

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perbaikan gizi dan kebugaran yang terintegrasi merupakan bagian dari upaya strategis untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dalam masyarakat. Gizi yang tepat dan kebugaran fisik yang optimal memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kinerja tubuh, memperkuat daya tahan tubuh, serta mencegah penyakit degeneratif. Selain itu, pengelolaan gizi yang baik dapat memperlambat proses penuaan, meningkatkan kualitas hidup, dan memperkuat rasa percaya diri individu (Sudargo, 2014). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai sangat penting bagi setiap individu, terutama mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik yang intens (Hidayah & Sugiarto, 2013).

Kekurangan gizi, terutama berkaitan dengan energi dan protein, dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh. Pada tahap awal, kekurangan ini dapat menyebabkan penurunan berat badan, penurunan produktivitas, dan mengurangi kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam jangka panjang, kekurangan gizi yang berlanjut akan menurunkan status gizi seseorang, yang dapat meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit infeksi, bahkan berisiko menyebabkan kematian jika tidak segera ditangani. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang tepat dan optimal, terutama bagi individu yang menjalani pola hidup aktif seperti atlet dan masyarakat umum yang berpartisipasi dalam program kebugaran, menjadi sangat penting. (Hidayah & Sugiarto, 2013).

Kekurangan gizi, terutama yang berkaitan dengan energi dan protein, dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan. Pada tahap awal, hal ini dapat menyebabkan penurunan berat badan, produktivitas, dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam jangka panjang, kekurangan gizi dapat menurunkan status kesehatan, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, dan berpotensi menyebabkan kematian jika tidak ditangani. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang tepat sangat penting, terutama bagi individu dengan aktivitas fisik tinggi seperti atlet dan peserta program kebugaran. (Burke, 2003)

Bagi atlet maupun individu yang aktif secara fisik, kebutuhan akan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung peningkatan performa dan pemulihan tubuh setelah aktivitas fisik. Nutrisi yang tepat tidak hanya berperan dalam meningkatkan energi, tetapi juga dalam mempercepat proses pemulihan otot dan meningkatkan massa otot. Dalam konteks ini, kebutuhan akan protein menjadi sangat krusial. Karbohidrat, yang menyumbang 60-70% dari total energi, serta protein yang mencakup 12-15% dari total kebutuhan energi tubuh, memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kegiatan fisik intensif. Kebutuhan protein yang meningkat selama latihan beban dan aktivitas fisik intensif disebabkan oleh proses kerusakan jaringan otot, yang memerlukan asupan protein lebih tinggi untuk proses pemulihan dan pembentukan otot yang baru (Harna et al., 2017)

Fenomena tubuh ideal dan atletis semakin menjadi tujuan banyak individu seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran dan kesehatan tubuh. Masyarakat modern cenderung menekankan pentingnya menjaga bentuk tubuh yang sehat dan bugar melalui berbagai upaya, salah satunya dengan mengikuti program kebugaran di pusat kebugaran seperti gym. Partisipasi dalam kompetisi kebugaran yang terus berkembang menunjukkan semakin tingginya motivasi masyarakat untuk mencapai bentuk tubuh yang sesuai dengan standar ideal yang telah ditetapkan. Program kebugaran yang terstruktur di pusat kebugaran memberikan wadah bagi individu untuk meningkatkan kualitas tubuh melalui latihan fisik yang sistematis dan terarah (Siska et al., 2019).

Selain aktivitas fisik, asupan gizi yang memadai, terutama dalam bentuk protein, sangat penting untuk menunjang pembentukan tubuh yang ideal. Protein berperan penting dalam peningkatan komposisi tubuh melalui sintesis protein yang lebih optimal, yang pada akhirnya mendukung keseimbangan protein positif dalam tubuh. Salah satu sumber protein yang banyak dikonsumsi oleh individu yang terlibat dalam aktivitas kebugaran adalah susu tinggi protein. Susu tinggi protein memiliki peran yang sangat penting dalam membantu memenuhi kebutuhan protein, baik untuk pembentukan otot maupun perbaikan metabolisme tubuh. Kandungan protein dalam susu tinggi protein tidak hanya mendukung sintesis protein, tetapi juga membantu pengaturan nafsu makan, pengendalian berat badan, dan memperbaiki komposisi tubuh (Siska et al., 2019).

