VitaMedica : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum
Volume 3 Nomor 2 April 2025
e-ISSN : 3030-8992, p-ISSN : 3030-900X, Hal 84-94
DOI: https://doi.org/10.62027/vitamedica.v3i2.361
Available online at: https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/VitaMedica

Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) pada Mahasiswa Kesehatan dan Non Kesehatan Universitas Airlangga

Lina Ali Baraja[1*], Trias Mahmudiono[2]
[1]Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia
[2]Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia

Alamat: Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Kec. Mulyorejo, Surabaya, Jawa Tijur 60115
**Korespondensi penulis: lnbrj21@gmail.com*

Abstract*. Sugar Sweetened Beverages are beverages that contain added simple sugar, provide energy but have minimal nutrition. College students often consume these sweet drinks. Knowledge and attitude play an important role in the tendency to consume SSB. This study aims to analyzed the relationship between knowledge and attitude with SSB consumption among health and non-health students of Airlangga University. The research method used a quantitative approach with an observational cross-sectional design. The population includes 426 undergraduate students of Islamic Economics Study Program and Faculty of Public Health semester 4, with a sample of 90 students. Data were collected through a questionnaire that measures knowledge, attitude, and SSB consumption using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ). Bivariate analysis was performed using the Chi Square test. The results showed that most respondents were 19-20 years old, mostly female, and had normal nutritional status. There was a significant difference in knowledge ($p < 0.001$) and attitude ($p = 0.032$) between health and non-health students. However, no relationship was found between knowledge and attitude with SSB consumption in both groups of student.*

Keywords*: Knowledge, attitudes, consumption of Sugar Sweetened Drinks (SSB)*

Abstrak. Minuman berpemanis gula (*Sugar Sweetened Beverages*) adalah minuman yang mengandung tambahan gula sederhana, memberikan energi tetapi minim nutrisi. Minuman manis ini sering dikonsumsi oleh mahasiswa. Pengetahuan dan sikap memegang peranan penting dalam kecenderungan mengonsumsi SSB. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan konsumsi SSB pada mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan Universitas Airlangga. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan rancangan observasional cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ekonomi Islam dan Fakultas Kesehatan Masyarakat semester 4 yang berjumlah 426 orang, dengan sampel sebanyak 90 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mengukur pengetahuan, sikap, dan konsumsi SSB dengan menggunakan Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ). Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19-20 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dan memiliki status gizi normal. Terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan ($p < 0,001$) dan sikap ($p = 0,032$) antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan. Namun, tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan konsumsi SSB pada kedua kelompok siswa.

Kata kunci: Pengetahuan, sikap, konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSB)

1. LATAR BELAKANG

Indonesia menempati posisi ketiga tertinggi dalam konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) di Asia Tenggara (Ferretti & Mariani, 2019). Penelitian oleh Fanda et al. (2020) menunjukkan bahwa di Indonesia, 62% anak-anak, 72% remaja, dan 61% dewasa mengonsumsi SSBs setidaknya sekali dalam seminggu, dengan minuman *ready-to-drink tea* menjadi yang paling sering dikonsumsi. Menurut survei Kemenkes (2018), 61,3% responden mengonsumsi minuman manis lebih dari satu kali per hari, dan 56,43% individu berusia 15-

Received: Februari 16, 2025; Revised: Maret 18,2025; Accepted: April 27,2025; Published: April 30, 2025

24 tahun juga mengonsumsi minuman ini setidaknya sekali per hari. Ini menunjukkan bahwa kalangan muda di Indonesia memiliki kecenderungan tinggi untuk mengonsumsi SSBs.

Mahasiswa, sebagai kelompok terpelajar dengan pendidikan tinggi, memiliki tingkat pengetahuan yang lebih luas dibandingkan masyarakat umum. Pengetahuan tentang konsumsi minuman manis antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan menunjukkan perbedaan yang signifikan. Penelitian di Universitas Negeri Surabaya menemukan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gizi dan mampu mengontrol pilihan makanan dan minuman mereka (Fahria & Ruhana, 2022). Sebaliknya, penelitian di Universitas Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa non-kesehatan memiliki preferensi yang lebih dominan terhadap makanan dan minuman tinggi gula, yang berkaitan dengan risiko konsumsi gula yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa non-kesehatan kurang memahami risiko kesehatan yang terkait dengan konsumsi minuman manis (Daniel, 2023).

