

# **BUDAYA KONSUMSI PROTEIN DALAM UPAYA GAYA HIDUP SEHAT DAN INTERAKSI SOSIAL MAHASISWA ASAL KEDIRI**



**Muhammad Nicholas Yova Ardika**

**220751608377**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

## **Abstrak**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus untuk mengeksplorasi pola konsumsi minuman protein dalam menjaga gaya hidup sehat dan interaksi sosial di kalangan mahasiswa asal Kediri. Hasil analisis menunjukkan variasi dalam pola konsumsi tersebut, yang dipengaruhi oleh preferensi individu, kebutuhan gizi, dan tujuan kesehatan masing-masing mahasiswa. Faktor-faktor seperti kandungan nutrisi, harga, dan rasa juga memainkan peran penting dalam pemilihan minuman protein. Interaksi sosial di sekitar konsumsi minuman protein berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat hubungan antar anggota komunitas, sambil memicu diskusi dan kolaborasi yang memperkaya pengalaman sosial. Dalam konteks teori Interaksi Simbolik, konsumsi minuman protein tidak hanya dianggap sebagai tindakan fisik semata, tetapi juga sebagai proses sosial yang melibatkan pembentukan makna, identitas, dan interaksi sosial di dalam komunitas kebugaran. Kesimpulan dari penelitian ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pola konsumsi minuman protein di kalangan mahasiswa dan implikasinya terhadap dinamika sosial dalam

komunitas kebugaran, serta memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.

**Kata Kunci: Sehat, Interaksi Sosial, Protein**

## **I. PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Kota Kediri, Jawa Timur, merupakan kota dengan sejarah dan budaya yang kaya. Meskipun mengalami pesatnya perkembangan perkotaan, Kediri tetap menjadi pusat ekonomi, sosial, dan pendidikan di wilayah sekitarnya. Di tengah dinamika perkembangan tersebut, kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat semakin menonjol dalam kehidupan masyarakat Kediri. Mahasiswa yang berasal dari Kediri, meskipun sedang menempuh pendidikan di luar kota, seringkali tetap mempertahankan ikatan dengan akar budaya mereka. Mereka membawa nilai-nilai dan tradisi dari kota asal mereka ke lingkungan perguruan tinggi di mana pun mereka berada. Kebiasaan hidup sehat dan kesadaran nutrisi yang telah mereka pelajari dan terapkan sejak kecil tetap menjadi bagian integral dari identitas mereka. Mahasiswa asal Kediri membawa warisan budaya dan kebiasaan hidup dari Kediri ke lingkungan baru mereka. Hal ini memengaruhi interaksi sosial dan gaya hidup mereka di perguruan tinggi atau tempat tinggal baru mereka. Pola makan, asupan nutrisi, dan gaya hidup sehat menjadi fokus bagi mahasiswa ini, yang terus berusaha menjaga kesehatan dan kebugaran mereka.

Menurut Soekidjo Notoadmojo (1993: 62), gaya hidup sehat pada dasarnya merupakan tanggapan individu terhadap berbagai rangsangan yang berkaitan dengan aspek-aspek seperti pola makan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, penanganan terhadap penyakit, serta keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan olahraga. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, pengaruhnya meliputi perilaku terhadap berbagai aspek, termasuk konsumsi makanan dan minuman, praktik kebersihan diri, upaya menjaga kebersihan lingkungan, serta aktivitas fisik. Penerapan pola gaya hidup sehat ini dapat tercermin dalam budaya konsumsi protein di kalangan mahasiswa asal Kediri. Dalam konteks ini, konsumsi protein tidak hanya dianggap sebagai aspek nutrisi semata, melainkan juga menjadi bagian yang tak terpisahkan dari pola gaya hidup yang diterapkan oleh mahasiswa sebagai tanggapan terhadap pentingnya makanan sehat dalam mencapai tujuan kebugaran..