Susu tinggi protein mengandung dua komponen utama yaitu kasein dan whey. Kasein menyumbang sekitar 80% dari total kandungan protein dalam susu sapi, sementara whey menyumbang 20%. Kandungan whey dalam susu diketahui memiliki kualitas yang sangat tinggi, terutama karena mengandung asam amino esensial dan non-esensial yang mendukung sintesis protein otot. Protein whey, yang terdiri dari berbagai komponen seperti α -lactalbumin (α -LA), β -lactoglobulin (β -Lg), serum albumin (BSA), immunoglobulins, dan peptones protease, memiliki peran yang signifikan dalam peningkatan massa otot dan pemulihan pasca-latihan. Protein whey juga dikenal memiliki proporsi Branched Chain Amino Acids (BCAA) yang tinggi, yang berperan dalam meningkatkan sintesis protein dan memperbaiki jaringan otot yang rusak akibat latihan intensif. Hormon pertumbuhan Insulin-like Growth Factor (IGF)-1 berperan dalam merangsang sintesis protein otot melalui aktivasi jalur sinyal mTOR, yang penting untuk proses perbaikan dan peningkatan massa otot (Setiowati, 2022).

Peningkatan massa otot yang optimal memerlukan konsumsi protein yang cukup, terutama bagi individu yang menjalani latihan beban dengan intensitas tinggi. Kerusakan jaringan otot yang terjadi selama latihan membutuhkan asupan protein yang lebih banyak untuk memperbaiki dan meremodel serat otot yang rusak. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan protein tersebut adalah dengan mengonsumsi susu tinggi protein. Konsumsi susu tinggi protein dapat membantu memperbaiki metabolisme tubuh, mengontrol berat badan, dan meningkatkan komposisi tubuh secara keseluruhan. Selain itu, asam amino esensial dan non-esensial dalam susu berfungsi sebagai substrat untuk sintesis protein tubuh, yang berpengaruh langsung terhadap peningkatan komposisi tubuh dan indeks massa tubuh (Setiowati, 2022).

Secara keseluruhan, susu tinggi protein merupakan sumber protein yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas tubuh, terutama bagi mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik yang intens. Salah satu cara untuk mengukur kualitas protein adalah dengan menggunakan nilai Protein Efficiency Ratio (PER), yang mengukur efisiensi penggunaan protein dalam tubuh. Protein dengan nilai PER yang tinggi dapat mendukung peningkatan massa otot dan berat badan secara efektif, yang sangat dibutuhkan oleh individu yang berpartisipasi dalam program kebugaran (Siska et al., 2019)

Konsumsi susu tinggi protein tidak hanya terbatas pada atlet, tetapi juga masyarakat umum yang aktif dalam aktivitas kebugaran di pusat kebugaran seperti XFIT Gym. Peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran tubuh telah mendorong popularitas susu tinggi protein sebagai suplemen gizi untuk mendukung pencapaian tujuan kebugaran. Namun, terdapat berbagai faktor yang memengaruhi tingkat konsumsi susu tinggi protein yang masih perlu dikaji lebih lanjut. Beberapa penelitian sebelumnya (Nur., dkk 2023; Azkiya dan ismawati, 2016) mengidentifikasi bahwa pola konsumsi, pendapatan, dan pengetahuan merupakan faktor utama yang menentukan tingkat konsumsi susu tinggi protein. Meskipun demikian, belum diketahui secara pasti faktor mana yang memiliki pengaruh paling signifikan terhadap tingkat konsumsi susu tinggi protein di XFIT Gym Makassar. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis lebih mendalam untuk memahami faktor signifikan yang memengaruhi Tingkat konsumsi susu tinggi protein di XFIT Gym Makassar.

