

Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Terhadap Perilaku Konsumsi Susu Pada Remaja

Siti Alvina Octavia

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Remaja membutuhkan pemenuhan zat gizi yang lebih optimal dikarenakan terjadi peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan. Salah satu zat gizi yang harus dicukupi kebutuhannya adalah kalsium. Kalsium sangat dibutuhkan untuk membantu memproduksi massa tulang yang lebih tinggi. Pada masa remaja terjadi *growth spurt* yaitu puncak pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Pertumbuhan massa tulang yang menunjang peningkatan tinggi badan ditentukan oleh asupan kalsium. Apabila pada masa ini kalsium yang dikonsumsi kurang dan berlangsung dalam waktu yang lama, maka pertumbuhan massa tulang tidak akan terbentuk secara optimal. Asupan kalsium dapat berasal dari pangan seperti sayuran hijau, tahu, kedelai serta diperoleh dari susu dan hasil olahannya, seperti yogurt dan keju. Susu merupakan sumber terbesar dari kalsium. Oleh karena itu, perilaku konsumsi susu sangat dibutuhkan terutama konsumsi susu pada remaja. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi susu, salah satunya adalah faktor sosial ekonomi. Faktor sosial ekonomi meliputi pendidikan dan pendapatan perkapita keluarga.

Kata kunci: sosial ekonomi, perilaku, susu.

The Effect of Social Economic Factors To Milk Consumption Behavior In Adolescent

Abstract

Adolescent required optimal nutrient due to an increase in physical growth and development. One nutrient that must be optimized requirement is calcium. Calcium is needed to help the production of bone mass. In adolescence there is growth spurt that peak growth in height (*peak high velocity*) and weight (*peak weight velocity*). The growth of bone mass that support the height growth is strongly determined by the calcium consumption. If the calcium consumption is inadequate and least for a long time, the bone mass will not be formed optimally. Calcium intake of foods such as green vegetables, tofu, soybeans also milk and processed products, such as yogurt and cheese. Milk is the biggest source of calcium supply hence milk consumption behavior is needed to support, especially milk consumption in adolescents. There are many factors that influence milk consumption behavior, one of them is social economic factors. Social economic factors include education and per capita family income.

Keywords: social economic, behavior, milk.

Korespondensi: Siti Alvina Octavia, alamat Jl. Pulau Batam ix no.234 Way Halim Permai Bandar Lampung, HP 081274705252, e-mail sitalvina94@gmail.com

Pendahuluan

Zat gizi pada remaja sangatlah penting untuk dicukupi karena mempunyai pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang meningkat. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya.¹

Salah satu zat gizi yang harus dicukupi kebutuhannya adalah kalsium. Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat di dalam tubuh. Kalsium mempengaruhi pertumbuhan tulang terutama pada masa remaja.²

Pemenuhan kalsium yang terbesar adalah susu. Namun konsumsi susu masyarakat

Indonesia masih sangat rendah. Berdasarkan data statistik nasional konsumsi susu negara pada tahun 2012, konsumsi susu Indonesia hanya 14,6 liter/kapita/tahun. Jika dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya seperti Malaysia dan Filipina yang mencapai 22,1 liter, Thailand 33,7 liter, Vietnam 12,1 liter, dan India yang mencapai 42,08 liter/kapita/tahun.³

Berbagai penyebab rendahnya konsumsi susu diantaranya adalah pengaruh sosial dan perekonomian keluarga di suatu daerah. Provinsi Lampung menjadi salah satu provinsi di Pulau Sumatera yang jumlah penduduk miskinnya terbanyak ke tiga setelah Provinsi Bengkulu dan Provinsi Nangroe Aceh Darusalam. Pada tahun 2011 jumlah penduduk miskin di provinsi Lampung masih sebesar 1,3

juta jiwa (16,93%), dengan jumlah terbesarnya berasal dari perdesaan yakni 1,06 juta jiwa (18,54%). Penduduk dari keluarga miskin umumnya mengalami asupan gizi yang kurang karena pola makan dalam jumlah dan kualitas yang tidak memenuhi kebutuhan gizinya akibat rendahnya penghasilan.⁴

