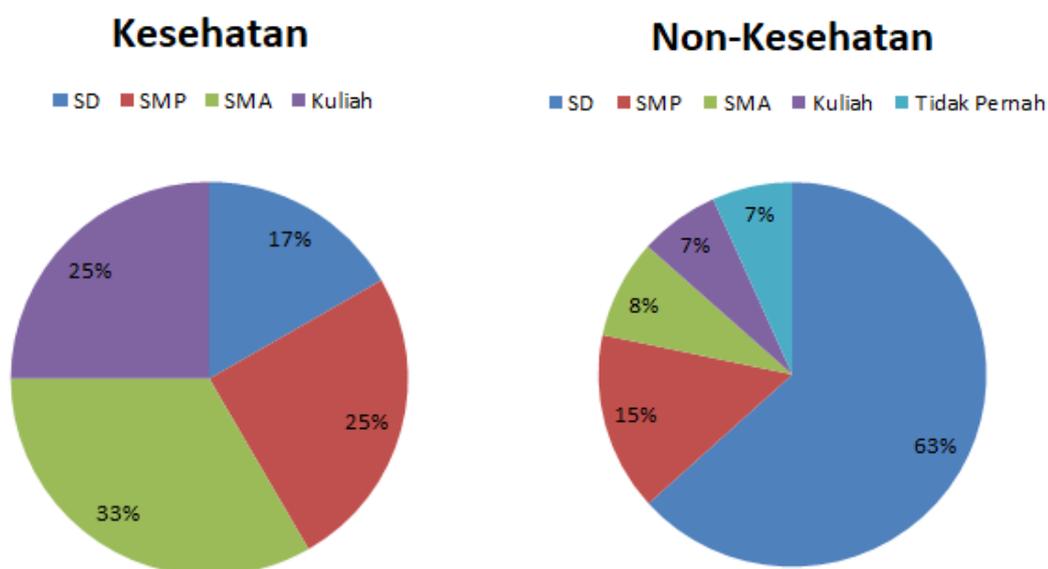
**Gambar 4.** Diagram hasil kuesioner konsumsi minuman kemasan perhari

Berdasarkan gambar 4 di atas terkait frekuensi konsumsi minuman dalam kemasan per hari, terdapat perbedaan pola konsumsi antara mahasiswa program studi kesehatan dan non-kesehatan di UINSU Medan. Pada kelompok mahasiswa kesehatan, mayoritas responden (66,67%) mengkonsumsi minuman kemasan sebanyak 1-2 botol

per hari. Sebagian kecil lainnya, yaitu 16,67%, melaporkan mengkonsumsi 3-4 botol per hari, dan persentase yang sama (16,67%) menyatakan bahwa mereka tidak pernah mengkonsumsi minuman kemasan.

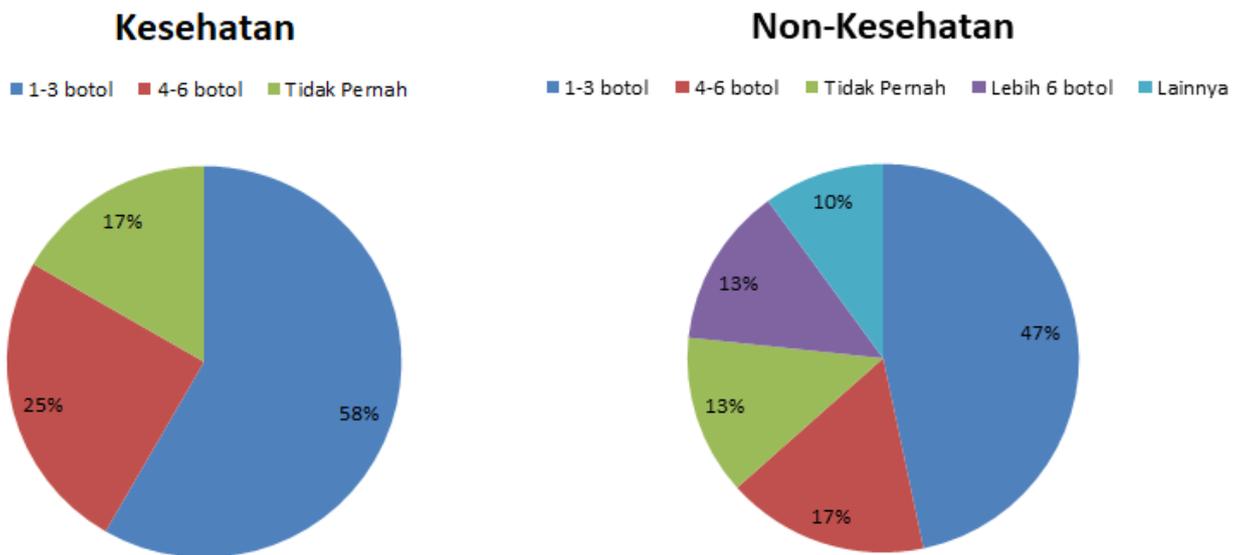
Di sisi lain, pada kelompok mahasiswa non-kesehatan, 45% responden menyatakan tidak pernah mengkonsumsi minuman kemasan. Sebanyak 41,7% mengkonsumsi 1-2 botol per hari, 10% mengkonsumsi 3-4 botol, dan 3,3% melaporkan konsumsi sebanyak 5 botol atau lebih per hari. Perbandingan ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan lebih cenderung mengkonsumsi minuman kemasan dengan frekuensi yang lebih konsisten dalam jumlah moderat (1-2 botol), sedangkan mahasiswa non-kesehatan memiliki proporsi yang lebih tinggi dalam kategori "tidak pernah" maupun "konsumsi berlebih" (5 botol atau lebih). Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan kesadaran atau preferensi konsumsi minuman kemasan antara kedua kelompok mahasiswa.