Mahasiswa cenderung memiliki gaya hidup hedonis, tercermin dari pilihan mereka untuk menghabiskan waktu di kafe atau restoran kelas atas yang menawarkan suasana nyaman dan menarik. Lingkungan tersebut tidak hanya memberikan kenyamanan, tetapi juga menciptakan pengalaman bersosialisasi yang menyenangkan (Purbaningrum, Pandan, & Jatmika, 2024). Dalam konteks ini, konsumsi minuman manis, seperti soft drink dan minuman berkalori tinggi lainnya, menjadi bagian integral dari aktivitas sosial mereka, sering kali dianggap sebagai pelengkap yang memperkaya pengalaman tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengetahuan mengenai gizi yang berkaitan dengan minuman berpemanis memainkan peran penting dalam pemilihan minuman tersebut. Ketika pemahaman tentang gizi meningkat, maka ada kecenderungan untuk berhati-hati dalam mengkonsumsi minuman berpemanis (Cheng & Lau, 2022). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan masalah gizi dan perubahan pola konsumsi adalah rendahnya pengetahuan gizi yang tercermin dari kebiasaan konsumsi yang kurang tepat (Emelia, 2009). Selain pengetahuan, sikap terhadap perilaku pemilihan makanan juga memegang peranan penting, karena sikap dapat secara langsung memengaruhi perilaku seseorang. Sikap positif akan mendorong timbulnya perilaku yang baik dan sebaliknya (Notoatmodjo, 2003). Mahasiswa yang kurang pengetahuan dalam konsumsi minuman manis dapat mempengaruhi perilaku konsumsi mereka. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi adalah faktor internal yang dapat mempengaruhi jenis

makanan dan minuman yang dikonsumsi. Rendahnya pengetahuan yang dimiliki dapat mengakibatkan konsumsi minuman manis tanpa memperhatikan informasi nilai gizi dan komposisi produk.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Masri (2018) juga menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi mempengaruhi konsumsi makanan ringan dan minuman manis. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka semakin bijak dalam memilih makanan dan minuman yang dikonsumsi. Pengetahuan dapat mempengaruhi pilihan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Penelitian ini mencoba untuk mengetahui apakah pengetahuan dan sikap mahasiswa berpengaruh terhadap kecenderungan mereka untuk mengkonsumsi minuman berpemanis . Oleh karena itu, penelitian ini akan melihat apakah ada hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan konsumsi SSBs pada mahasiswa kesehatan dan non kesehatan di Universitas Airlangga.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional.* Pada penelitian ini peneliti akan mengambil data variabel terikat (konsumsi *sugar sweetened beverages*) maupun variabel bebas (pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi *sugar sweetened beverages*) dalam satu waktu yang sama. Desain penelitian ini yaitu dengan membagikan kuesioner yang terdiri dari lembar kuisioner tingkat pengetahuan, lembar kuesioner sikap serta pengukuran konsumsi *Sugar Sweetened beverag*es menggunakan SQFFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire.* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 prodi Ekonomi Islam yang berada di semester 4 (non kesehatan) dan seluruh mahasiswa S1 prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat (kesehatan) Universitas Airlangga yang berada dalam semester 4 yang berjumlah 426 mahasiswa. Sampel akhir yang diikutsertakan dalam penelitian ini terdiri dari 90 responden. Kemudian, pembagian jumlah sampel menggunakan rumus *proportional random sampling* dan didapatkan jumlah mahasiswa kesehatan sebanyak 48 orang dan mahasiswa non kesehatan sebanyak 42 orang. Penelitian ini dilakukan di kawasan Kampus B dan Kampus C Universitas Airlangga. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan melakukan uji Mann Whitney dan Uji Chi Square untuk membandingkan dua kelompok mahasiswa dan mencari hubungan diantara keduanya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap dengan konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dilaksanakan di Universitas Airlangga, Surabaya. Penelitian ini dilaksanakan pada dua lokasi yang berbeda yaitu di Kampus B dan Kampus C Universitas Airlangga sesuai dengan sebaran distribusi responden yang diperlukan pada penelitian ini. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kawasan Universitas Airlangga, kampus ini memiliki berbagai fasilitas, termasuk kantin dan tempat berjualan yang disediakan oleh pihak kampus di setiap fakultas. Para pedagang di area tersebut menawarkan beragam makanan, jajanan, serta banyak pilihan minuman manis, yang dikenal sebagai *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs). Ketersediaan sejumlah pilihan minuman manis di lingkungan kampus memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk mengakses dan mengonsumsi minuman tersebut.