Konsumsi minuman protein telah menjadi bagian yang signifikan di kalangan mahasiswa asal Kediri. Kata protein diambil dari bahasa Yunani “proteus” (Greek) yang memiliki arti “yang terpenting” atau “yang pertama” (Suhardjo dan Clara, 1992). Protein memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh serta mendukung fungsi tubuh secara menyeluruh. Selain berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan merawat serta membangun jaringan tubuh, protein juga merupakan sumber energi yang krusial. Selain itu, protein juga terlibat dalam berbagai proses penting seperti pembentukan enzim dan hormon, menjaga keseimbangan pH tubuh, serta transportasi dan penyimpanan nutrisi yang diperlukan. Tidak hanya itu, protein juga memiliki peran vital dalam memelihara struktur tubuh pada tingkat sel, memberikan dukungan struktural pada sel-sel tubuh, mengatur fungsi hormon, dan melindungi tubuh dari serangan virus dan bakteri.

Minuman protein telah menjadi tren di seluruh Indonesia, khususnya adalah Kediri. Inovasi dalam produk-produk ini, mulai dari shake praktis hingga minuman dengan beragam rasa, telah memikat anggota untuk mengonsumsi protein setelah latihan. Lebih dari sekadar asupan nutrisi, minuman ini menjadi alat untuk memperkuat hubungan sosial di antara anggota pusat kebugaran ini. Dalam lingkungan kebugaran yang semakin sadar akan kesehatan, minuman protein ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas, memperkokoh komunitas yang solid. Tingginya permintaan dan popularitas minuman protein dalam lingkungan kebugaran menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana minuman ini tidak hanya menjadi bagian dari rutinitas konsumsi, tetapi juga menjadi pendorong interaksi sosial di antara mahasiswa. Fenomena ini menarik perhatian untuk dipelajari lebih lanjut karena interaksi sosial yang terjalin di sekitar konsumsi minuman protein mungkin memiliki dampak yang lebih luas dalam membentuk komunitas kebugaran yang solid dan saling mendukung.

Menurut Randi (2018: 15) penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan, **pertama**, “Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang” yang ditulis oleh Eny Yulianti, Ulil Fitriyah, Maulidhotur Ro’iyah, Mochamad Lailul Fadlan, Naufal Rizqi Haq, Dani Sanaya Majdi, Ahmad Taufiqurrahman Al-Rosyid, Audy Az Zahra , Sofwatul Widad Hakim, Anits Zamroni pada tahun 2023 dengan hasil pembahasan menunjukkan adanya

terjadi peningkatan yang nyata dalam tingkat kebugaran fisik, penurunan tingkat stres, dan peningkatan dalam perasaan kebersamaan, interaksi sosial dan kekeluargaan. Partisipasi dalam senam pagi juga berkontribusi pada peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Dengan demikian, senam pagi bukan hanya sebagai upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, tetapi juga membantu mempererat hubungan kekeluargaan melalui interaksi sosial dalam komunitas Desa Asrikaton. Penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk mendukung dan mendorong kegiatan senam pagi dalam masyarakat desa sebagai bagian dari upaya kesehatan dan kebersamaan masyarakat yang lebih luas. **Kedua**, “TREND GAYA HIDUP SEHAT di FITNESS CENTER (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym di Fitness Center Empire Kota Bandar Lampung)” yang ditulis oleh Annisa Putri Maysizar pada tahun 2019 dengan hasil pembahasan menunjukkan bahwa Tren Gaya Hidup Sehat di Pusat Kebugaran (Studi tentang Pusat Kebugaran Gaya Hidup Sehat di Empire City, Bandar Lampung) menghasilkan dampak positif yang dirasakan oleh anggota Empire karena faktor internal kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan berbagai program yang membuat pola hidup menjadi lebih teratur. Faktor media sosial juga sangat memengaruhi tren gaya hidup sehat dan juga menjadi sarana untuk mengkampanyekan gaya hidup sehat melalui kebugaran. Aktivitas ini menjadi rutinitas yang paling sering dilakukan sehingga kesehatan dan kebugaran dapat meningkatkan kualitas hidup serta mengalirkan energi positif yang diperoleh di gym dan kegiatan lain seputar kebugaran kepada teman, lingkungan, dan media sosial untuk mengejar aktivitas kebugaran.

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti hendak merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pola konsumsi minuman protein yang dikonsumsi oleh kalangan mahasiswa yang berasal dari Kediri?
2. Bagaimana peran minuman protein dalam pembentukan dinamika interaksi sosial di kalangan mahasiswa asal Kediri?

