



# Gaya Hidup Sehat atau Sekadar Tren? Studi Persepsi dan Minat Konsumsi Matcha pada Mahasiswa

Kaelyn Nirbita Aini\*, Aqila Hafizatul Husna, Silmina Hasna Azzahra, Retta Gian Alzena, Willy Haratua Butar Butar, Ratna Fitria

Program Studi Teknologi Pangan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

**Abstrak:** Matcha merupakan minuman berbasis teh hijau yang semakin populer di kalangan mahasiswa karena dianggap memiliki manfaat kesehatan sekaligus menjadi bagian dari tren gaya hidup modern. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persepsi mahasiswa terhadap konsumsi matcha serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi preferensi konsumsi matcha dengan gula dan tanpa gula. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada 80 mahasiswa yang pernah mengonsumsi matcha. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung frekuensi dan persentase jawaban responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden lebih menyukai matcha dengan gula (83,8%) dibandingkan matcha tanpa gula (16,3%). Matcha tanpa gula dipersepsikan memiliki manfaat kesehatan yang lebih besar, terutama sebagai sumber antioksidan (87,5%), membantu menurunkan berat badan (88,8%), mengurangi stres (71,3%), serta meningkatkan fokus dan konsentrasi (55%). Sebaliknya, matcha dengan gula lebih banyak dikaitkan dengan peningkatan suasana hati (92,5%) dan pengurangan stres (82,5%) karena rasanya yang lebih disukai. Sebagian besar responden tidak merasakan dampak negatif yang signifikan dari kedua jenis matcha, meskipun matcha dengan gula dinilai memiliki risiko yang sedikit lebih tinggi terhadap gangguan lambung, sakit kepala, jantung berdebar, dan kesulitan tidur. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa konsumsi matcha di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor kesehatan, preferensi rasa, dan tren gaya hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memahami manfaat kesehatan matcha tanpa gula, faktor cita rasa tetap menjadi pertimbangan utama dalam keputusan konsumsi. Oleh karena itu, diperlukan inovasi produk dan edukasi konsumsi yang seimbang untuk mendukung pilihan minuman yang lebih sehat dan berkelanjutan bagi mahasiswa.

**Kata kunci:** Matcha, Persepsi Mahasiswa, Gaya Hidup Sehat, Preferensi Konsumen, Pangan Fungsional.

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpn.v3i3.2739>

\*Correspondence: Kaelyn Nirbita Aini

Email: [kaelynaini@student.upi.edu](mailto:kaelynaini@student.upi.edu)

Received: 20-04-2026

Accepted: 20-05-2026

Published: 20-06-2026



**Copyright:** © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** Matcha, a powdered green tea beverage, has become increasingly popular among university students due to its perceived health benefits and its association with modern lifestyle trends. This study aimed to analyze students' perceptions of matcha consumption and identify the factors influencing their preferences for sweetened and unsweetened matcha. A descriptive quantitative approach was employed. Data were collected through an online questionnaire distributed to 80 university students who had previously consumed matcha. Respondents were selected using purposive sampling, and the data were analyzed descriptively using frequency and percentage distributions. The results showed that most respondents preferred sweetened matcha (83.8%) over unsweetened matcha (16.3%). Unsweetened matcha was perceived as providing greater health benefits, particularly as a source of antioxidants (87.5%), supporting weight management (88.8%), reducing stress (71.3%), and improving focus and concentration (55%). In contrast, sweetened matcha was more strongly associated with mood enhancement (92.5%) and stress reduction (82.5%) due to its more appealing taste. Most respondents did not report significant negative effects from either type of matcha. However, sweetened matcha was perceived as having a slightly higher risk of adverse effects, including stomach discomfort, headaches, heart palpitations, and sleep disturbances. The study concludes that matcha consumption among university students is influenced by a combination of health considerations, taste preferences, and lifestyle

*trends. Although students recognize the health advantages of unsweetened matcha, taste remains the primary factor driving consumption decisions. Therefore, product innovation and balanced consumer education are needed to encourage healthier and more sustainable beverage choices among university students.*

**Keywords:** Matcha, Student Perception, Healthy Lifestyle, Consumer Preference, Functional Food.

## Pendahuluan

Perkembangan dalam teknologi makanan telah memicu kemunculan berbagai inovasi produk pangan fungsional yang bukan hanya berperan sebagai sumber energi, tetapi juga menawarkan manfaat tambahan bagi kesehatan. Salah satu contoh produk pangan fungsional yang saat ini banyak diminati oleh masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa, adalah matcha. Matcha adalah bubuk teh hijau yang diproses dengan teknologi tertentu sehingga mengandung senyawa bioaktif tinggi seperti katekin dan epigallocatechin gallate (EGCG). Senyawa ini diketahui memiliki sifat antioksidan yang dapat membantu melawan radikal bebas dalam tubuh ([Gusrani et al., 2025](#)). Selain dimanfaatkan sebagai minuman tradisional, matcha kini juga banyak diolah menjadi berbagai produk modern seperti *matcha latte*, *dessert*, kue-kue, dan minuman siap saji, sehingga semakin diminati oleh generasi muda ([Nisa et al., 2025](#)).