Isi

Pertumbuhan tulang sangat dipengaruhi oleh kalsium. Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat di dalam tubuh.² Tubuh kita mengandung kalsium yang lebih banyak dibandingkan mineral lain. Diperkirakan, 2% berat badan orang dewasa atau sekitar 1,0-1,4 kg terdiri dari kalsium. Namun, pada bayi hanya terkandung sedikit kalsium (25-30 gram). Setelah usia 20 tahun, secara normal akan terjadi penambahan sekitar 1.200 gram kalsium di dalam tulang rawan dan gigi, sisanya terdapat dalam cairan tubuh dan jaringan lunak.⁵

Secara garis besar, peranan kalsium di dalam tubuh dapat dibagi dua, yakni membantu membentuk tulang dan gigi dan mengatur proses biologis di dalam tubuh. Keperluan kalsium terbesar adalah ketika masa pertumbuhan. Dan, keperluan terhadap asupan kalsium tersebut masih diteruskan, meskipun sudah mencapai usia dewasa. Kalsium sangat dibutuhkan pada anak-anak dan remaja untuk membantu memproduksi massa tulang yang lebih tinggi. Pada masa remaja terjadi *growth spurt* yaitu puncak pertumbuhan tinggi badan (*peak high velocity*) dan berat badan (*peak weight velocity*). Selain itu pada masa remaja juga terdapat puncak pertumbuhan massa tulang (*peak bone mass/PBM*) yang menyebabkan kebutuhan gizi menjadi sangat tinggi. PBM ditentukan oleh asupan kalsium terutama pada usia remaja. Apabila pada masa ini kalsium yang dikonsumsi kurang dan berlangsung dalam waktu yang lama, maka PBM tidak akan terbentuk secara optimal. Asupan kalsium yang rendah pada masa remaja berhubungan dengan penurunan isi dan densitas mineral tulang panggul sebesar 3%, dengan demikian remaja tersebut akan berisiko terkena osteoporosis atau masalah kesehatan lainnya yang berhubungan dengan defisiensi kalsium dan tulang pada saat dewasa nanti. Periode pembentukan tulang optimal pada usia 9-18 tahun dengan anjuran asupan kalsium sebesar 1000 mg/hari berdasarkan

AKG 2004. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengoptimalkan konsumsi kalsium pada masa remaja.⁶

Asupan kalsium dapat berasal dari pangan seperti ikan teri, tulang ikan sarden kaleng, sayuran hijau, tahu, kedelai, kerang dan tiram serta diperoleh dari susu dan hasil olahannya, seperti yogurt dan keju. Pemenuhan kalsium yang terbesar adalah susu. Susu adalah cairan bergizi yang dihasilkan oleh mamalia betina. Bagi bayi, susu adalah sumber gizi utama sebelum dapat mencerna makanan padat. Selain dibutuhkan oleh remaja, susu juga dibutuhkan oleh semua golongan dari bayi hingga dewasa. Bagi anak usia di atas dua tahun, sebaiknya mengonsumsi susu segar 3-4 gelas dalam sehari. Bagi orang dewasa dan lansia, dianjurkan agar tetap mengonsumsi susu, minimal dua gelas per hari guna mencegah terjadinya osteoporosis atau pengeroposan tulang. Susu hewan (biasanya sapi) juga diolah menjadi berbagai produk, seperti mentega, yoghurt, es krim, keju, susu bubuk, susu kental manis, serta lain-lainnya guna dikonsumsi oleh manusia. Tak hanya mengandung kalsium dan protein hewani yang dibutuhkan oleh manusia, susu sapi juga mengandung banyak manfaat lain. Susu yang banyak digemari oleh anak-anak ini mengandung banyak vitamin serta berbagai asam amino yang baik bagi kesehatan.⁵