Tujuan utama penelitian adalah untuk menginvestigasi pola konsumsi minuman protein yang dilakukan oleh mahasiswa asal Kediri dalam upaya menjaga gaya hidup sehat dan peran minuman protein dalam membentuk dinamika interaksi sosial di antara mereka, dengan mengidentifikasi cara di mana konsumsi ini memengaruhi pola

interaksi, mungkin melalui pembentukan kebiasaan bersama, ritual tertentu, topik pembicaraan, atau aktivitas sosial lainnya di dalam komunitas kebugaran tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mendalam mengenai praktik konsumsi minuman protein di kalangan mahasiswa asal Kediri serta memahami dampaknya dalam menjaga gaya hidup sehat dan dinamika interaksi sosial di komunitas kebugaran. Dengan memahami pola konsumsi ini, penelitian dapat memberikan pandangan yang lebih terperinci tentang preferensi, motivasi, dan integrasi minuman protein dalam gaya hidup sehat anggota, serta memungkinkan untuk mengidentifikasi peran interaksi sosial yang terbentuk sehubungan dengan konsumsi ini. Manfaatnya tak hanya terbatas pada pengayaan wawasan terkait konsumsi protein, tetapi juga memberikan landasan bagi pengembangan strategi atau program yang lebih tepat untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan mempererat interaksi sosial yang positif di lingkungan komunitas kebugaran.

## **II. Kajian Pustaka**

### **Pengertian Budaya**

Herkovits (1985-1963) berpendapat bahwa budaya adalah bagian dari lingkungan yang diciptakan oleh manusia.

Berikut ini adalah beberapa aspek dalam kehidupan manusia yaitu:

#### 1. Perilaku komunikatif:

Perilaku komunikatif adalah Perilaku yang terkait dengan interaksi dan komunikasi antarindividu dalam suatu masyarakat adalah tindakan yang melibatkan penggunaan bahasa, ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan suara guna berkomunikasi dengan orang lain serta menyampaikan pesan. Perilaku komunikatif ini merupakan cara individu berinteraksi dengan sesama, menggunakan sarana seperti kata-kata, ekspresi, gerak tubuh, serta suara untuk bertukar informasi, menyampaikan pikiran, emosi, atau pesan lainnya kepada orang lain dalam lingkungan sosial mereka.

#### 2. Cara hidup:

Cara hidup merupakan pola perilaku, rutinitas, dan kegiatan sehari-hari yang menjadi ciri khas individu atau kelompok dalam suatu masyarakat. Ini mencakup sejumlah bidang kehidupan seperti kebiasaan makan, preferensi dalam berbusana,

tempat tinggal, metode transportasi, dan kegiatan rekreasi. Lebih dari itu, cara hidup juga mencerminkan nilai-nilai, norma, dan keyakinan yang menjadi bagian dari individu atau kelompok masyarakat. Variasi cara hidup dapat terjadi antara individu atau kelompok berbeda, dipengaruhi oleh keragaman budaya, agama, serta lingkungan tempat tinggal yang memengaruhi cara individu atau kelompok tersebut menjalani kehidupan sehari-hari.

### 3. Kesejahteraan Sosial:

Kesejahteraan sosial merujuk pada keadaan di mana baik individu maupun masyarakat merasa senang, aman, dan sejahtera dalam kehidupan mereka. Ini melibatkan beragam aspek kehidupan seperti kesehatan, pendidikan, pekerjaan, serta interaksi sosial. Selain itu, kesejahteraan sosial juga menyangkut prinsip keadilan, kesetaraan, serta perlindungan terhadap hak asasi manusia. Kesejahteraan sosial dianggap sebagai tujuan utama dalam pembangunan masyarakat yang hanya dapat tercapai melalui kolaborasi antara individu dan lembaga masyarakat.