1.2 Landasan teori

Tingkat konsumsi susu tinggi protein dapat dijelaskan melalui Teori Perilaku Konsumen yang dikemukakan oleh Schiffman dan Kanuk (1994), yang menyatakan bahwa perilaku konsumen mencakup bagaimana individu mencari, membeli, menggunakan, mengevaluasi, dan menghabiskan produk barang serta jasa yang mereka harapkan dapat memenuhi kebutuhan mereka. Konsumsi susu tinggi protein dipengaruhi oleh faktor utama seperti pengetahuan konsumen, pendapatan, dan pola konsumsi, yang menentukan sejauh mana individu memprioritaskan produk ini dalam pola diet mereka. Kotler dan Keller (2009) menegaskan bahwa perilaku konsumen melibatkan proses pemilihan dan penggunaan barang atau jasa berdasarkan kebutuhan dan keinginan individu.

Pendapatan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi pola konsumsi dan daya beli individu terhadap suatu produk. Cornell University mendefinisikan pendapatan sebagai segala bentuk penghasilan yang diperoleh individu dari berbagai sumber, termasuk gaji, usaha, bunga, dan investasi, yang dalam ilmu ekonomi dikenal sebagai disposable income, yaitu pendapatan yang tersisa setelah dikurangi pajak dan pengeluaran wajib lainnya (Pratomo, 2006). Pendapatan yang diterima individu kemudian dialokasikan untuk konsumsi, tabungan, atau investasi, bergantung pada usia, kebutuhan, dan preferensi masing-masing. Teori Konsumsi Keynes menjelaskan bahwa tingkat konsumsi seseorang sangat bergantung pada jumlah pendapatan yang diterima dalam jangka pendek. Individu dengan pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki tingkat konsumsi yang lebih besar dibandingkan mereka

yang berpendapatan rendah. Konsumsi susu tinggi protein tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan fisiologis dan preferensi individu, tetapi juga oleh faktor ekonomi yang menentukan aksesibilitas dan keterjangkauan produk tersebut di pasar.

Pengetahuan konsumen memiliki peran penting dalam membentuk pola konsumsi. Teori Difusi Inovasi (Rogers, 2003) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses adopsi suatu inovasi. Individu tidak dapat mengadopsi suatu produk tanpa terlebih dahulu mengetahui keberadaannya serta memahami manfaat dan cara penggunaannya. Pengetahuan diperoleh melalui berbagai saluran komunikasi, seperti media, rekomendasi sosial, atau pengalaman langsung. Konsumen yang memiliki pemahaman lebih baik mengenai manfaat produk cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadapnya, sehingga lebih besar kemungkinan mereka mengadopsinya dalam pola konsumsi sehari-hari. Tingkat konsumsi susu tinggi protein tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh seberapa luas dan efektif informasi mengenai manfaatnya tersebar dan diterima oleh konsumen.

Pola konsumsi juga dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi individu. Teori Pembentukan Kebiasaan (*Habit Formation Theory*) yang dikembangkan oleh Becker dan Murphy (1988) menyatakan bahwa konsumsi tidak hanya bergantung pada preferensi dan pendapatan, tetapi juga pada kebiasaan konsumsi masa lalu. Konsumsi sebelumnya membentuk pola konsumsi yang berkelanjutan, di mana individu yang terbiasa mengonsumsi suatu produk cenderung mempertahankan kebiasaan tersebut di masa mendatang. Konsumsi susu tinggi protein yang dilakukan secara rutin membentuk pola konsumsi yang berkelanjutan, sehingga individu lebih cenderung mempertahankan produk ini sebagai bagian dari pola diet mereka. Tingkat konsumsi susu tinggi protein tidak hanya ditentukan oleh pendapatan dan pengetahuan, tetapi juga oleh keterbiasaan individu dalam mengonsumsi produk tersebut secara rutin.