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas faktor-faktor yang memengaruhi minat beli produk matcha ([Orlandy et al., 2026](#)), peran media sosial dalam membentuk tren konsumsi matcha ([Ghaisani Farahiyah et al., 2025](#)), serta manfaat kesehatan yang dirasakan dari konsumsi matcha ([Kochman et al., 2020](#)). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji persepsi dan minat konsumsi matcha pada mahasiswa masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang menggambarkan bagaimana mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda memandang dan tertarik mengonsumsi matcha di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis persepsi dan minat konsumsi matcha pada mahasiswa sebagai salah satu kelompok konsumen potensial produk matcha.

Peningkatan konsumsi matcha di kalangan mahasiswa juga dipengaruhi oleh tren gaya hidup sehat serta kehadiran media sosial. Matcha sering dianggap sebagai pilihan minuman lebih sehat dibandingkan dengan minuman berkafein lainnya karena kandungan antioksidannya, dan diyakini dapat membantu meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi stres ([Sokary et al., 2023](#)). Selain faktor kesehatan, faktor-faktor tren dan gaya hidup yang berkembang di media sosial seperti Instagram dan TikTok juga mendorong konsumsi matcha. Hal ini menyebabkan matcha tidak hanya diminati karena manfaat kesehatan, tetapi juga karena mengikuti tren apa yang populer di kalangan mahasiswa ([Ghaisani Farahiyah et al., 2025](#)). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa minat terhadap pembelian produk matcha dipengaruhi oleh faktor tren, selera rasa, dan cara pandang konsumen terhadap produk pangan modern ([Orlandy et al., 2026](#)).

Tren konsumsi teh hijau di Indonesia menunjukkan dinamika yang terus berkembang seiring perubahan selera masyarakat. Meskipun konsumsi teh secara umum mengalami penurunan selama 2006–2021, munculnya berbagai varian substitusi berbasis teh termasuk

teh hijau dan matcha serta meningkatnya selera masyarakat milenial terhadap produk teh nonformal menjadi pendorong pemulihan konsumsi teh di Indonesia pada periode 2019–2021 ([Manumono & Listiyani, 2023](#)). Selain itu, teh hijau telah menjadi bagian dari pola konsumsi rutin sebagian masyarakat, dengan preferensi yang dipengaruhi oleh citra produk, identitas produk, serta manfaat yang ditawarkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa produk berbasis teh hijau, termasuk matcha, memiliki peluang yang semakin besar untuk diterima oleh konsumen Indonesia, khususnya kelompok usia muda ([Auralia et al., 2025](#)).

Pertumbuhan pasar matcha di Indonesia didorong oleh meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pangan fungsional. Masyarakat saat ini cenderung mengonsumsi pangan yang sehat, di mana produk berbasis teh seperti yoghurt, kefir, dan keju yang difortifikasi teh hijau mengandung senyawa bioaktif EGCG yang terbukti meningkatkan nilai fungsionalitas produk, sehingga mendorong perluasan pasar matcha dalam berbagai segmen pangan fungsional di Indonesia ([Fadhlorrohan & Susanto, 2024](#)). Popularitas matcha yang terus meningkat seiring berkembangnya tren pangan fungsional dan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap produk yang memiliki manfaat kesehatan, menjadikan pemanfaatan matcha dalam berbagai produk pangan dan minuman semakin luas ([Bijmens et al., 2024](#)).

Dalam beberapa tahun terakhir, matcha mengalami peningkatan popularitas secara global. Tren ini didorong oleh meningkatnya minat konsumen terhadap pangan fungsional dan produk yang kaya akan senyawa bioaktif ([Sokary et al., 2023](#)). Selain dikonsumsi sebagai minuman, matcha juga semakin banyak dimanfaatkan dalam berbagai produk pangan sehingga memperluas penerimaannya di berbagai kalangan konsumen ([Najman et al., 2023](#)). Sedangkan, peningkatan penjualan minuman matcha di level UMKM masih menghadapi berbagai tantangan yang perlu diatasi secara strategis. Melalui studi kasus UMKM Mamamatcha menunjukkan bahwa meskipun minat konsumen terhadap minuman berbasis matcha terus meningkat, penjualan mengalami fluktuasi signifikan akibat faktor musiman dan keterbatasan pemanfaatan pemasaran digital, sehingga diperlukan strategi adaptif berupa optimalisasi media digital, integrasi layanan pesan antar, dan inovasi produk guna mencapai stabilitas penjualan dan keberlanjutan usaha ([Afrilia et al., 2025](#)).