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakter Responden Berdasarkan Usia

Usia	***Kesehatan***		***Non Kesehatan***	
	n	**%**	**n**	**%**
18 Tahun	2	4,17	1	2,38
19 Tahun	22	45,83	17	40,47
S20 Tahun	21	43,75	21	50
21 Tahun	2	4,17	3	7,15
22 Tahun	1	2,08	-	-
Mean ± SD	19,5±0,73		19,6±0,65	

Pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden mahasiswa berusia 19 tahun dan 20 tahun baik mahasiswa kesehatan maupun non kesehatan.

Tabel 2. Distribusi Karakter Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	***Kesehatan***		***Non Kesehatan***	
	n	**%**	**n**	**%**
Laki-laki	2	4,2	16	38,1
Perempuan	46	95,8	26	61,9
Total	48	100	42	100

Dalam penelitian ini, jumlah responden laki-laki (20%) jauh lebih sedikit dibandingkan perempuan (80%), dengan proporsi perempuan yang dominan terutama pada mahasiswa kesehatan (95,8%) dibandingkan mahasiswa non-kesehatan (61,9%).

Analisis Bivariat

Pengetahuan Mahasiswa Kesehatan dan Non Kesehatan terhadap SSBs

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	*Kesehatan*		*Non Kesehatan*		*p-value*
	n	**%**	**n**	**%**	
Baik	37	77,08	13	30,95	
Tidak Baik	11	22,92	29	69,05	**0,000***
Total	48	100	42	100	

Penilaian pengetahuan tentang minuman manis dalam penelitian ini diukur melalui 10 pertanyaan terkait SSBs. Pengetahuan yang diuji mencakup batas rekomendasi gula WHO, efek gula pada buah dan minuman kemasan, serta dampak konsumsi SSBs. Hasil kuesioner melalui *gform* menunjukkan perbedaan pengetahuan antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan, dengan uji Mann-Whitney menghasilkan nilai signifikansi <0,05 maka diambil keputusan bahwa Ho ditolak sehingga hasil yang diperoleh yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mahasiswa kesehatan dan non kesehatan terhadap konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs). Dari keseluruhan responden, sebanyak 37 mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan baik (77,08%) sedangkan hanya 13 mahasiswa non-kesehatan yang memiliki pengetahuan baik (30,95%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri, Bardosono, Friska, & Sunardi, 2022) yang menyebutkan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan lebih baik dibandingkan mahasiswa non kesehatan karena mereka lebih banyak menempuh mata kuliah yang terkait dengan kesehatan dibandingkan mahasiswa non kesehatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Thomas, Bhayat, & Ntombizodwa, 2017) juga mengatakan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan mahasiswa non kesehatan terhadap *Sugar Sweetened Beverage*s (SSBs) dengan nilai signifikansi (p = 0.03).

Sikap Mahasiswa Kesehatan dan Non Kesehatan terhadap SSBs

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap

Sikap	*Kesehatan*		*Non Kesehatan*		*p-value*
	n	**%**	**n**	**%**	
Positif	47	97,92	36	85,8	
Negatif	1	2,08	6	14,2	**0,032***
Total	48	100	42	100	

Penilaian sikap terhadap minuman manis dalam penelitian ini diukur melalui 10 pernyataan terkait SSBs. Aspek yang diukur meliputi dampak konsumsi SSBs, gaya hidup, aksesibilitas, pengaruh teman sebaya, serta iklan. Hasil kuesioner menunjukkan perbedaan

sikap antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan berdasarkan uji Mann-Whitney, dengan nilai signifikansi < 0,05 yang berarti Ho ditolak. Mahasiswa kesehatan memiliki sikap positif sebanyak 97,92% (47 orang) sedangkan mahasiswa non-kesehatan sebanyak 85,8% (36 orang). Penelitian ini sejalan dengan Rizma (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa memiliki sikap positif terhadap SSBs. Ini menunjukkan bahwa sikap positif mahasiswa kesehatan terhadap konsumsi SSBs lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-kesehatan.

Frekuensi Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages (SSBs)*

Tabel 5. Frekuensi Konsumsi SSBs

Frekuensi Konsumsi SSbs	***Kesehatan***		***Non Kesehatan***	
	n	**%**	**n**	**%**
Rendah	8	16,6	2	4,76
Sedang	14	29,2	10	23,81
Tinggi	26	54,2	30	71,43
Total	48	100	42	100

Hasil penelitian menggunakan kuesioner Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi SSBs di kalangan mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan tergolong tinggi, yaitu 1x/hari. Banyaknya jenis minuman berpemanis yang dikonsumsi disebabkan oleh harga yang murah, memungkinkan responden membeli lebih dari satu jenis (Wahyuningsih, 2011) . Iklan di televisi juga berkontribusi pada tingginya konsumsi, dengan memberikan kesan bahwa minuman tersebut aman dan sehat (Sohyun, 2013) . Penelitian sejalan dengan hasil di UMS, di mana 52,7% mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi tinggi (Diyan, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Ngizan & Iqbal, 2023) juga menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis pada mahasiswa memiliki frekuensi kategori tinggi (85,7%). Tingginya konsumsi SSBs dapat meningkatkan asupan energi yang nantinya dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Oleh karena itu, pemerintah merekomendasikan batasan konsumsi gula harian sebanyak 50g. Strategi untuk mengurangi asupan gula meliputi mengurangi konsumsi SSB, membaca label gizi, memasak sendiri, dan memilih makanan dan sehat.