1.3 Tujuan dan Kegunaan

1.3.1 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeskripsikan keadaan sosio demografi (karakteristik) responden konsumen susu tinggi protein di XFIT Gym Makassar
2. Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi Tingkat konsumsi susu tinggi protein di XFIT Gym Makassar

1.3.2 Kegunaan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi produsen susu tinggi protein dalam merumuskan strategi pemasaran dan distribusi yang lebih efektif. Dengan memahami karakteristik sosial demografi serta faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi di XFIT Gym Makassar, perusahaan dapat mengoptimalkan promosi, meningkatkan aksesibilitas produk, dan mengembangkan inovasi yang sesuai dengan preferensi konsumen.

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2024 bertempat di Xfit Gym, Kota Makassar , Sulawesi Selatan.

2.2 Jenis dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan menyebarkan kuesioner online berupa link google form Kepada peserta Xfit Gym Makassar yang mengkonsumsi susu tinggi protein sebagai responden melalui media internet atau online. Adapun data sekunder diperoleh dari literatur berupa buku, artikel ilmiah, jurnal penelitian, dan skripsi penelitian yang berkaitan dan dapat mendukung penulisan skripsi ini.

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam suatu penelitian mengacu pada wilayah umum yang mencakup objek dan subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang akan dipelajari oleh peneliti dan dilakukan penarikan kesimpulan terhadapnya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh member yang aktif di Xfit gym, Kota Makassar.

Sampel adalah bagian kecil dari suatu populasi yang dipilih untuk mewakili seluruh populasi. Sampel digunakan dalam penelitian untuk mendapatkan informasi tentang) populasi dengan cara yang lebih efisien dan ekonomis daripada mempelajari seluruh populasi (Silabam dkk., 2015). Dalam penelitian ini sampel diambil dari jumlah member aktif di Xfit gym, Kota Makassar yaitu sebanyak 450 orang . Dari jumlah populasi tersebut dapat ditentukan besarnya sampel yang digunakan sebagai sumber data dengan menggunakan rumus slovin. Metode ini dirancang untuk menaksir ukuran sampel yang memadai untuk mencapai tingkat kepercayaan yang diinginkan dengan tingkat kesalahan tertentu. Berikut perhitungan dengan menggunakan rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n= jumlah sampel

N=Jumlah Populasi

e= Tingkat Kelonggaran (10%)

Sehingga di dapatkan hasil sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{450}{1 + 450(0.01)^2} \\ n &= \frac{450}{1 + 4.5} \\ n &= \frac{450}{5.5} \\ n &= 81,81 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan maka jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 82 orang responden yang merupakan member aktif di Xfit gym, Kota Makassar.

2.4 Metode Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *Accidental Sampling* adalah jenis *non probabilitas*. Pada metode ini penentuan sampel yang didasarkan secara kebetulan ditemui oleh peneliti dan memenuhi kriteria tertentu.

Aspek kebetulan yang dimaksud adalah yang bersangkutan memenuhi 2 persyaratan atau kriteria sebagai sumber data yang diperlukan dalam penelitian. Penggunaan teknik ini atas dasar pertimbangan adanya keterbatasan data dan informasi mengenai jumlah peserta Xfit Gym Makassar yang mengkonsumsi susu tinggi protein.

Karakteristik konsumen yang dijadikan responden adalah:

1. Member aktif Xfit Gym Makassar
2. Mengkonsumsi susu tinggi protein Minimal 1 Bulan

2.5 Variabel Penelitian

2.5.1 Variabel Independen

Variabel independen disebut juga sebagai variabel yang mampu memengaruhi (sebagai stimulate, predictor, antecedent) bagi variabel dependen (Sugiyono 2013). Pada penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah pola konsumsi pendapatan dan pengetahuan.

2.5.2 Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang menjadi akibat atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Sugiyono 2013). Variabel dependen yang digunakan pada penelitian ini yaitu Tingkat konsumsi (Y).