Konsumen muda menjadi segmen utama yang menggerakkan permintaan minuman matcha di pasar urban. Terdapat perubahan pola konsumtif pada segmen *Gen Z* dan Milenial menuju gaya hidup sadar kesehatan, di mana *perceived quality* dan *perceived value* berpengaruh positif dan signifikan terhadap sikap konsumen dalam membeli minuman matcha, sementara norma subjektif dari lingkungan sosial juga terbukti memperkuat minat beli mereka ([Orlandy et al., 2026](#)). Ketertarikan *Gen Z* dan Milenial terhadap matcha ini tidak hanya dipengaruhi oleh tren dan faktor kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas produk dan pengalaman emosional yang diperoleh saat mengonsumsi matcha. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepuasan konsumen *Gen Z* terhadap produk matcha berada pada kategori sangat tinggi dengan skor rata-rata 4,27, sedangkan tingkat loyalitas berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 3,94. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumen muda memiliki minat yang kuat terhadap produk

matcha serta kecenderungan untuk melakukan pembelian ulang dan merekomendasikannya kepada orang lain ([Ramadhani et al., 2025](#)).

Di bidang teknologi pangan, cara pandang konsumen merupakan salah satu elemen penting dalam pengembangan produk baru. Persepsi ini dapat mempengaruhi minat untuk konsumsi, keputusan untuk membeli, serta keberhasilan suatu produk dalam pasar. Matcha diketahui mengandung kafein dan L-theanine yang memberikan efek positif, seperti pengurangan stres dan relaksasi ([Unno et al., 2018](#)). Namun, mengonsumsi matcha secara berlebihan dapat menimbulkan efek negatif seperti gangguan tidur, sakit kepala, detak jantung yang cepat, dan kecemasan akibat kandungan kafein ([Willson, 2018](#)). Penelitian yang dilakukan mengenai konsumsi minuman berkafein di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa teh dan kopi dapat memberikan dampak positif dan negatif, tergantung dari seberapa sering dan berapa banyak dikonsumsi ([Dewi et al., 2009](#)). Selain itu, konsumsi minuman manis kemasan di kalangan mahasiswa juga terpengaruh oleh selera rasa dan pola hidup konsumtif generasi muda ([Fahria et.al, 2022](#)).

Perbedaan antara matcha yang dicampur gula dan yang tidak juga mempengaruhi cara pandang mahasiswa terhadap produk tersebut. Matcha tanpa gula umumnya dianggap lebih sehat karena memiliki level gula yang lebih rendah, sementara matcha yang mengandung gula lebih disukai karena rasanya yang manis dan lebih mudah diterima oleh konsumen. Dalam teknologi pangan, cara formulasi suatu produk berpengaruh besar pada kualitas sensori, nilai gizi, dan preferensi konsumen terhadap sebuah produk ([Bolha et al., 2020](#)). Mengingat hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki cara pandang mahasiswa tentang dampak positif dan negatif dari konsumsi matcha yang dicampur gula serta yang tanpa gula, dan untuk menentukan apakah pola konsumsi matcha lebih dipengaruhi oleh kesadaran akan gaya hidup sehat atau sekadar mengikuti tren yang ada di lingkungan sosial.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap dampak positif dan negatif konsumsi matcha dengan gula maupun tanpa gula. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2026 hingga Mei 2026. Pengambilan data dilakukan secara online menggunakan Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial dan platform komunikasi digital kepada mahasiswa. Penelitian dilakukan secara daring sehingga responden dapat mengisi kuesioner dari berbagai daerah secara fleksibel. Target responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang pernah mengonsumsi matcha, baik dalam bentuk matcha tanpa gula maupun matcha dengan gula.

Data yang digunakan dalam penelitian merupakan data primer yang diperoleh langsung dari hasil pengisian kuesioner oleh responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria responden yaitu mahasiswa yang pernah mengonsumsi matcha. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan pilihan jawaban "Ya" dan "Tidak". Kuesioner terdiri atas beberapa pernyataan mengenai persepsi responden terhadap dampak konsumsi matcha, baik dampak positif maupun dampak negatif. Pernyataan yang diberikan meliputi peningkatan suasana hati,

pengurangan stres, peningkatan fokus dan konsentrasi, kesehatan pencernaan, gangguan tidur, sakit kepala, jantung berdebar, rasa mual, hingga rasa cemas setelah mengonsumsi matcha. Selain itu, penelitian juga membedakan persepsi responden terhadap konsumsi matcha tanpa gula dan matcha dengan gula untuk mengetahui pengaruh formulasi produk terhadap persepsi konsumen.

