

4. PEMBAHASAN

4.1. Korelasi antara Jenis Kelamin dan Perilaku Konsumsi Minuman

Pada tingkat kepercayaan 95%, diketahui bahwa terdapat korelasi positif yang sangat lemah antara jenis kelamin dan frekuensi konsumsi air mineral. Hal ini berarti bahwa responden perempuan memiliki kecenderungan mengonsumsi air mineral dalam kemasan dengan frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Di sisi lain, pada frekuensi konsumsi minuman isotonik, diketahui memiliki korelasi negatif atau terbalik yang sangat lemah dengan jenis kelamin responden. Hal ini berarti bahwa responden laki-laki memiliki kecenderungan mengonsumsi minuman isotonik dengan frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan responden perempuan.

Hasil penelitian ini sudah sesuai dengan Putera (2014). Menurut Putera (2014), perempuan cenderung mengonsumsi lebih banyak air mineral karena adanya perbedaan kemampuan hidrasi. Kemampuan hidrasi perempuan berubah-ubah dipengaruhi tingkat estrogen dan progesteron perempuan yang berubah tiap bulan serta konsumsi pil pencegah kehamilan. Pada masa hormon estrogen dan progesteron tinggi seperti saat masa PMS (*Pre Menstrual Syndrom*), seorang perempuan kehilangan sekitar 8% plasma darah dan suhu tubuhnya dapat meningkat hingga 17⁰C. Hal ini mengurangi toleransi tubuh terhadap panas dari luar dan membuat perempuan lebih cepat lelah dan merasa haus sehingga lebih sering mengonsumsi air mineral. Perempuan tidak disarankan mengonsumsi minuman yang banyak mengandung gula, khususnya fruktosa, karena dapat mengakibatkan kembung.

Secara umum, pada tingkat kepercayaan 99%, diketahui bahwa responden laki-laki memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi minuman bersoda, teh dan kopi dalam kemasan, minuman berenergi, dan minuman isotonik dengan frekuensi yang lebih tinggi daripada responden perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Deliens *et al.* (2015) yang mengungkapkan bahwa responden laki-laki cenderung mengonsumsi lebih sering minuman bersoda daripada responden perempuan. Hal ini juga diperkuat oleh Forshee & Storey (2003) yang menyatakan bahwa laki-laki lebih banyak mengonsumsi minuman daripada perempuan. Selain itu, responden yang memasuki masa remaja akhir

akan cenderung lebih banyak konsumsi minuman bersoda, sari buah, dan jus jeruk dibandingkan jenis minuman lainnya.

Sementara itu, responden perempuan memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi air mineral dan jus dalam kemasan dengan frekuensi yang lebih tinggi daripada responden laki-laki. Hal ini dapat terjadi karena responden perempuan memiliki kecenderungan untuk menghindari minuman bersoda karena dipercaya mengandung gula dengan dosis yang tinggi sehingga dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan berat badan sehingga beralih mengonsumsi jus yang dipercaya lebih sedikit mengandung gula. Selain itu, minuman bersoda diketahui menghambat penyerapan kalsium sehingga dapat meningkatkan risiko osteoporosis. Oleh karena itu, banyak perempuan yang beralih mengonsumsi jus (Bowman, 2002).

Selain itu, diketahui pula bahwa responden laki-laki memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi minuman dalam kemasan dengan takaran yang lebih besar daripada responden perempuan. Kondisi ini berlaku untuk semua jenis minuman kecuali air mineral dalam kemasan. Khusus air mineral dalam kemasan, responden perempuan diketahui cenderung mengonsumsi dalam takaran yang lebih besar daripada responden laki-laki. Hal ini diketahui dari adanya korelasi negatif atau berbanding terbalik yang lemah antara jenis kelamin dan jenis kemasan minuman bersoda, jus, teh dan kopi dalam kemasan, minuman berenergi, dan minuman isotonik, sedangkan pada air mineral korelasi yang terjalin adalah korelasi positif atau berbanding lurus. Hal sejalan dengan penelitian Deliens *et al.* (2015) selain lebih sering mengonsumsi minuman bersoda, responden laki-laki juga cenderung mengonsumsi minuman bersoda dengan takaran yang lebih banyak daripada responden perempuan.