### **Pengertian Konsumen**

Konsumen merupakan seorang pelaku ekonomi yang melakukan kegiatan konsumsi, dimana mereka menggunakan suatu produk baik itu berupa barang maupun jasa. Menurut Engel et al, dalam Etta Mamang Sangadji (2013:7-8) menyatakan bahwa “perilaku konsumen adalah tindakan yang langsung terlibat dalam pemerolehan, pengkonsumsian, dan penghabisan produk/jasa, termasuk proses yang mendahuluinya dan menyusul tindakan ini”.

Beberapa hal yang mempengaruhi konsumen meliputi:

#### 1. Pendapatan:

Beberapa faktor yang memengaruhi perilaku konsumen antara lain:

##### 1. Pendapatan:

Pendapatan memegang peranan penting dalam menentukan pola konsumsi seseorang. Semakin besar pendapatan, semakin besar kemampuan individu untuk membeli barang dan jasa.

#### 2. Harga Barang dan Jasa:

Harga suatu barang atau jasa juga turut memengaruhi keputusan konsumsi, karena individu cenderung memilih barang dan jasa yang memiliki harga lebih rendah. Perubahan harga dapat mempengaruhi tingkat konsumsi seseorang.

### 3. Selera dan Gaya:

Preferensi dan gaya hidup individu juga memiliki dampak besar terhadap pola konsumsi, karena individu akan cenderung memilih barang dan jasa yang sesuai dengan keinginan dan pola perilaku mereka.

## **Pengertian Gaya Hidup Sehat**

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, gaya hidup sehat didefinisikan sebagai serangkaian upaya untuk mengadopsi kebiasaan baik guna memperoleh kehidupan yang sehat dan menghindari praktik-praktik buruk yang dapat merusak kesejahteraan tubuh..

Berikut ini adalah beberapa indikator dalam gaya hidup sehat menurut Becker (1979) dalam Notoadmojo (2007)

### 1. Makan dengan Menu Seimbang

Menentukan pilihan makanan yang seimbang dan kaya nutrisi penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara optimal. Hal ini melibatkan pemilihan makanan yang mengandung beragam zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh serta memastikan asupannya cukup sesuai dengan kebutuhan fisik individu. Dengan menjaga keseimbangan nutrisi yang tepat, tubuh dapat berfungsi secara optimal dan mendukung kesehatan secara keseluruhan..

### 2. Olahraga Teratur

Melakukan kegiatan fisik secara teratur dengan pola gerakan yang konsisten, frekuensi yang tepat, dan durasi waktu yang memadai untuk olahraga. Hal ini termasuk melakukan aktivitas fisik secara terjadwal dan konsisten, baik dalam intensitas maupun durasi, guna mempertahankan kebugaran tubuh dan kesehatan fisik secara keseluruhan.

### 3. Tidak Merokok

Menyikapi kebiasaan untuk tidak merokok sebagai bagian dari pola hidup sehat, mengingat dampak negatif rokok terhadap berbagai masalah kesehatan yang dapat timbul dari kebiasaan merokok.

#### 4. Tidak Minum-Minuman keras dan Narkoba

Menjauhi konsumsi minuman beralkohol dan narkoba merupakan bagian penting dari upaya menjaga kesehatan dan kehidupan yang bertanggung jawab. Kedua substansi tersebut dapat memiliki dampak yang merugikan tidak hanya pada kesehatan fisik seseorang, tetapi juga pada interaksi sosial dan stabilitas mental. Oleh karena itu, menekankan pentingnya untuk menghindari konsumsi zat-zat tersebut dalam mendukung gaya hidup yang sehat dan positif menjadi suatu prioritas..

#### 5. Istirahat yang Cukup

Mengadopsi kebiasaan untuk mendapatkan istirahat yang cukup, mengakui perlunya waktu istirahat yang memadai bagi kesehatan fisik dan mental. Hal ini termasuk dalam upaya menjaga kesehatan dengan memberikan tubuh dan pikiran waktu yang dibutuhkan untuk pulih dan memperbaharui energi serta keseimbangan mental.

### **Pengertian Protein**

Protein adalah zat makanan yang mengandung nitrogen yang diyakini sebagai faktor penting untuk fungsi tubuh, sehingga tidak mungkin ada kehidupan tanpa protein (Muchtadi, 2010).

