
Survei Perbandingan Jumlah Konsumsi Susu Antara Mahasiswa dan Mahasiswi di Lingkungan UNTIRTA

Kania Asri Liany¹, Anggia Martiana², Een Mardiyanti³, Maulana Abdul Hamid⁴, Athallah Putra Wahyudin⁵, Mochamad Fachri⁶

^{1,3,4,5,6}Program Studi Peternakan, Fakultas Pertanian, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

² Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Institut Teknologi Pagar Alam, Indonesia

E-mail: kania@untirta.ac.id

Article History:

Received: 20 April 2025

Revised: 30 April 2025

Accepted: 04 Mei 2025

Keywords: *konsumsi olahan susu, gender, mahasiswa, kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.*

Abstract: *Produk susu merupakan bagian penting dari diet manusia, menawarkan berbagai manfaat kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan konsumsi olahan susu antara laki-laki dan perempuan di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik Accidental/Convenience Sampling, melibatkan 40 responden (20 laki-laki dan 20 perempuan). Hasil menunjukkan rata-rata konsumsi olahan susu laki-laki adalah 5,15, sedangkan perempuan 4,55. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan pola konsumsi yang dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan individu. Penelitian ini dapat memberikan wawasan untuk meningkatkan konsumsi olahan susu di kalangan mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Susu memberikan energi bagi tubuh karena mengandung banyak laktosa dan lemak. Susu juga membantu tubuh memproses berbagai bahan pembantu karena mengandung banyak protein, mineral, dan zat lain yang membantu metabolisme Anda bekerja lebih baik. Zat tambahan ini disebut suplemen. Secara kimiawi susu normal mempunyai komposisi air (87,20%), lemak (3,7096), protein (3,50%), laktosa (4,90%), dan mineral (0,07%) (Sanam *et al.* 2014). Susu adalah cairan dari ambing sapi, kerbau, kuda, kambing, domba, dan hewan ternak penghasil susu lainnya baik segar maupun yang dipanaskan melalui proses pasteurisasi, Ultra High Temperature (UHT) atau sterilisasi. Susu merupakan produk pangan yang hampir sempurna kandungan gizinya dan sangat dianjurkan dikonsumsi terutama oleh anak-anak yang berada dalam masa pertumbuhan.

Kemajuan teknologi dan peningkatan kesejahteraan cenderung merubah pola hidup manusia yang mendorong pada rendahnya aktivitas fisik dan pola konsumsi pangan yang buruk (Suciati, 2021). Perubahan pola hidup ini menyebabkan turunnya kualitas hidup serta pemeliharaan kesehatan yang berakibat pada peningkatan penyakit degeneratif seperti diabetes, obesitas, penyakit kardiovaskular dan penyakit degeneratif lainnya. Mengonsumsi pangan fungsional merupakan salah satu cara untuk mengatasi atau menghentikan maraknya penyakit degeneratif. Banyak orang mengonsumsi susu dan olahannya, seperti keju, krim, yogurt, kefir, dan produk olahan susu lainnya. Makanan ini memiliki kandungan nutrisi yang tinggi dan dianggap sebagai makanan hewani. Peptida, protein, mineral, serat makanan, dan vitamin merupakan beberapa senyawa bioaktif yang dapat ditemukan dalam susu dan olahannya (Walstra, 2014). Kasein, protein whey, imunoglobulin, dan laktoferin merupakan bagian dari protein susu. Beberapa bahan

bioaktif dalam makanan berbahan dasar susu adalah kasein, protein whey, dan turunannya. Bahan-bahan ini termasuk peptida yang dapat menurunkan tekanan darah dan bahan bioaktif lainnya seperti laktoferin dan laktoperoksidase yang berfungsi sebagai antibiotik dan menyembuhkan jaringan tubuh (Playne et al., 2014). Jumlah susu yang diminum masyarakat Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Menurut data Susesnas tahun 1993 hingga 2018, jumlah susu sapi yang diminum masyarakat meningkat seiring berjalannya waktu, rata-rata 0,2liter susu murni per orang setiap tahun. (Kementerian Pertanian, 2019).