Jenis dan Frekuensi Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages (SSBs)*

Tabel 6. Jenis dan Frekuensi Konsumsi SSBs

Jenis Minuman		Frekuensi Konsumsi						
		>7x/mgg	7x/mg	4-6x/mgg	3x/mgg	1-2x/mgg	Tidak Pernah	Total
Minuman Berkarbonasi	n	1	0	3	0	19	67	90
	%	1,12	0,00	3,33	0,00	21,11	74,44	100
Minuman berenergi	n	1	0	2	2	20	65	90
	%	1,11	0,00	2,22	2,22	22,22	72,23	100
Sport drink	n	5	0	2	4	35	44	90
	%	5,56	0,00	2,22	4,44	38,89	48,89	100
Ready to drink tea	n	2	1	2	17	42	26	90
	%	2,22	1,11	2,22	18,89	46,67	28,89	100
Ready to drink coffee	n	2	1	3	13	40	31	90
	%	2,22	1,11	3,33	14,45	44,45	34,44	100
Susu Kemasan	n	5	4	6	12	48	15	90
	%	5,55	4,44	6,67	13,33	53,34	16,67	100
Jus Buah/Sari buah	n	1	0	1	6	25	57	90
	%	1,11	0,00	1,11	6,67	27,78	63,33	100

Hasil penelitian dengan kuesioner Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) menunjukkan bahwa responden paling banyak mengonsumsi susu kemasan, dengan frekuensi 1-2x/minggu sebanyak 48 orang. Menurut Syarif & Anggraeni (2020), kebiasaan mengonsumsi susu berperan dalam frekuensi ini, karena kebiasaan yang dilakukan berulang akan meningkatkan konsumsi. Rizzoli (2014) menambahkan bahwa manfaat kesehatan susu, seperti meningkatkan kekuatan tulang, juga memengaruhi prevalensi konsumsi. Selain susu, jenis SSBs yang banyak dikonsumsi adalah *ready to drink tea and coffee*, dengan frekuensi 1-2 kali per minggu masing-masing oleh 42 dan 40 responden. Temuan ini sejalan dengan Cheah (2023) yang menyatakan bahwa kopi dan teh manis umum di kalangan mahasiswa. Cheng & Lau (2022) menemukan bahwa mahasiswa cenderung memilih teh atau kopi untuk meningkatkan konsentrasi dan mengatasi rasa kantuk saat belajar.

Hubungan Antara Pengetahuan dengan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSBs)

Tabel 7. Hubungan Antara Pengetahuan dengan Konsumsi SSBs

Pengetahuan	Konsumsi SSBs								*p-value*
	rendah		sedang		tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Baik	7	14	15	30	28	56	50	100	**0,466**
Tidak Baik	3	7,5	10	25	27	67,5	40	100	
Total	10		25		55		90	100	

Pengetahuan merupakan faktor penting dalam pemilihan makanan dan minuman, termasuk *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs). Meskipun pengetahuan gizi yang baik dapat meningkatkan perhatian terhadap kualitas makanan, penelitian ini menunjukkan bahwa 56% responden dengan pengetahuan baik masih mengonsumsi SSBs dalam jumlah tinggi. Park (2016) menemukan bahwa pengetahuan tentang SSBs tidak cukup memengaruhi konsumsi mereka. Hasil uji Chi Square pada penelitian ini menunjukkan p value = 0,466, yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan konsumsi SSBs di kalangan mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan di Universitas Airlangga. Ini sejalan dengan Warner & Ha (2017) dan Cheng & Lau (2022), yang menyatakan bahwa pengetahuan bukan prediktor signifikan terhadap konsumsi SSBs. Ahmad (2019) juga mencatat bahwa mahasiswa dengan pengetahuan tinggi masih memiliki konsumsi SSBs yang tinggi. Faktor lain yang memengaruhi pemilihan makanan termasuk kebiasaan keluarga, label produk, akses pangan, serta faktor emosional dan sosial perlu diteliti lebih lanjut.