Menurut Forshee & Storey (2003), perilaku konsumsi minuman ini dapat mengalami perubahan karena perilaku konsumsi juga berkorelasi dengan usia. Usia memiliki peran yang signifikan dalam penentuan jumlah minuman yang dikonsumsi, jenis minuman yang dikonsumsi dan proporsinya. Peningkatan usia diketahui akan meningkatkan jumlah minuman yang dikonsumsi per hari. Peningkatan ini lebih banyak terjadi di kalangan laki-laki daripada perempuan. Selain itu, pilihan jenis minuman yang

dikonsumsi juga dapat berubah karena pengaruh lingkungan pergaulan seseorang (Deliens *et al.*, 2015).

4.2. Korelasi antara Tempat Tinggal dan Perilaku Konsumsi Minuman

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, dapat diketahui bahwa mayoritas responden masih tinggal bersama keluarga inti (66,75%). Tempat tinggal responden ini memiliki korelasi yang signifikan, meskipun sangat lemah, pada tingkat kepercayaan 95% dengan frekuensi konsumsi jus, dan jenis kemasan air mineral yang dipilih untuk sekali konsumsi. Meskipun demikian, pada tingkat kepercayaan 99%, tidak ditemukan adanya korelasi yang signifikan antara tempat tinggal responden dengan perilaku konsumsi minuman secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pada tingkat kepercayaan 95%, diketahui bahwa tempat tinggal memiliki korelasi negatif yang sangat lemah dengan frekuensi konsumsi jus dalam kemasan. Hal ini berarti, responden yang tinggal bersama dengan keluarga inti lebih sering mengonsumsi jus dalam kemasan jika dibandingkan responden yang tinggal di kos maupun tinggal bersama saudara (ikut saudara). Sementara itu, untuk perilaku konsumsi jenis minuman lainnya korelasi yang terbaca tidak signifikan. Korelasi yang terjalin antara tempat tinggal responden dan frekuensi konsumsi minuman bersoda, teh dan kopi dalam kemasan, minuman berenergi, dan minuman isotonik adalah korelasi negatif sedangkan untuk air mineral, korelasi yang terjalin adalah korelasi positif. Hal ini berarti secara umum, selain jus, responden yang tinggal bersama keluarga inti memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi minuman bersoda, teh dan kopi dalam kemasan, minuman berenergi, dan minuman isotonik lebih sering daripada responden yang tinggal di kos maupun tinggal bersama saudara (ikut saudara). Sementara itu, responden yang tinggal di kos maupun tinggal bersama saudara (ikut saudara) lebih sering mengonsumsi air mineral dalam kemasan dibandingkan responden yang tinggal bersama dengan keluarga inti.

Hasil temuan ini sejalan dengan Deliens *et al.* (2015), yang menyatakan bahwa tempat tinggal responden dan perilaku konsumsi minuman memiliki korelasi namun tidak secara signifikan. Tempat tinggal responden lebih erat korelasinya dengan pilihan jenis

minuman yang dikonsumsi oleh responden. Hal ini terjadi karena tempat tinggal responden diduga berpengaruh pada uang saku yang diterima oleh responden. Menurut Deliens *et al.* (2015), responden dengan uang saku yang lebih rendah akan cenderung memilih minuman dalam kemasan dengan harga yang lebih rendah untuk menekan pengeluaran. Namun pada penelitian ini belum dapat disimpulkan korelasi antara uang saku responden dan pilihan jenis minuman responden. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini tidak ditanyakan mengenai uang saku atau pendapatan responden.

Selain itu, diketahui pula bahwa terdapat korelasi positif yang sangat lemah antara tempat tinggal dengan jenis kemasan air mineral yang dipilih untuk sekali konsumsi. Hal ini berarti responden yang tinggal bersama keluarga inti cenderung mengonsumsi air mineral dalam kemasan dengan takaran yang kecil yaitu dalam kemasan gelas (± 240 mL). Kondisi ini dapat terjadi kemungkinan karena responden yang tinggal bersama keluarga inti membawa botol minum (*tumbler*) sendiri dari rumah. Dugaan ini didukung dengan adanya korelasi positif yang sangat lemah, meskipun tidak signifikan, antara tempat tinggal dengan frekuensi konsumsi air mineral dalam kemasan. Adanya korelasi ini berarti bahwa responden yang tinggal bersama keluarga inti cenderung lebih jarang mengonsumsi air mineral dalam kemasan.