Tabel 1. Variabel Penelitian

Variabel	Indikator
Tingkat Konsumsi Susu (Y)	1. Frekuensi konsumsi per minggu 2. Volume konsumsi per sekali minum 3. Konsistensi konsumsi sesuai dengan target kebugaran
Pola Konsumsi (X1)	1. Waktu konsumsi (sebelum/sesudah latihan) 2. Kombinasi konsumsi dengan makanan lain
Pendapatan (X2)	1. Pendapatan bulanan 2. Persentase pengeluaran untuk produk susu tinggi protein 3. Ketersediaan produk susu tinggi protein dalam rumah tangga
Pengetahuan tentang Susu Tinggi Protein (X3)	1. Manfaat susu tinggi protein 2. Kandungan gizi susu tinggi protein 3. Pemahaman tentang waktu konsumsi terbaik 4. Preferensi merek susu tinggi protein

2.6 Metode Pengolahan dan Analisis Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistika deskriptif dan regresi linear berganda. Sebelum dilakukan regresi linear berganda, maka perlu dilakukan uji asumsi klasik seperti uji normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel 2021 dan Statistical Package For Social Science (SPSS) versi 25

2.6.1 Analisis deskriptif

Analisis deskriptif akan digunakan untuk menjelaskan sosio-demografi (karakteristik) konsumen yang mengonsumsi susu tinggi protein di xfit gym. Pada penelitian ini, yang menjadi karakteristik konsumen adalah berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, tingkat pendapatan, Merek susu tinggi protein yang dikonsumsi dan pekerjaan. Penelitian ini juga menggambarkan bagaimana responden mengetahui keberadaan XFit Gym dan alasan mereka memilihnya sebagai tempat berolahraga. Data ini digunakan untuk memberikan konteks mengenai latar belakang responden yang berolahraga di xfit gym. Data kuesioner yang telah disebar kepada responden dijelaskan dalam bentuk tabel dan gambar grafik.

2.6.2 Skala Likert

Dalam menentukan sikap konsumen terhadap variabel yang diuji, maka digunakan skala likert dengan rentang 1 sampai 5 dengan rincian sebagai berikut:

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak setuju

R : Ragu-ragu

S : Setuju

SS : Sangat setuju

2.6.3 Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauhmana ketepatan suatu alat ukur dalam mengukur suatu data. Untuk mengetahui validitas suatu instrumen dilakukan dengan cara melakukan korelasi antar skor masing masing variabel dengan skor totalnya. Suatu variabel dikatakan valid apabila skor variabel tersebut berkorelasi secara signifikan dengan skor totalnya. (Muluk dan Stiawan, 2016).

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan *Pearson Correlation* pada setiap pertanyaan kuesioner penelitian. Apabila nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel, maka instrumen kuesioner dianggap valid. Sedangkan uji reliabilitas bertujuan untuk menunjukkan apakah alat ukur yang digunakan mampu memberikan nilai pengukuran yang konsisten. Alat ukur yang tidak konsisten akan menghasilkan data yang meragukan. (Juanda, 2009). Suatu variabel dianggap reliabel jika nilai Cronbach" Alpha lebih besar dari 0,60.

2.6.4 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data. Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti

atau mendekati distribusi normal, yakni distribusi data yang mempunyai pola seperti distribusi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti uji histogram, uji normal *P-Plot*, atau uji *Kolmogorov-Smirnov* (Antczak, 2024). Adapun teknik yang digunakan dalam pengujian ini adalah dengan uji normal *P-Plot*.

2.6.5. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya kolerasi antar variabel independen. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi kolerasi diantara variabel independent. Cara mengetahui terjadi atau tidaknya multikolinearitas dalam regresi yaitu dengan melihat nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) (Jasmine, 2014)

2.6.6 Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas adalah kondisi di mana varian residual dalam model regresi tidak konstan, yang sering terjadi pada data cross-section. Salah satu prasyarat dalam model regresi adalah tidak adanya gejala heteroskedastisitas agar hasil analisis valid. Gejala ini dapat diuji menggunakan scatterplot, di mana pola penyebaran residual yang tidak acak mengindikasikan adanya heteroskedastisitas (Manihuruk & Suharianto, 2024)