Data hasil kuesioner kemudian direkap dan dianalisis secara deskriptif dengan menghitung jumlah serta persentase jawaban responden pada setiap pertanyaan. Hasil analisis data selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan diagram agar lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan. Hasil penelitian kemudian dianalisis dengan mengaitkan persepsi mahasiswa terhadap perkembangan teknologi pangan, khususnya pada inovasi produk pangan fungsional berbasis matcha. Selain itu, penelitian ini juga mengaitkan hasil persepsi responden dengan tren gaya hidup sehat dan pola konsumsi pangan modern di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai alasan mahasiswa mengonsumsi matcha, apakah lebih dipengaruhi oleh manfaat kesehatan produk atau sekadar mengikuti tren konsumsi yang sedang berkembang di media sosial dan lingkungan sekitar.

## Hasil dan Pembahasan

**Table 1.** Karakteristik Demografis Responden (n=80)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	67	83,8%
	Laki-laki	13	16,3%
Usia	17-20 tahun	72	90,0%
	21-25 tahun	8	10,0%
Semester	1-2	69	86,3%
	3-4	6	7,5%
	5-6	3	3,7%
	>6	2	2,5%
Total Responden		80	100%

Penelitian ini melibatkan 80 mahasiswa aktif dari 38 program studi yang beragam, meliputi Teknologi Pangan, Teknik Kimia, Psikologi, Survei Pemetaan dan Informasi Geografis, Gizi, Ilmu Politik, Pendidikan Pariwisata, Teknik Logistik, Farmasi, Perikanan, Administrasi Publik, Kedokteran, Pendidikan Bahasa Jepang, Teknik Rekayasa Komputer, Akuntansi, Teknik Industri, Bimbingan Konseling Islam (BKI), Pendidikan Akuntansi, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Tata Busana, Kesehatan Masyarakat, Pendidikan Teknik Elektro, Ilmu Pendidikan Agama Islam (IPAI), Pendidikan Geografi, Ekonomi Islam, Ilmu Komputer, Desain Interior, Pendidikan Tata Boga, Arsitektur, Pendidikan Bahasa Arab, Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Khusus, Manajemen Mutu Halal, Ilmu Hukum, Ekonomi Syariah, Pendidikan Bahasa Sunda, Teknik Mesin, dan Pendidikan Sejarah. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (83,8%), berusia antara 17

hingga 20 tahun (90%), dan tengah menempuh semester-semester awal perkuliahan (86,3%).

**Tabel 2.** Preferensi Jenis Matcha yang Dikonsumsi

Jenis Matcha	Persentase
Matcha dengan Gula	83,8%
Matcha tanpa Gula	16,3%

Berdasarkan data Tabel 2, mayoritas responden lebih menyukai mengonsumsi matcha dengan gula dibandingkan matcha tanpa gula. Sebanyak 83,8% responden memilih matcha dengan gula, sedangkan hanya 16,3% yang memilih matcha tanpa gula. Data ini menunjukkan adanya kecenderungan responden untuk memilih produk matcha yang memiliki rasa lebih manis dan mudah diterima oleh lidah konsumen.

**Tabel 3.** Dampak Positif Matcha tanpa Gula

Pernyataan	Setuju (%)	Tidak Setuju (%)
Menurunkan Berat Badan	88,8	11,3
Mengandung Antioksidan	87,5	12,5
Mengurangi Rasa Lelah	66,3	33,8
Melancarkan Pencernaan	66,3	33,8
Meningkatkan Suasana Hati	63,7	36,3
Mengurangi Stres	71,3	28,7
Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi	55	45

Berdasarkan data Tabel 3, sebagian besar responden memiliki persepsi positif terhadap manfaat konsumsi matcha tanpa gula. Hasil data menunjukkan bahwa responden paling banyak mengenal matcha sebagai minuman yang berkaitan dengan manfaat Kesehatan dan pengelolaan berat badan. Lebih dari separuh responden juga percaya bahwa konsumsi matcha memberikan manfaat terhadap kondisi fisik maupun psikologis (Baba et al., 2021). Namun, manfaat matcha terhadap peningkatan fokus dan konsentrasi masih belum dipahami atau dirasakan secara merata oleh responden.