4.3. Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Perilaku Konsumsi Minuman

Secara umum, pada tingkat kepercayaan 99% diketahui bahwa terdapat korelasi positif yang lemah antara aktivitas sedang dengan aktivitas berat. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi intensitas responden melakukan aktivitas sedang maka semakin tinggi pula intensitas responden melakukan aktivitas berat. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa hanya ada 23,57% responden yang dapat dikatakan aktif secara fisik, responden yang kurang aktif berkisar antara 13,90% dan 62,53% lainnya dinyatakan tidak aktif secara fisik. Hal ini dapat diketahui dengan melihat lamanya aktivitas berat yang dilakukan responden dan aktivitas sedang yang dilakukan oleh responden (WHO, 2010). Menurut Forshee *et al.* (2004), gaya hidup *sedentary* (tidak aktif secara fisik) dapat mengakibatkan adanya peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). Peningkatan IMT ini juga diakibatkan karena banyaknya waktu yang digunakan untuk menonton

televisi dan adanya konsumsi minuman bersoda reguler (*Regular Carbonated Soft Drink*) secara berlebih (Forshee *et al.*, 2004).

Pada tingkat kepercayaan 99% diketahui pula bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat lemah antara jenis kelamin dengan aktivitas sedang. Hal ini menandakan ada kecenderungan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki melakukan aktivitas sedang dengan intensitas yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan responden perempuan. Hal yang serupa juga terjadi pada aktivitas berat. Aktivitas berat memiliki korelasi negatif yang lemah dengan jenis kelamin. Hal ini menandakan ada kecenderungan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki melakukan aktivitas berat dengan intensitas yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan responden perempuan. Selain itu, hal ini menandakan pula bahwa responden laki-laki memiliki kecenderungan untuk beraktivitas fisik secara lebih intens dibandingkan responden perempuan. Hasil temuan ini sejalan dengan Bibiloni *et al.* (2016). Menurut Bibiloni *et al.* (2016), diketahui bahwa secara umum, anak laki-laki lebih aktif secara fisik dibandingkan anak perempuan. Selain itu, laki-laki dan perempuan yang aktif secara fisik diketahui memiliki tingkat konsumsi minuman yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan perempuan yang tidak aktif secara fisik. Secara tidak langsung, Bibiloni *et al.* (2016) menegaskan bahwa aktivitas fisik, jenis kelamin, dan konsumsi minuman berkorelasi satu sama lain.

Pada tingkat kepercayaan 95%, diketahui bahwa aktivitas berat memiliki korelasi positif yang sangat lemah dengan jenis kemasan minuman bersoda dan teh dalam kemasan. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas aktivitas berat yang dilakukan oleh responden maka jenis kemasan minuman yang dipilih akan semakin besar. Selain itu, diketahui pula bahwa ada korelasi positif yang sangat lemah antara aktivitas berat dengan frekuensi konsumsi minuman bersoda, teh dalam kemasan, minuman berenergi, minuman isotonik. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas aktivitas berat yang dilakukan maka responden akan semakin sering mengonsumsi jenis minuman tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, kecenderungan ini lebih menonjol pada responden laki-laki karena responden laki-laki diketahui lebih tinggi intensitasnya dalam melakukan aktivitas berat (≥ 90 menit per minggu = 33 orang responden) daripada responden perempuan (≥ 90 menit per minggu = 15 orang responden).