Berdasarkan gambar 5 di atas mengenai kapan responden mulai mengkonsumsi minuman kemasan, terdapat perbedaan pola konsumsi antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan di UINSU Medan. Pada kelompok mahasiswa kesehatan, mayoritas responden mulai mengkonsumsi minuman kemasan pada masa SMA (33,33%). Sebagian lainnya menyatakan mulai mengkonsumsi sejak masa kuliah (25%) dan SMP (25%), sementara yang mulai mengkonsumsi sejak SD tercatat sebesar 16,67%.



**Gambar 5.** Diagram hasil kuesioner konsumsi minuman kemasan

Di sisi lain, pada kelompok mahasiswa non-kesehatan, sebagian besar responden (63,3%) melaporkan mulai mengkonsumsi minuman kemasan sejak SD. Responden yang mulai mengkonsumsi pada masa SMP adalah 15%, sedangkan yang mulai pada masa SMA hanya 8,3%. Sementara itu, 6,7% responden mulai mengkonsumsi saat kuliah, dan 6,7% lainnya menyatakan tidak pernah mengkonsumsi minuman kemasan. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa non-kesehatan memiliki kecenderungan untuk memulai konsumsi minuman kemasan sejak usia yang lebih dini dibandingkan mahasiswa kesehatan. Sebaliknya, mahasiswa kesehatan cenderung memulai konsumsi pada masa remaja (SMA) atau dewasa (kuliah), yang mungkin dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang pola hidup sehat.



**Gambar 6.** Diagram hasil kuesioner konsumsi minuman kemasan perminggu

Berdasarkan gambar 6 mengenai frekuensi konsumsi minuman kemasan dalam seminggu, terdapat pola yang berbeda antara mahasiswa program studi kesehatan dan non-kesehatan di UINSU Medan. Pada kelompok mahasiswa kesehatan, mayoritas responden (58,33%) melaporkan mengkonsumsi minuman kemasan sebanyak 1-3 botol per minggu. Sebagian lainnya (25%) mengkonsumsi 4-6 botol per minggu, sementara 16,67% menyatakan tidak pernah mengkonsumsi minuman kemasan.

Di sisi lain, pada kelompok mahasiswa non-kesehatan, frekuensi konsumsi lebih bervariasi. Sebanyak 46,7% responden mengkonsumsi 1-3 botol per minggu, sedangkan 16,7% melaporkan konsumsi 4-6 botol. Sebanyak 13,3% menyatakan tidak pernah mengkonsumsi, sementara proporsi yang sama (13,3%) mengkonsumsi lebih dari 6 botol per minggu. Selain itu, 10% responden tidak menjawab atau memberikan jawaban lain.

Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih terkonsentrasi pada jumlah moderat (1-3 botol per minggu), sedangkan mahasiswa non-kesehatan memiliki variasi konsumsi yang lebih luas, termasuk proporsi yang signifikan pada kategori konsumsi tinggi (>6 botol per minggu). Perbedaan ini mengindikasikan pengaruh kesadaran kesehatan terhadap pilihan konsumsi mahasiswa.