**Tabel 4.** Dampak Negatif Matcha tanpa Gula

Pernyataan	Setuju (%)	Tidak Setuju (%)
Gangguan Lambung	22,5	77,5
Jantung Berdebar	20	80
Kesulitan Tidur	21,3	78,8
Gelisah/Cemas	11,3	88,8
Sakit Kepala	10	90
Tremor/Tangan Gemetar	17,5	82,5
Mual	25	75

Berdasarkan data Tabel 4, Sebagian besar responden tidak setuju bahwa konsumsi matcha tanpa gula menimbulkan dampak negatif. Hal ini terlihat dari seluruh pernyataan yang memiliki persentase ketidaksetujuan lebih tinggi dibandingkan persentase persetujuan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memandang matcha tanpa gula sebagai minuman yang relatif aman untuk dikonsumsi.

**Tabel 5.** Dampak Positif Matcha dengan Gula

Pernyataan	Setuju (%)	Tidak Setuju (%)
Menurunkan Berat Badan	23,8	76,3
Mengandung Antioksidan	56,3	63,7
Mengurangi Rasa Lelah	63,7	36,3
Melancarkan Pencernaan	66,3	33,8
Meningkatkan Suasana Hati	92,5	7,5
Mengurangi Stres	82,5	17,5
Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi	57,5	42,5

Berdasarkan data Tabel 5, mayoritas responden memberikan penilaian positif terhadap konsumsi matcha dengan gula. Persentase persetujuan tertinggi terdapat pada pernyataan meningkatkan suasana hati (92,5%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan atau meyakini adanya efek positif matcha dengan gula terhadap kondisi emosional. Tingginya persentase ini mengindikasikan bahwa rasa manis yang ditambahkan pada matcha dapat meningkatkan kenikmatan konsumsi sehingga memberikan pengalaman yang lebih menyenangkan.

**Tabel 6.** Dampak Negatif Matcha dengan Gula

Pernyataan	Setuju (%)	Tidak Setuju (%)
Gangguan Lambung	32,5	67,5
Jantung Berdebar	22,5	77,5
Kesulitan Tidur	22,5	77,5
Gelisah/Cemas	12,5	87,5
Sakit Kepala	17,5	82,5
Tremor/Tangan Gemetar	23,8	76,3
Mual	26,3	73,8

Berdasarkan data Tabel 6, mayoritas responden tidak setuju bahwa konsumsi matcha dengan gula menimbulkan berbagai dampak negatif. Hal ini terlihat dari seluruh pernyataan yang memiliki persentase ketidaksetujuan lebih tinggi dibandingkan persentase persetujuan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merasakan efek samping yang signifikan setelah mengonsumsi matcha dengan gula.

## Karakteristik Demografis Responden

Konsumsi matcha cukup populer di kalangan mahasiswa yang berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal, yakni kelompok usia yang umumnya paling aktif dalam mengikuti perkembangan tren kuliner terkini. Pada rentang usia ini, mahasiswa cenderung tertarik pada minuman kekinian yang dinilai menarik, praktis untuk dibawa ke mana-mana, serta selaras dengan gaya hidup sehat yang sedang ramai dipromosikan melalui media sosial. Tingginya proporsi responden perempuan juga mengisyaratkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih besar dalam memilih minuman berbasis teh serta minuman rendah kalori dibandingkan laki-laki ([van den Brandt, 2018](#)). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat konsumsi minuman berkafein tergolong cukup tinggi di kalangan orang dewasa muda, yang dipengaruhi oleh gaya hidup, tuntutan kegiatan akademik, serta tren konsumsi yang berkembang pada masa kini ([Br Ginting et al., 2022](#)).

## Preferensi Jenis Matcha yang Dikonsumsi

Temuan utama yang paling mencolok dari hasil survei ini adalah adanya kesenjangan yang cukup besar antara preferensi konsumsi mahasiswa dengan pemahaman mereka terhadap manfaat kesehatan matcha. Berdasarkan data yang tersaji pada Tabel 2, hanya sebesar 16,3% responden yang memilih matcha tanpa gula, yang mengindikasikan bahwa pertimbangan cita rasa masih lebih mendominasi dibandingkan kesadaran akan aspek kesehatan. Hal ini memperlihatkan bahwa rasa tetap menjadi faktor penentu utama dalam pemilihan produk minuman, meskipun responden sesungguhnya memahami bahwa matcha tanpa gula menawarkan manfaat kesehatan yang lebih baik. Penambahan gula terbukti mampu meningkatkan penerimaan secara sensoris, khususnya melalui rasa manis yang lebih mudah diterima oleh konsumen dari kalangan muda ([Andersen et al., 2024](#)). Fenomena ini mencerminkan bahwa pola konsumsi mahasiswa tidak semata-mata dibentuk oleh kesadaran kesehatan, melainkan juga dipengaruhi secara signifikan oleh preferensi rasa serta tren minuman manis yang tengah berkembang. Tingginya konsumsi minuman berpemanis di kalangan mahasiswa sendiri dinilai berkaitan erat dengan persepsi bahwa minuman tersebut dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan rasa nyaman saat menjalani berbagai aktivitas sehari-hari ([Aninda Putri Cantikawanti, Yannie Asrie Widanti, 2025](#)).