2.6.7 Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengukur pengaruh beberapa variabel independen (X_1 , X_2 , X_3 , dan seterusnya) terhadap satu variabel dependen (Y). Metode ini diterapkan dalam penelitian untuk mengevaluasi hubungan antara lebih dari satu variabel bebas dengan variabel terikat. Persamaan yang digunakan dalam analisis ini adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + B_1X_1 + B_2X_2 + B_3X_3 + e$$

Keterangan=

Y = Tingkat konsumsi susu tinggi protei

α = Intersept

B_1, B_3 = Koefisien regresi masing-masing variabel

X_1 = Pola konsumsi

X_2 = Pendapatan

X_3 = Pengetahuan tentang susu tinggi protein

e = error

2.6.8 Hipotesis Penelitian

H_{01} : Variabel pola konsumsi konsumen tidak berpengaruh terhadap Tingkat konsumsi susu tinggi protein

Ha1: Variabel pola konsumsi konsumen berpengaruh terhadap Tingkat konsumsi susu tinggi protein

H02: Variabel pendapatan konsumen tidak berpengaruh terhadap Tingkat konsumsi susu tinggi protein

Ha2: Variabel pendapatan konsumen berpengaruh terhadap Tingkat konsumsi susu tinggi protein

H03: Variabel pengetahuan konsumen tidak berpengaruh terhadap Tingkat konsumsi susu tinggi protein

Ha3: Variabel pengetahuan konsumen berpengaruh terhadap Tingkat konsumsi susu tinggi protein

2.6.9 Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel independen secara parsial berpengaruh nyata atau tidak terhadap variabel dependen. Adapun perumusan hipotesis sebagai berikut:

H0 : $\beta = 0$ (tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen)

H1 : $\beta > 0$ (ada pengaruh positif antara variabel independen terhadap variabel dependen)

Adapun kriteria dalam pengambilan keputusan adalah: Apabila $t_{hitung} > 0,05$, maka H0 ditolak Apabila $t_{hitung} < 0,05$, maka H0 diterima

2.6.10 Uji F

Uji F bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Perumusan Hipotesis penelitian sebagai berikut:

H0 : Apabila nilai F tabel $> F_{hitung}$ diduga Pengetahuan, Pendapatan dan Pola konsumsi secara bersama-sama tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Tingkat konsumsi

H1 : Apabila nilai F tabel $< F_{hitung}$ diduga Pengetahuan, Pendapatan dan Pola konsumsi secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap Tingkat konsumsi.

Adapun kriteria dalam pengambilan Tingkat konsumsi adalah:

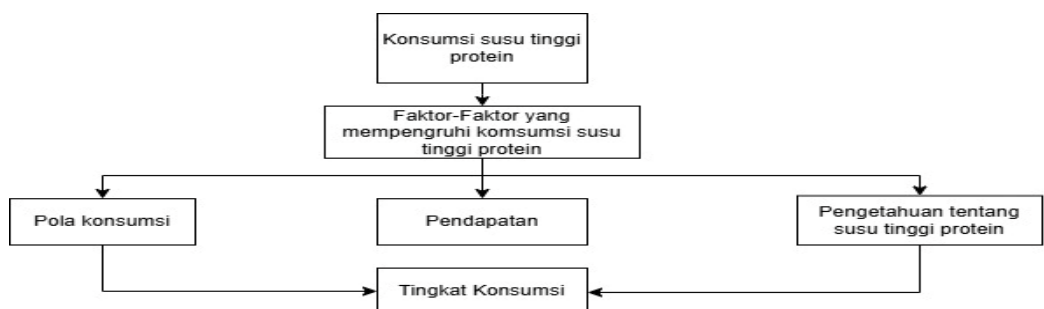
- Apabila $F_{hitung} > 0,05$, maka H0 ditolak
- Apabila $F_{hitung} < 0,05$, maka H0 diterima

2.7 Konsep Operasional

1. Konsumsi merupakan jumlah dan frekuensi konsumsi susu tinggi protein yang dilakukan oleh individu yang menjadi responden di XFIT Gym Makassar. Konsumsi dapat diukur berdasarkan seberapa sering atau banyaknya susu tinggi protein yang dikonsumsi dalam jangka satu hari.