Dalam mengonsumsi susu, biasa dikenal dengan perilaku konsumsi susu. Dari aspek biologis, perilaku adalah suatu kegiatan yang diawali dengan adanya pengetahuan tentang manfaat suatu hal, yang menyebabkan orang tersebut melaksanakan suatu kegiatan. Selanjutnya sikap yang positif ini akan mempengaruhi niat untuk ikut dalam suatu kegiatan, dan niat ini akan menjadi tindakan apabila mendapat dukungan sosial dan tersedianya fasilitas. Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus ini, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yaitu perilaku tertutup dan perilaku terbuka. Perilaku tertutup adalah respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung. Respon ini belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain. Perilaku terbuka adalah respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau respon

yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.⁷

Perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya. Faktor Pendukung (*enabling factors*) yaitu faktor yang mendukung atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan seperti sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan, misalnya Puskesmas, Posyandu, rumah sakit, tempat pembuangan air, makanan bergizi, uang dan sebagainya. Faktor Pendorong (*reinforcing factors*) yaitu faktor yang memperkuat atau mendorong seseorang untuk berperilaku yang berasal dari orang lain misalnya teman dikarenakan untuk berperilaku sehat memerlukan contoh dari para tokoh masyarakat atau orang sekitarnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi susu pada remaja adalah sosial ekonomi. Dari penjelasan sebelumnya disebutkan bahwa sosial ekonomi termasuk pada faktor pendukung timbulnya perilaku.⁸

Status sosial ekonomi adalah gambaran tentang keadaan seseorang atau suatu masyarakat yang ditinjau dari segi sosial dan ekonomi, gambaran itu seperti tingkat pendapatan dan pendidikan.⁹ Penggolongan status sosial ekonomi secara garis besarnya terdapat indikator pokok, yaitu pendapatan dan pendidikan. Pada keadaan ekonomi orang tua, pendapatan mempunyai hubungan dengan status sosial ekonomi. Rendahnya konsumsi masyarakat terhadap susu disebabkan oleh daya beli masyarakat yang rendah terhadap susu. Hanya masyarakat yang relatif tinggi pendapatannya yang sanggup minum susu. Hal ini bisa diterima karena harga susu relatif jauh lebih mahal dari harga komoditi sumber protein hewani lainnya. Remaja yang mempunyai perilaku konsumsi susu tinggi adalah remaja yang mempunyai orang tua dengan penghasilan yang tinggi, karena untuk mengkonsumsi suatu barang menghabiskan uang yang tidak sedikit.¹⁰

Menurut Fabiosa (2005), pendapatan per kapita masyarakat berpengaruh positif terhadap volume impor susu dan konsumsi susu. Peningkatan pendapatan perkapita masyarakat akan meningkatkan daya beli

masyarakat. Daya beli yang semakin besar akan menggerakkan pola konsumsi pangan masyarakat dari makanan pokok yang kaya karbohidrat pada jenis pangan yang berkalori lebih tinggi seperti produk susu olahan dengan asumsi produk susu olahan dikonsumsi oleh seluruh masyarakat.¹¹

Selain pada pendapatan yang tinggi perilaku konsumsi juga dipengaruhi oleh adanya tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang pengeluaran konsumsinya juga akan semakin tinggi, sehingga mempengaruhi pola konsumsi dan hubungannya positif. Pada saat seseorang atau keluarga memiliki pendidikan yang tinggi, kebutuhan hidupnya semakin banyak. Kondisi ini disebabkan karena yang harus mereka penuhi bukan hanya sekedar kebutuhan untuk makan dan minum, tetapi juga kebutuhan informasi, pergaulan di masyarakat baik, dan kebutuhan akan pengakuan orang lain terhadap keberadaannya.¹² Pendidikan merupakan suatu investasi yang penting. Dengan mendapatkan pendidikan yang baik, maka seseorang berpeluang untuk mendapatkan pekerjaan yang baik pula. Maka dari itu, dengan pendidikan seseorang atau rumah tangga dapat meningkatkan kesejahteraannya. Tingkat pendidikan seseorang sehingga bisa terlihat jelas cara dalam mengkonsumsi suatu barang atau jasa ada perbedaan-perbedaan untuk menunjukkan bahwa seseorang tersebut mempunyai taraf hidup yang lebih baik. Tingkat pendidikan pada remaja dan orang tua yang tinggi, berkaitan dengan pengetahuan gizi yang lebih baik yang dimungkinkan dimilikinya informasi tentang gizi dan kesehatan yang lebih baik sehingga mendorong terbentuknya perilaku makan yang sehat seperti mengonsumsi susu.¹³

Berdasarkan penjelasan dari indikator tersebut dapat dipahami bahwa tingkat sosial ekonomi yang tinggi mempengaruhi keragaman jenis makanan atau minuman sumber kalsium daripada remaja dengan status sosial ekonomi rendah. Sumber utama kalsium untuk masyarakat dengan tingkat sosial ekonomi tinggi adalah susu dan hasil olahannya.¹⁴