#### 4. Kesimpulan

Hasil survei mengenai konsumsi snack dan minuman kemasan di kalangan mahasiswa UINSU Medan menunjukkan adanya perbedaan pola konsumsi antara mahasiswa program studi kesehatan dan non-kesehatan. Mahasiswa kesehatan cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih moderat, baik dalam hal frekuensi maupun jumlah. Sebagian besar dari mereka mengkonsumsi snack dan minuman kemasan dalam jumlah 1-3 botol per minggu, dengan sebagian besar mulai mengkonsumsi pada masa SMA atau kuliah. Pola ini menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan keseimbangan pola konsumsi. Sementara itu, mahasiswa non-kesehatan memiliki variasi pola konsumsi yang lebih besar, dengan proporsi signifikan pada kategori konsumsi tinggi dan mulai mengkonsumsi snack serta minuman kemasan sejak usia dini, seperti saat SD. Sebagian

besar dari mereka juga mengkonsumsi dalam jumlah yang lebih tinggi per minggu dibandingkan mahasiswa kesehatan. Perbedaan ini mengindikasikan perlunya edukasi dan kampanye tentang pola konsumsi sehat, terutama di kalangan mahasiswa non-kesehatan, untuk mendorong kebiasaan konsumsi yang lebih bijak dan mendukung kesehatan jangka panjang.

### Referensi

- [1] C. N. Rarastiti, U. Hidayat, and R. D. Kirani, "Hubungan Pemilihan Makanan Kemasan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Universitas IVET Semarang," *Indones. J. Nutr. Sci. Food*, vol. 3, no. 1, pp. 1-6, 2024, [Online]. Available: <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- [2] D. RI., *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat*. Jakarta, 2014.
- [3] D. Puspasari and F. Farapti, "Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa," *Media Gizi Indones.*, vol. 15, no. 1, p. 45, 2020, [Online]. Available: <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.45-51>
- [4] I. R. Chairunnisaa, I. K. Suwita, and S. Kesuma, "Pengembangan metode penentuan kandungan rhodamine b dalam kerupuk berwarna merah menggunakan reagen Zn (CNS) dan pencitraan digital," *J. Farm. dan Kesehat.*, vol. 9, no. 2, pp. 63-72, 2020.
- [5] H. S. Sau, N. Asyik, and R. F. Faradilla, "ANALISIS PERBEDAAN ASUPAN GIZI MAHASISWA KESEHATAN DAN MAHASISWA NON KESEHATAN UNIVERSITAS HALU OLEO TAHUN 2019," *J. Ris. Pangan*, vol. 2, no. 1, pp. 10-21, 2024.
- [6] B. P. Statistik, *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2020*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2020.
- [7] A. Azrimaidaliza and I. Purnakarya, "Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatera Barat," *Kesmas Natl. Public Heal. J.*, vol. 6, no. 1, p. 17, 2011, doi: 10.21109/kesmas.v6i1.114.
- [8] M. wahid wahyu Kurniawan and T. D. Widyaningsih, "Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya terhadap Status Gizi," *J. Pangan dan Agroindustri*, vol. 5, no. 1, pp. 1-12, 2017.
- [9] N. Loliana and S. R. Nadhiroh, "Asupan Dan Kecukupan Gizi Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas," *Media Gizi Indones.*, vol. 10, no. 2, pp. 141-145, 2017, doi: 10.20473/mgi.v10i2.141-145.
- [10] F. Debora Wurangian, D. Engka, and S. Jacline, "Analisis Pola Konsumsi Mahasiswa Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Sam Ratulangi Yang Kost Di Kota Manado," *J. Berskala Ilm. Efisiensi*, vol. 15, no. 2, pp. 75-77, 2015.
- [11] N. V D Berhenti, J. A. M Rattu, and G. E. C Korompis, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa," *J. Kesmas*, vol. 10, no. 6, pp. 150-156, 2021.
- [12] M. Aprilia, R. Yuswantina, and A. Roni, "Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Kesehatan dan Non Kesehatan tentang Penggunaan Obat Antibiotik," *Indones. J. Pharm. Nat. Prod.*, vol. 5, no. 2, pp. 167-173, 2022, doi: 10.35473/ijpnp.v5i2.1876.
- [13] D. Sudirman, *Metodologi penelitian 1 : deskriptif kuantitatif*, no. July. Bandung: CV. MEDIA SAINS INDONESIA, 2023.
- [14] S. Ferilda, E. Desnita, and A. Rohadi, "JurnalTINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA KESEHATAN DAN NON KESEHATAN TENTANG PENGGUNAAN ANTIBIOTIK DI UNIVERSITAS BAITURRAHMAH," *J. Kesehat. Sainika Meditory*, vol. 4, no. 4657, pp. 78-84, 2022.

- [15] J. Ani, B. Lumanauw, and J. L. A. Tampenawas, "Pengaruh Citra Merek, Promosi Dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada E-Commerce Tokopedia Di Kota Manado the Influence of Brand Image, Promotion and Service Quality on Consumer Purchase Decisions on Tokopedia E-Commerce in Manado," 663 *J. EMBA*, vol. 9, no. 2, pp. 663-674, 2021.