## Dampak Positif Matcha Tanpa Gula

Sebagian besar responden berpandangan bahwa matcha tanpa gula memberikan dampak positif bagi kesehatan, terutama dalam hal membantu proses penurunan berat badan (88,8%) serta kandungan antioksidan yang dimilikinya (87,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa responden telah memiliki pemahaman yang cukup memadai mengenai manfaat matcha sebagai salah satu produk minuman fungsional. Secara ilmiah, matcha diketahui mengandung senyawa katekin dan kafein yang berperan dalam mendukung peningkatan metabolisme tubuh sekaligus berfungsi sebagai sumber antioksidan alami ([Meyer et al., 2023](#)). Di samping itu, responden juga menilai bahwa konsumsi matcha tanpa gula turut berkontribusi dalam meredakan stres dan rasa lelah, serta mendukung peningkatan fokus dan konsentrasi. Temuan ini selaras dengan hasil

penelitian terdahulu mengenai konsumsi kafein pada mahasiswa, yang mengungkapkan bahwa kafein mampu memberikan sejumlah manfaat, di antaranya perbaikan suasana hati, peningkatan kemampuan berkonsentrasi, serta membantu mengurangi rasa kantuk selama menjalani kegiatan akademik ([Br Ginting et al., 2022](#)).

### **Dampak Negatif Matcha Tanpa Gula**

Mayoritas responden tidak sependapat bahwa matcha tanpa gula menimbulkan dampak negatif seperti sakit kepala, rasa gelisah, maupun tremor. Meski demikian, sebagian kecil responden tetap melaporkan adanya keluhan berupa gangguan lambung, rasa mual, serta kesulitan tidur setelah mengonsumsi matcha. Efek-efek tersebut kemungkinan besar berkaitan dengan kandungan kafein dalam matcha yang dapat mempengaruhi sistem saraf dan pola tidur, khususnya apabila dikonsumsi dalam jumlah berlebihan atau pada kondisi fisik tertentu yang kurang mendukung ([Willson, 2018](#)). Hasil ini sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya mengenai konsumsi minuman berkafein di kalangan mahasiswa, yang menunjukkan bahwa kafein berpotensi menurunkan kualitas tidur serta memicu sejumlah efek samping seperti jantung berdebar dan gangguan tidur pada sebagian individu ([Oktaria, 2019](#)).

### **Dampak Positif Matcha dengan Gula**

Matcha dengan tambahan gula lebih banyak dikaitkan oleh responden dengan peningkatan suasana hati (92,5%) serta kemampuannya dalam meredakan stres (82,5%). Hal ini mengisyaratkan bahwa cita rasa manis pada suatu minuman mampu menghadirkan efek psikologis tersendiri, yang membuat konsumen merasa lebih nyaman dan menikmati produk yang dikonsumsinya. Namun demikian, proporsi responden yang meyakini bahwa matcha bergula dapat membantu menurunkan berat badan jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan matcha tanpa gula. Kondisi ini mencerminkan bahwa responden sebenarnya menyadari bahwa penambahan gula dapat mengurangi nilai kesehatan yang melekat pada suatu produk pangan fungsional. Kendati demikian, kehadiran gula terbukti tetap berkontribusi dalam meningkatkan penerimaan dan daya tarik produk matcha di mata konsumen ([Aninda Putri Cantikawanti, Yannie Asrie Widanti, 2025](#)).

### **Dampak Negatif Matcha dengan Gula**

Responden menilai matcha bergula memiliki potensi dampak negatif yang sedikit lebih besar dibandingkan matcha tanpa gula, terutama yang berkaitan dengan gangguan lambung, tremor, dan sakit kepala. Penambahan gula ke dalam minuman berkafein dapat berkontribusi pada peningkatan asupan kalori serta berpengaruh terhadap metabolisme tubuh apabila dikonsumsi secara tidak terkontrol ([Malik et al., 2006](#)). Di samping itu, kombinasi antara gula dan kafein berpotensi memperkuat efek stimulasi pada tubuh, sehingga sejumlah responden melaporkan keluhan seperti jantung berdebar dan gangguan tidur ([Wassef et al., 2017](#)). Hasil ini memperlihatkan bahwa mahasiswa sesungguhnya menyadari adanya risiko negatif dari konsumsi minuman manis berkafein, terutama bila dikonsumsi terlalu sering ([Oktaria, 2019](#)).