Terdapat hubungan antara status sosial ekonomi orang tua dengan perilaku konsumtif remaja. Dan disebutkan bahwa jumlah dan frekuensi konsumsi susu secara signifikan

berhubungan dengan latar belakang pendidikan dan pendapatan per bulan, artinya peningkatan pendidikan dan pendapatan akan meningkatkan frekuensi dan jumlah konsumsi susu.¹⁵

Didapatkan hasil bahwa faktor sosial ekonomi yakni pendapatan dan tingkat pendidikan berpengaruh positif terhadap konsumsi susu. Disimpulkan bahwa semakin status sosial ekonomi tinggi maka perilaku konsumsi susu semakin meningkat.¹⁶

Ringkasan

Pertumbuhan tulang dipengaruhi oleh kalsium. Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat di dalam tubuh. Pemenuhan kalsium yang terbesar adalah susu.

Terdapat faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi susu diantaranya adalah pengaruh sosial ekonomi. Sosial ekonomi termasuk pada faktor pendukung timbulnya perilaku. Status sosial ekonomi adalah gambaran tentang keadaan seseorang atau suatu masyarakat yang ditinjau dari segi sosial dan ekonomi. Penggolongan status sosial ekonomi secara garis besarnya ada beberapa indikator pokok, yaitu pendapatan dan pendidikan. Status sosial ekonomi yang tinggi akan meningkatkan perilaku konsumsi susu pada remaja.

Simpulan

Disimpulkan bahwa ada pengaruh faktor sosial ekonomi terhadap perilaku konsumsi susu pada remaja. Faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor sosial ekonomi meliputi pendapatan keluarga dan pendidikan.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. Growth reference 5-19 years for adolescents. Geneva: World Health Organization; 2005
2. Ernes. Tips hesehatan. Edisi Revisi. Jakarta: Restu Agung; 2006.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. Riset kesehatan dasar (Risksedas) 2013. Jakarta: Depkes RI; 2013.
4. BPS Provinsi Lampung. Statistik provinsi lampung. Bandar Lampung: BPS Provinsi Lampung; 2011.
5. Putra S. Pengantar ilmu gizi dan diet. Jogjakarta: Dmedika; 2013.
6. Almatsier S, Soetardjo S , Soekatri M. Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2011.
7. Notoatmodjo S. Kesehatan masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
8. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan, teori dan aplikasi. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta; 2010
9. Soetjningsih. Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto; 2005.
10. Sartika W, Yusri J. Perilaku konsumsi susu di propinsi sumatera barat. Jurnal Agripita [internet]. 2011 [diakses pada 29 Juni 2015]; 1(1): 21-32. Tersedia dari: <http://repository.unri.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/5815/Jurnal%20Agripita.pdf?sequence=3>
11. Fabiosa J. Growing demand for animal-protein-source products in indonesia: trade implications. Working Paper 05-WP 400 Center for Agricultural and Rural Development; 2005; Iowa: Center of Agricultural and Rural Development. Iowa state university
12. Adiana P, Karmini N. Pengaruh pendapatan, jumlah anggota keluarga, dan pendidikan terhadap pola konsumsi rumah tangga miskin di kecamatan gianyar [internet]. 2011 [diakses 4 Juli 2015]; 34(1): 41-42. Tersedia dari: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=14876&val=981>
13. Aprilia D, Hartoyo. Analisis sosiologis perilaku konsumtif mahasiswa. Jurnal Sosiologi [internet]. 2013 [diakses 4 Juli 2015]; 15(1): 72-86. Tersedia dari: <http://digilib.unila.ac.id/282/>
14. Simamora B. Panduan riset perilaku konsumen. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2005.
15. Retnaningsih. Perilaku konsumsi susu pada wanita di jakarta timur [internet]. 2008 [diakses 4 Juli 2015]; 1(2): 1-10. Tersedia dari: <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/view/5155/3533>
16. Ariningsih E. Pengaruh faktor-faktor sosial ekonomi terhadap konsumsi susu dan produk olahan susu. Prosiding semiloka nasional prospek industri sapi perah menuju perdagangan bebas 2020; 2008; Jakarta.