Selain itu, pada tingkat kepercayaan 99% ditemukan pula adanya korelasi positif yang sangat lemah antara perilaku konsumsi minuman berenergi dengan aktivitas sedang dan aktivitas berat yang dilakukan oleh responden. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden maka responden akan cenderung mengonsumsi minuman berenergi dalam kemasan yang besar dengan frekuensi yang lebih sering. Selain itu, diketahui pula bahwa aktivitas berat memiliki korelasi positif yang sangat lemah dengan jenis kemasan jus dan frekuensi konsumsi minuman isotonik. Hal ini berarti ketika intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden meningkat, maka responden akan cenderung memilih jus dalam kemasan yang lebih besar serta akan terjadi peningkatan frekuensi konsumsi minuman isotonik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden laki-laki memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi minuman berenergi saat olahraga dan jenis kemasan yang dipilih adalah kemasan yang besar yaitu kaleng (± 250 mL). Menurut Rogers *et al.* (2001), tingginya konsumsi minuman berenergi pada saat berolahraga dapat terjadi karena minuman berenergi dipercaya meningkatkan energi, meningkatkan prestasi kognitif dan meningkatkan *mood*. Minuman ini berfungsi untuk menstimulasi sistem metabolik dan sistem saraf pusat sehingga dapat memberikan efek peningkatan energi. Efek ini dapat dirasakan 30 sampai 60 menit setelah konsumsi dan bertahan selama sekurang-kurangnya 90 menit (Rogers *et al.*, 2001). Walaupun minuman berenergi membuat konsumen merasa lebih bersemangat dan lebih hidup namun dalam jangka panjang akan mengakibatkan timbulnya penurunan fungsi kognitif dan motorik (Brache & Stockwell, 2011).

Saat berolahraga, responden tidak hanya cenderung mengonsumsi minuman berenergi lebih banyak namun juga mengonsumsi minuman isotonik lebih banyak. Hal ini diketahui karena terdapat korelasi negatif yang sangat lemah antara frekuensi konsumsi minuman isotonik dengan aktivitas berat, saat konsumsi, dan jenis kemasan minuman isotonik. Korelasi ini menandakan bahwa pada saat berolahraga, responden akan cenderung mengonsumsi minuman isotonik dalam kemasan yang besar. Tingginya tingkat konsumsi minuman isotonik pada saat olahraga kemungkinan terjadi karena

minuman ini dikenal mengandung elektrolit yang dapat menggantikan ion tubuh yang hilang pada saat olahraga sehingga memberi rasa segar pada orang yang mengonsumsinya.

Selain itu, menurut Irawan (2007), setiap peningkatan suhu badan 1°C terjadi peningkatan kebutuhan cairan sebesar 12% dari kebutuhan biasa. Kebutuhan air seseorang yang mengalami peningkatan suhu badan bisa mencapai lebih dari 2,5 liter/hari. Menurut Krecar *et al.* (2014) ketika berolahraga, tubuh akan mengeluarkan keringat yang berlebih dan dapat mengakibatkan dehidrasi. Dehidrasi merupakan suatu kondisi ketika tubuh mengalami kehilangan cairan dalam jumlah yang besar dan mengganggu keseimbangan mineral dalam cairan tubuh. Dehidrasi ini dapat diatasi dengan menggantikan cairan tubuh yang hilang. Minuman isotonik, meskipun mengandung elektrolit, harus tetap dibatasi konsumsinya karena dapat menyebabkan risiko pembentukan matriks protein dalam ginjal. Pembentukan matriks protein ini dapat mengakibatkan terbentuknya batu ginjal dan menyebabkan terganggunya sistem pembuangan melalui urin. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abreu *et al.* (2005) pada tikus Wistar.

Hasil analisis korelasi antara aktivitas fisik dan perilaku konsumsi minuman pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Bibiloni *et al.* (2016). Menurut Bibiloni *et al.* (2016), aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang berpengaruh pada tingkat konsumsi minuman. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orang muda yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat konsumsi minuman yang lebih tinggi daripada orang muda yang tidak aktif secara fisik. Selain itu, minuman yang dikonsumsi berbeda-beda jenisnya tergantung pada jenis kelamin dan aktivitas fisik yang dilakukan. Secara garis besar, berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang patut dipertimbangkan dalam menentukan tingkat konsumsi minuman selain jenis kelamin responden.

Secara keseluruhan, adanya korelasi, meskipun sangat lemah, antara perilaku konsumsi dengan jenis kelamin, tempat tinggal, dan aktivitas fisik, sejalan dengan hasil penelitian dari Deliens *et al.* (2015) mengenai korelasi antara tempat tinggal dan jenis kelamin

mahasiswa terhadap perilaku konsumsi minuman dalam kemasan khususnya minuman bersoda dan minuman berenergi dan Bibiloni *et al.* (2016) mengenai korelasi antara tingkat konsumsi minuman berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden.