Produk olahan susu memiliki peran yang signifikan dalam pola makan masyarakat, termasuk di kalangan mahasiswa. Konsumsi produk susu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gender. Penelitian yang membahas perbandingan konsumsi olahan susu antara laki-laki dan perempuan di lingkungan universitas ini penting untuk memahami kebiasaan asupan yang berbeda berdasarkan gender. Laki-laki dan perempuan mungkin memiliki preferensi dan kebutuhan nutrisi yang berbeda, yang dapat mempengaruhi seberapa banyak mereka mengonsumsi produk susu.

METODE PENELITIAN

Waktu dan Tempat

Pengambilan sampel dengan metode wawancara langsung dilakukan selama satu hari di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang (20 laki-laki dan 20 perempuan) dengan batasan yaitu, 1) Merupakan mahasiswa Untirta; 2) Mengonsumsi susu selama 1 minggu terakhir.

Metode

Metode yang di gunakan pada survei survei langsung dengan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *Accidental* atau *Convenience Sampling* yaitu peneliti mengambil sampel yang dilakukan secara kebetulan, di mana peneliti memilih responden yang mudah dijumpai tanpa perencanaan. Adapun karakteristik dari metode *Accidental / Convinience Sampling* yaitu :

1. Pengambilan sampling secara kebetulan;
2. Mengumpulkan sampel dari unit sampel yang kebetulan ditemuinya atau yang mudah ditemui/dijangkau;
3. Setelah jumlahnya diperkirakan mencukupi, maka pengambilan sampel dihentikan.

Analisis Data

Data yang didapatkan dianalisis menggunakan *software* Ms. Excel dari Microsoft Office 16 dengan menghitung rata-rata, ragam, simpangan rata-rata, dan simpangan bakunya (Arhami, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil survei konsumsi susu yang ada di Untrirta, Data yang di dapat sebagai berikut :

No	Mahasiswa	Mahasiswi
1	1	1
2	2	2
3	3	2
4	3	3
5	3	3
6	3	3
7	3	3
8	3	3

9	3	3
10	3	3
11	4	4
12	4	4
13	4	5
14	5	5
15	5	5
16	5	7
17	7	7
18	14	7
19	14	7
20	14	14
Rata-Rata	5,15	4,55
Ragam	16,13	34,16
Simpangan rata rata	2,84	2,06
Simpangan baku	16.13421053	8.2605263

Berdasarkan hasil rata-rata yang di dapat pada tabel mahasiswa yaitu 5,15 sedangkan pada mahasiswi 4,55. Menurut hasil penelitian, lebih banyak susu yang diminum oleh siswa laki-laki daripada siswa perempuan. Pria dan wanita memiliki kebutuhan nutrisi dan selera yang berbeda, yang dapat mengubah seberapa banyak susu yang mereka konsumsi. Misalnya, laki-laki mungkin lebih cenderung mengkonsumsi susu dalam konteks olahraga untuk mendukung pertumbuhan otot, sementara perempuan mungkin lebih memperhatikan manfaat kesehatan seperti kepadatan tulang dan pengendalian berat badan (Nurliyani, 2021).

Berdasarkan hasil ragam yang di dapat pada tabel mahasiswa yaitu 16,13 sedangkan pada mahasiswi 34,16. Distribusi dan konsistensi data dapat disimpulkan dari varians, yang didefinisikan sebagai penyebaran data relatif terhadap rata-rata. (Ulfah, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa data pada mahasiswi lebih beragam dibandingkan mahasiswa.

Hasil perhitungan simpangan rata-rata yang didapat yaitu mahasiswa 2,84 sedangkan pada mahasiswi 2,06. Hasil simpangan baku yang di dapat pada tabel mahasiswa yaitu 16.13421053 sedangkan pada mahasiswi 8.2605263. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai data pada mahasiswa lebih bervariasi atau menyebar dibandingkan dengan mahasiswi.