Ciri-ciri Molekul Protein menurut (Suhardjo dan Clara, 2002) :

1. Molekul protein memiliki berat yang besar, bahkan mencapai ribuan hingga jutaan, menjadikannya sebagai makromolekul yang besar.
2. Biasanya terdiri dari kira-kira 20 macam asam amino yang terikat secara kovalen satu sama lain dalam beragam urutan, membentuk rantai polipeptida yang beragam.
3. Terdapat berbagai jenis ikatan kimia yang menyebabkan rantai polipeptida melipat menjadi struktur tiga dimensi yang kompleks. Ikatan-ikatan ini, seperti ikatan hidrogen dan ikatan ion, membentuk lengkungan pada rantai polipeptida menjadi struktur tiga dimensi yang kompleks pada protein.
4. Struktur protein cenderung tidak stabil terhadap sejumlah faktor, termasuk variasi pH, paparan radiasi, perubahan suhu, dan interaksi dengan pelarut organik. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi integritas dan kestabilan struktur protein tersebut.

### **III. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menerapkan pendekatan studi kasus. Alasan pemilihan pendekatan ini adalah karena kemampuannya dalam memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi secara mendalam budaya konsumsi protein yang menjadi fokus dalam gaya hidup sehat, serta interaksi sosial di antara mahasiswa asal Kediri. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menelusuri secara intensif dinamika serta aspek-aspek yang terkait dengan fenomena tersebut.

Pendekatan studi kasus ini didukung oleh teknik observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk secara langsung terlibat dalam lingkungan sosial di tempat kebugaran yang bernama “Alien Fitness”. Sementara itu, wawancara mendalam memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mendapatkan data yang mendalam mengenai budaya konsumsi protein, motivasi individu, serta dinamika interaksi sosial yang terjadi.

## **IV. Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

#### **Pola Konsumsi Minuman Protein:**

Dalam wawancara, ditemukan beragam pola konsumsi minuman protein di kalangan mahasiswa. Sebagian mahasiswa mengonsumsi minuman protein secara teratur sebagai bagian penting dalam upaya meningkatkan massa otot dan memenuhi kebutuhan protein pasca-olahraga. Mereka percaya bahwa minuman protein membantu mempercepat pemulihan otot dan meningkatkan performa selama latihan. Namun, ada juga yang jarang mengonsumsinya karena preferensi individu dan kebutuhan gizi yang berbeda-beda. Beberapa mahasiswa merasa bahwa mereka dapat memperoleh cukup protein dari makanan sehari-hari mereka, sementara yang lain lebih memilih sumber protein alami seperti telur, daging, dan tahu.

#### **Faktor yang Mempengaruhi Pilihan Minuman Protein:**

Faktor utama yang memengaruhi pilihan minuman protein meliputi kandungan protein dan gula, harga, rasa, serta preferensi pribadi terhadap jenis minuman protein. Beberapa mahasiswa lebih memilih minuman protein dengan kandungan protein yang tinggi dan gula yang rendah untuk mendukung tujuan kebugaran mereka. Mereka juga

mempertimbangkan harga dan rasa minuman protein saat memilih produk yang sesuai dengan anggaran dan preferensi mereka.

### **Pertimbangan Kebutuhan Gizi dan Tujuan Kesehatan:**

Pertimbangan juga dilakukan berdasarkan jenis latihan yang dijalani, tujuan kesehatan yang ingin dicapai, dan kebutuhan gizi individu. Setiap mahasiswa memiliki kebutuhan gizi dan tujuan kesehatan yang berbeda-beda, sehingga mempengaruhi pilihan minuman protein yang mereka konsumsi. Beberapa mahasiswa yang fokus pada pembentukan otot mungkin lebih memilih minuman protein dengan kandungan protein yang tinggi dan rendah lemak, sementara yang lain yang lebih fokus pada pemulihan otot mungkin lebih memilih minuman protein dengan tambahan karbohidrat untuk mempercepat pemulihan dan mengganti energi.

### **Frekuensi dan Jenis Minuman Protein:**

Mahasiswa memiliki kecenderungan dalam variasi frekuensi dan jenis minuman protein yang dikonsumsi, tergantung pada program latihan yang mereka jalani serta sasaran kesehatan yang ingin dicapai. Beberapa mahasiswa lebih sering mengonsumsi minuman protein daripada yang lain berdasarkan kebutuhan mereka. Mereka juga mencoba berbagai jenis minuman protein, termasuk whey protein, casein protein, dan protein nabati, sesuai dengan preferensi dan kebutuhan nutrisi mereka.