2. Susu tinggi protein adalah susu yang mengandung kadar protein lebih tinggi dibandingkan dengan susu biasa, mengandung kombinasi protein kasein dan whey.
3. Sosio-demografi merujuk pada karakteristik populasi yang dapat mempengaruhi pola konsumsi individu terhadap susu tinggi protein. Penelitian ini, sosio-demografi berkaitan dengan faktor-faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan pendapatan
4. Usia berfungsi untuk mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan pola konsumsi susu tinggi protein berdasarkan kelompok umur.
5. Pendapatan mengacu pada jumlah penghasilan yang diterima individu dalam 1 bulan. Variabel pendapatan digunakan untuk menilai apakah tingkat pendapatan mempengaruhi kemampuan dan kecenderungan seseorang untuk membeli susu tinggi protein.
6. Jenis kelamin yaitu perbedaan biologis antara pria dan wanita. Pada penelitian, jenis kelamin digunakan untuk mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan signifikan dalam pola konsumsi susu tinggi protein antara pria dan wanita, yang dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologis atau preferensi gaya hidup.
7. Pekerjaan merujuk pada jenis kegiatan ekonomi yang dilakukan individu untuk memperoleh pendapatan atau memenuhi kebutuhan hidup. Pada penelitian, variabel pekerjaan digunakan untuk mengetahui bagaimana tipe pekerjaan, baik itu formal (karyawan, pegawai negeri) atau informal (wiraswasta, pekerja lepas), mempengaruhi keputusan konsumsi susu tinggi protein.
8. Pola konsumsi susu tinggi protein mencakup frekuensi dan waktu konsumsi, serta preferensi bentuk konsumsi susu tinggi protein.
9. Pengetahuan tentang susu tinggi protein adalah sejauh mana konsumen memahami manfaat, kandungan, dan pentingnya susu dengan kadar protein tinggi untuk mendukung kebugaran. Ini mencakup pemahaman tentang komponen utama dalam susu, seperti kasein dan whey, yang membantu dalam pembentukan otot, pemulihan setelah latihan, serta pengaturan metabolisme tubuh. Pengetahuan ini penting untuk memastikan bahwa konsumsi susu tinggi protein dapat mendukung tujuan kebugaran secara efektif.

2.8 Kerangka Pikir Penelitian



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

Alur dalam penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan kerangka pemikiran penelitian. Populasi merupakan member aktif pada member aktif di Xfit gym, Kota Makassar kemudian tarik sampel responden menggunakan metode *non-probability sampling* yaitu teknik *accidental sampling*. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan keadaan sosio-demografi (karakteristik) konsumen susu tinggi protein di xfit gym Makassar. Metode regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui arah pengaruh faktor-faktor pola konsumsi, pendapatan dan pengetahuan yang signifikan terhadap tingkat konsumsi susu tinggi protein (Y).

Konsumsi susu tinggi protein dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, yang secara keseluruhan menentukan tingkat konsumsi, khususnya di kalangan individu yang terlibat dalam aktivitas kebugaran. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi adalah pola konsumsi, yaitu kebiasaan individu dalam mengonsumsi susu tinggi protein sebagai bagian dari pola makan mereka, yang dipengaruhi oleh rutinitas harian dan preferensi diet. Pengetahuan mengenai manfaat susu tinggi protein juga berperan penting, karena individu yang memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaatnya, seperti untuk peningkatan massa otot dan pemulihan pasca-latihan, cenderung mengonsumsinya lebih sering. Selain itu, pendapatan mempengaruhi kemampuan individu untuk membeli susu tinggi protein, mengingat harga produk ini yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan susu biasa. Dengan demikian, interaksi antara pola konsumsi, pengetahuan, dan pendapatan berpengaruh terhadap tingkat konsumsi susu tinggi protein, yang pada akhirnya menentukan seberapa besar individu mengonsumsi produk tersebut dalam mendukung kebugaran tubuh mereka.