Terdapat faktor yang memungkinkan kenapa mahasiswa lebih banyak mengkonsumsi susu dari pada mahasiswi, seperti contoh nya yaitu faktor sosial dan budaya. Dalam banyak budaya, terdapat stereotip yang mengaitkan konsumsi makanan tertentu dengan gender. Laki-laki sering kali didorong untuk mengonsumsi produk yang dianggap meningkatkan kekuatan fisik dan daya tahan, seperti susu dan produk susu lainnya (Rio, 2024). Di sisi lain, perempuan lebih sering diperkenalkan kepada konsep diet sehat dan pengendalian berat badan, yang membuat mereka lebih cenderung memilih produk yang dianggap lebih ringan atau rendah kalori. Hal ini menciptakan perbedaan yang signifikan dalam pola konsumsi olahan susu antara kedua gender.

Susu memiliki nilai gizi yang luar biasa, tetapi tidak semua orang dapat mencernanya. Sebagian orang tidak suka susu karena tidak toleran terhadap laktosa atau kesulitan mencerna protein yang terdapat dalam susu. Seseorang mengalami intoleransi laktosa jika tubuhnya tidak dapat memproduksi enzim laktase dalam jumlah yang cukup.

Enzim laktase memecah laktosa menjadi glukosa dan galaktosa, dua gula dasar lainnya.

Diare, refluks asam lambung, dan mual adalah gejala yang dapat terjadi setelah mengonsumsi susu karena enzim laktase tidak ada. (Wahyu, 2014). Selain Lactose intoleran Pada orang tertentu, minum susu juga dapat menyebabkan terjadinya alergi. Hal ini dikenal dengan istilah protein intolerance. Salah satu jenis protein yang ada di dalam susu adalah laktoglobulin, yang di dalam tubuh orang.

KESIMPULAN

Data yang di dapat menunjukkan konsumsi susu mahasiswa lebih banyak dari pada mahasiswi, hal tersebut bisa saja terjadi karena beberapa factor seperti faktor sosial, budaya dan juga alergi yang apabila mengonsumsi susu secara berlebihan.

DAFTAR REFERENSI

- Arhami, M., Kom, M., & Muhammad Nasir, S. T. (2020). *Data Mining-Algoritma dan Implementasi*. Penerbit Andi.
- Kementerian Pertanian. (2019). Buku Outlook Komoditas Peternakan Susu Sapi. In *book* (Issue ISSN 1907-1507).
- Nurliyani (2021). Manfaat Produk Susu dalam Diet Sehari-hari. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 123-130.
- Playne, M. J., Bennett, L. E., & Smithers, G. W. (2014). Functional dairy foods and ingredients. *Australian Journal of Dairy Technology*, 58(3), 242–264.
- Resnawati, H. (2020). Kualitas susu pada berbagai pengolahan dan penyimpanan. *Semiloka Nasional Prospek Industri Sapi Perah Menuju Perdagangan Bebas*, 497, 502.
- Rio, J. (2024). *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jawa Tengah: CV.Sarnu Untung.
- Sanam, A.B., Bagus, L. & Swacita, N., 2014. Ketahanan Susu Kambing Peranakan Ettawah Post-Thawing pada Penyimpanan Lemari Es Ditinjau dari Uji Didih dan Alkohol., 3(1), pp.1-8.
- Santi, R. C. N., & Eniyati, S. (2015). Implementasi Statistik dengan Database Mysql. *Dinamik*, 20(2).
- Suciati, F., & Safitri, L. S. (2021). Pangan Fungsional Berbasis Susu dan Produk Turunannya. *Journal of Sustainable Research In Management of Agroindustry (SURIMI)*, 1(1), 13-19.
- Ulfah, A. K., Razali, R., Rahman, H., Ghofur, A., Bukhory, U., Wahyuningrum, S. R., & Muqoddam, F. (2022). *Ragam Analisis Data Penelitian (Sastra, Riset dan Pengembangan)*. IAIN Madura Press.
- Wahyudi, S. T. (2017). *Statistika ekonomi: Konsep, teori, dan penerapan*. Universitas Brawijaya Press.
- Walstra, P., & Geurts, T. J. (2014). *Dairy Technology: Principles of Milk Properties and Processes*. New York: Wiley-Blackwell.
- Widodo, Wahyu. (2014). *Bioteknologi Fermentasi Susu*. Pusat Pengembangan Bioteknologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.