### **Minuman Protein sebagai Pemicu Interaksi:**

Minuman protein menjadi topik hangat dalam interaksi yang terjadi di kalangan mahasiswa. Percakapan seputar minuman ini, seperti harga, rasa, dan kandungan nutrisi, sering memicu diskusi. Mereka saling bertukar informasi tentang pengalaman mereka dengan berbagai jenis minuman protein dan merekomendasikan produk yang mereka sukai.

### **Peran Minuman Protein dalam Membangun Hubungan:**

Minuman protein juga memperkuat hubungan di kalangan mahasiswa. Diskusi atau kegiatan bersama setelah berlatih menjadi momentum untuk mempererat ikatan di antara mereka. Beberapa anggota bahkan membentuk kelompok kecil untuk berbagi resep protein shake favorit mereka atau untuk saling mendukung dalam mencapai tujuan kebugaran mereka.

### **Dampak Minuman Protein pada Aktivitas Sosial:**

Interaksi yang terjalin berkat minuman protein juga mendukung aktivitas sosial dan kolaborasi di dalam lingkungan kebugaran. Percakapan seputar minuman ini memunculkan kolaborasi, menciptakan lingkungan yang solid dan saling mendukung. Beberapa anggota bahkan mengadakan acara sosial seperti pertemuan makan malam atau pertukaran resep sehat sebagai bagian dari komunitas kebugaran mereka.

Dari hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa minuman protein memiliki peran penting bukan hanya sebagai sumber nutrisi, tetapi juga sebagai pemicu interaksi sosial dan penguat hubungan di dalam komunitas kebugaran Alien Fitness Kediri. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman protein tidak hanya merupakan bagian dari rutinitas kesehatan individu, tetapi juga menjadi salah satu faktor yang memperkaya pengalaman sosial dan komunitas di pusat kebugaran tersebut.

## **Pembahasan**

Dalam hasil wawancara, terlihat bahwa pola konsumsi minuman protein bervariasi tergantung pada preferensi individu dan kebutuhan gizi masing-masing mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengonsumsi minuman protein sebagai bagian penting dalam upaya meningkatkan massa otot dan memenuhi kebutuhan protein pasca-olahraga, sementara yang lain jarang mengonsumsinya. Faktor utama yang memengaruhi pilihan minuman protein meliputi kandungan protein dan gula, harga, rasa, serta preferensi pribadi lainnya terhadap jenis minuman protein tersebut. Frekuensi dan jenis minuman protein yang dikonsumsi oleh mahasiswa bervariasi tergantung pada program latihan yang mereka jalani serta sasaran kesehatan yang ingin dicapai.

Minuman protein juga memiliki peran penting dalam memicu interaksi sosial di dalam komunitas dan memperkuat hubungan. Percakapan seputar minuman ini, termasuk harga, rasa, dan kandungan nutrisi, sering menjadi topik hangat dalam interaksi yang terjadi di kalangan mahasiswa. Diskusi atau kegiatan bersama setelah berlatih bisa menjadi momentum untuk mempererat ikatan di antara mereka. Interaksi yang terjalin berkat minuman protein juga mendukung aktivitas sosial dan kolaborasi di dalam lingkungan kebugaran.

Dalam konteks ini, teori Interaksi Simbolik yang dikemukakan oleh tokoh seperti George Herbert Mead akan sangat relevan. Teori ini menekankan pentingnya

simbol-simbol dalam memahami interaksi sosial dan konstruksi makna. Dalam kasus konsumsi minuman protein di kalangan mahasiswa asal Kediri, minuman protein tidak hanya dianggap sebagai sumber nutrisi, melainkan juga memiliki implikasi simbolis yang signifikan bagi mereka. Interaksi sosial di sekitar minuman protein menciptakan simbol-simbol yang memengaruhi persepsi diri dan hubungan antarindividu dalam komunitas kebugaran.