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi matcha di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi antara kesadaran kesehatan, preferensi rasa, dan tren gaya hidup modern. Meskipun mayoritas responden memahami bahwa matcha tanpa gula memiliki manfaat kesehatan yang lebih besar, seperti kandungan antioksidan, potensi membantu pengelolaan berat badan, mengurangi stres, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi, sebagian besar tetap lebih memilih matcha dengan gula karena rasanya yang lebih disukai dan mampu memberikan pengalaman konsumsi yang lebih menyenangkan. Di sisi lain, responden juga menyadari bahwa matcha dengan gula memiliki potensi dampak negatif yang lebih tinggi, seperti gangguan lambung, sakit kepala, jantung berdebar, dan kesulitan tidur apabila dikonsumsi secara berlebihan.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan produk pangan fungsional berbasis matcha. Produsen dan pelaku usaha dapat mengembangkan inovasi produk matcha dengan kadar gula yang lebih rendah atau menggunakan pemanis alternatif sehingga tetap dapat memenuhi preferensi rasa konsumen tanpa mengurangi nilai kesehatannya. Selain itu, edukasi mengenai konsumsi minuman berkafein dan berpemanis secara bijak perlu ditingkatkan, khususnya di kalangan mahasiswa, agar manfaat kesehatan matcha dapat diperoleh secara optimal tanpa meningkatkan risiko efek samping.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji hubungan antara frekuensi konsumsi matcha, tingkat pengetahuan gizi, pengaruh media sosial, serta gaya hidup sehat terhadap keputusan konsumsi mahasiswa. Selain itu, penelitian eksperimental mengenai pengaruh kadar gula yang berbeda pada produk matcha terhadap penerimaan konsumen dan dampak kesehatannya juga perlu dilakukan untuk memperoleh bukti yang lebih komprehensif mengenai konsumsi matcha di kalangan generasi muda.

## Referensi

- Afrilia, V., Zulaihati, S., & Kismayanti Respati, D. (2025). Ekopedia : Jurnal Ilmiah Ekonomi. *Jurnal Ilmiah Ekonomi*, 1(2), 450–458.
- Andersen, G. B. H., Christensen, C. L. D., Castura, J. C., Alexi, N., Byrne, D. V., & Kidmose, U. (2024). Sugar Replacement in Chocolate-Flavored Milk: Differences in Consumer Segments' Liking of Sweetener Systems Relate to Temporal Perception. *Beverages*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/beverages10030054>
- Aninda Putri Cantikawanti, Yannie Asrie Widanti, N. S. (2025). Correlation between Junk Food Consumption and Caffeinated Beverage Intake with Nutritional Status among Food Technology Students at Slamet Riyadi University, Indonesia. *AGROBIOTEKNOLOGI*, 2(2), 128–140.
- Auralia, M., Putra, H. B. P., & Hastrawirid, R. W. (2025). Green Tea Consumer Preferences: Consumption Patterns and Influencing Factors in Banyumas Regency, Central Java.

Journal of Applied Food Technology, 12(2), 153–161.  
<https://doi.org/10.17728/jaft.29620>

- Baba, Y., Kaneko, T., & Takihara, T. (2021). Matcha consumption maintains attentional function following a mild acute psychological stress without affecting a feeling of fatigue: A randomized placebo-controlled study in young adults. *Nutrition Research*, 88, 44–52. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2020.12.024>
- Bijnens, J., Trenson, S., Voros, G., Martens, P., Ingelaere, S., Betschart, P., Voigt, J. U., Dupont, M., Breitenstein, A., Steffel, J., Willems, R., Ruschitzka, F., Mullens, W., Winnik, S., & Vandenberg, B. (2024). Landmark Evolutions in Time and Indication for Cardiac Resynchronization Therapy: Results from a Multicenter Retrospective Registry. *Journal of Clinical Medicine*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/jcm13071903>
- Bolha, A., Blaznik, U., & Korošec, M. (2020). Influence of intrinsic and extrinsic food attributes on consumers' acceptance of reformulated food products: A systematic review. *Zdravstveno Varstvo*, 60(1), 72–78. <https://doi.org/10.2478/sjph-2021-0011>
- Br Ginting, S. S., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly, V. (2022). Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein Dan Asupan Kafein Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 264–271. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.32930>
- Dewi, F. I., Anwar, F., & Amalia, L. (2009). Persepsi Terhadap Konsumsi Kopi Dan Teh Mahasiswa Tpb-Ipb Tahun Ajaran 2007-2008. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 4(1), 20. <https://doi.org/10.25182/jgp.2009.4.1.20-28>
- Fadhlorrohman, I., & Susanto, J. (2024). Functional Food Innovation Based on Fermented Milk Products with Fortification of Various Types of Tea: A Review. *JITIPARI (Jurnal Ilmiah Teknologi Dan Industri Pangan UNISRI)*, 9(1), 101–114. <https://doi.org/10.33061/jitipari.v9i1.10221>
- Fahria et.al. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 02(02), 95–99.
- Ghaisani Farahiyah, Lady Yusticia Oceanie, & Miftahul Nurul Janah. (2025). Lifestyle Commodification: A Netnographic Analysis of the Digital Matcha Subculture on Instagram and TikTok. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(4), 1453–1467. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v4i4.5501>
- Gusrani, S. S., Kusumaningrum, I., & Rohmayanti, T. (2025). Mutu Sensori dan Aktivitas Antioksidan Minuman Matcha Latte dengan Penambahan Kolagen Sapi. *Karimah Tauhid*, 4(10), 8118–8135.