Minuman protein dapat menjadi simbol dari komitmen terhadap gaya hidup sehat dan kebugaran. Para konsumennya mungkin melihat minuman protein sebagai alat untuk mencapai tujuan kebugaran mereka, dan konsumsi minuman tersebut dapat memberikan identitas sebagai individu yang peduli terhadap kesehatan dan kebugaran. Selain itu, minuman protein juga bisa menjadi simbol status di kalangan mahasiswa. Mereka yang rajin mengonsumsi minuman protein dianggap sebagai mahasiswa yang serius dalam mencapai kebugaran mereka, yang dapat memengaruhi interaksi sosial dan reputasi mereka di lingkungan kebugaran.

Dengan demikian, teori Interaksi Simbolik membantu kita memahami bagaimana konsumsi minuman protein bukan hanya merupakan tindakan fisik, tetapi juga proses sosial yang melibatkan pembentukan makna, identitas, dan interaksi sosial di dalam komunitas kebugaran.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa konsumsi minuman protein di kalangan mahasiswa memiliki variasi pola dan faktor yang memengaruhi pilihannya. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa preferensi individu, kebutuhan gizi, dan tujuan kesehatan masing-masing individu memainkan peran penting dalam mempengaruhi konsumsi minuman protein. Faktor lain seperti kandungan nutrisi, harga, dan rasa juga memiliki dampak yang signifikan dalam proses pemilihan minuman protein.

Interaksi sosial di sekitar konsumsi minuman protein tidak hanya berperan sebagai sarana untuk memperkuat hubungan antar anggota komunitas kebugaran, tetapi juga sebagai pemicu diskusi dan kolaborasi. Diskusi terkait minuman protein seringkali menjadi topik hangat dalam interaksi sosial, menciptakan lingkungan yang solid dan saling mendukung di dalam komunitas kebugaran.

Teori Interaksi Simbolik memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana konsumsi minuman protein bukan hanya merupakan tindakan fisik semata, tetapi juga proses sosial yang melibatkan pembentukan makna, identitas, dan interaksi sosial di dalam komunitas kebugaran. Minuman protein menjadi simbol komitmen terhadap gaya hidup sehat dan kebugaran, serta simbol status di kalangan mahasiswa.

Kesimpulan ini menegaskan pentingnya memahami konsumsi minuman protein dalam konteks lebih luas, termasuk implikasi sosialnya, serta bagaimana hal itu memengaruhi identitas, interaksi sosial, dan pembentukan makna dalam komunitas kebugaran. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang pola konsumsi minuman protein di kalangan mahasiswa dan implikasinya terhadap dinamika sosial dalam komunitas kebugaran.

## V. Daftar Rujukan

Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., ... & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 88-97.

Maysizar, A. P. (2019). Trend gaya hidup sehat di fitness center (Studi tentang gaya hidup sehat gym di fitness center empire kota bandar lampung).

Rakhmat, S., & Syifa, L. (2018). The Correlation between Iron, Vitamin, and Protein intake with the thinking ability of the fourth and fifth grade students. In *International Halal Science and Technology Conference (IHSATEC)*.

Warisatmaja, W. (2016). TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS TENTANG PERILAKU HIDUP SEHAT DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH KEDUNGGONG KECAMATAN WATES KABUPATEN KULON PROGO. *PGSD Penjaskes*, (1).

Harish, N. M., Ratnaningsih, R. F. N., & Andriana, R. ANALISIS KOPI KENANGAN DALAM MEMAHAMI PERILAKU KONSUMEN INDONESIA.

Arvianti, K. (2009). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa S1 [Skripsi]. *Jakarta: Universitas Indonesia*.

Lestari, D. P. (2016). *Analisa Kadar Protein Pada Kerupuk Ampas Tahu (Mentah)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).

Rosyadah, A. (2020). *Dampak Penanaman Budaya Religius Pada Peserta Didik (Studi Kasus Di Sma Negeri 1 Purwoasri Kab. Kediri)* (Doctoral dissertation, IAIN KEDIRI).

Nugroho, A. C. (2021). Teori utama sosiologi komunikasi (Fungsionalisme struktural, teori konflik, interaksi simbolik). *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa*, 2(2).