- Kochman, J., Jakubczyk, K., Antoniewicz, J., Mruk, H., & Janda, K. (2020). Health Benefits and Chemical Composition of Matcha Green Tea: A Review. *Molecules* (Basel, Switzerland), 26(1). <https://doi.org/10.3390/molecules26010085>
- Malik, V. S., Schulze, M. B., & Hu, F. B. (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: A systematic review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 84(2), 274–288. <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.2.274>
- Manumono, D., & Listiyani. (2023). Kajian Perkembangan Teh di Indonesia. *AGRIFITIA: Journal of Agribusiness Plantation*, 2(2), 133–146. <https://doi.org/10.55180/aft.v2i2.281>
- Meyer, B. R., White, H. M., McCormack, J. D., & Niemeyer, E. D. (2023). Catechin Composition, Phenolic Content, and Antioxidant Properties of Commercially-Available Bagged, Gunpowder, and Matcha Green Teas. *Plant Foods for Human Nutrition*, 78(4), 662–669. <https://doi.org/10.1007/s11130-023-01121-2>
- Najman, K., Sadowska, A., Wolińska, M., Starczewska, K., & Buczak, K. (2023). The Content of Bioactive Compounds and Technological Properties of Matcha Green Tea and Its Application in the Design of Functional Beverages. *Molecules*, 28(20). <https://doi.org/10.3390/molecules28207018>
- Nisa, A. A., Mardani, D., Panjaitan, G. R., Sihotang, I. E. P., Ajjarah, K., & Dalimunthe, S. F. (2025). Kandungan Matcha Dalam Tren Gizi Dan Gaya Hidup Sehat Generasi Z Di Era Digital: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan (JK)*, 3(7), 220–225.
- Oktaria, S. (2019). Hubungan antara konsumsi minuman berkafein dengan pola tidur pada mahasiswa keperawatan. *JOURNAL OF Medical Surgical Concerns*, 1(2), 52–56. <https://doi.org/10.56922/msc.v5i2.2135>
- Orlandy, A., Rozan, F. D., Wiryawan, M. T., Noel, M., & Simatupang, P. (2026). Analisis Faktor Pendorong Minat Beli Produk Matcha Di Pasar Urban. *Jurnal Lentera Bisnis*, 15(1), 574–587. <https://doi.org/10.34127/jrlab.v15i1.2004>
- Ramadhani, R. A., Ayuningrum, S., Susanti, R. N., & Kudus, U. M. (2025). Analisis Pengaruh Kepuasan Konsumen Terhadap Loyalitas Pembelian Matcha Pada Gen Z. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(11), 640–650. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmie>
- Sokary, S., Al-Asmakh, M., Zakaria, Z., & Bawadi, H. (2023). The therapeutic potential of matcha tea: A critical review on human and animal studies. *Current Research in Food Science*, 6(October 2022), 100396. <https://doi.org/10.1016/j.crfs.2022.11.015>
- Unno, K., Furushima, D., Hamamoto, S., Iguchi, K., Yamada, H., Morita, A., Horie, H., & Nakamura, Y. (2018). Stress-reducing function of matcha green tea in animal

---

experiments and clinical trials. *Nutrients*, 10(10), 1–14.  
<https://doi.org/10.3390/nu10101468>

van den Brandt, P. A. (2018). Coffee or Tea? A prospective cohort study on the associations of coffee and tea intake with overall and cause-specific mortality in men versus women. *European Journal of Epidemiology*, 33(2), 183–200.  
<https://doi.org/10.1007/s10654-018-0359-y>

Wassef, B., Kohansieh, M., & Makaryus, A. N. (2017). Effects of energy drinks on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(11), 796–806.  
<https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i11.796>

Willson, C. (2018). The clinical toxicology of caffeine: A review and case study. *Toxicology Reports*, 5(October), 1140–1152. <https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2018.11.002>