Hubungan Antara Sikap dengan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSBs)

Tabel 8. Hubungan Antara Sikap dengan Konsumsi SSBs

Sikap	**Konsumsi SSBs**								***p-value***
	rendah		**sedang**		**tinggi**		**Total**		
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**N**	**%**	
Positif	10	12,04	23	27,7	50	60,2	83	100	**0,747**
Negatif	0	0	2	28,6	5	71,4	7	100	
Total	10		25		55		90	100	

Sikap memengaruhi bagaimana seseorang menyukai atau tidak menyukai sesuatu, yang pada akhirnya berdampak pada perilaku, termasuk dalam konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSBs) (Azwar, 2010) . Sikap positif terhadap SSBs seharusnya mengurangi konsumsi tetapi penelitian ini menemukan bahwa 60,2% responden dengan sikap positif masih mengonsumsi SSBs dalam jumlah tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Setyanurlia & Sumarmi, 2024) menemukan bahwa sikap bukan faktor utama yang memengaruhi konsumsi SSBs. Hasil uji Chi Square menunjukkan (p value = 0,747) yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara sikap dan konsumsi SSBs di kalangan mahasiswa kesehatan dan non kesehatan di Universitas Airlangga. Penelitian oleh Anggraini & Djokosujono (2023) menunjukkan bahwa sikap positif terhadap SSBs berhubungan dengan ketersediaan SSBs di rumah (p value = 0.028). Kemudahan akses terhadap minuman manis di kampus, terutama saat musim panas, juga meningkatkan kebiasaan konsumsi SSBs (Alothmani & Almoraie, 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Airlangga Surabaya, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh mahasiswa berusia 19 dan 20 tahun, dengan proporsi perempuan yang lebih tinggi di mahasiswa kesehatan dibandingkan non-kesehatan . Pengetahuan tentang *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) lebih tinggi di kalangan mahasiswa kesehatan dibandingkan non-kesehatan, dan sikap positif terhadap konsumsi SSBs juga lebih tinggi di kelompok mahasiswa kesehatan. Namun, tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan maupun sikap dengan konsumsi SSBs di kedua kelompok tersebut. Untuk meningkatkan kesehatan mahasiswa di Universitas Airlangga, pihak kampus sebaiknya menyediakan fasilitas kantin sehat yang menawarkan pilihan makanan dan minuman bergizi serta rendah gula sehingga mahasiswa dapat lebih mudah mengakses pilihan yang sehat di lingkungan kampus. Selain itu, pengembangan program edukasi gizi yang rutin dan terstruktur sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang risiko konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs). Mahasiswa juga disarankan untuk membatasi konsumsi SSBs dengan mengganti minuman manis kemasan dengan alternatif yang lebih sehat, seperti air putih, jus buah segar tanpa tambahan gula, dan susu rendah gula. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan pada populasi yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti aktivitas fisik, ketersediaan SSBs, dan faktor psikososial yang dapat memengaruhi konsumsi SSBs.

DAFTAR REFERENSI

Ahmad. (2019). Prevalence and Factors Associated with Sugar-Sweetened Beverage Intake among Undergraduate Students in a Public University in Malaysia. Pakistan Journal of Nutrition, 54-63.

Alothmani, & Almoraie. (2023). . Understanding the Knowledge, Attitudes, and Practices Concerning Sugar-Sweetened Beverages and Beverage Taxation among Saudi University Student. Nutrients, 15-19.

Anggraini, & Djokosujono. (2023). Knowledge and Attitudes of Sugar Sweetened Beverages Towards the Availability at Home Among Junior High School Students in Bandung. The International Conference on Social Determinants of Health (hal. 181-184). Lisbon: Science and Technology Publications.

Azwar. (2010). Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Chang. (2010). Childhood Obesity And Unhappiness: The Influence Of Soft Drinks And Fast Food Ownsumption. Journal Of Happiness Studies, 261-275.

Cheah. (2023). . Knowledge, Attitude, and Practice of Sugar-Sweetened Beverage (SSB) Among University Students in Klang Valley, Malaysia. Journal of Medicine and Health Science, 186-192.

Cheng, & Lau. (2022). Increased Consumption of Sugar-Sweetened Beverages Among Malaysian University Students During the Covid-19. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities, 1-11.

Daniel. (2023). Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Gula Pada Mahasiswa Non Kesehatan. Jurnal Gizi, 93-106.

Dewi. (2018). Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Refika Aditama.

Diyan. (2022). Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Overweight Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi, 1-25.

Emelia. (2009). Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaha dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. Media Pendidikan Gizi dan Kuliner, 10-15.

Fahria, & Ruhana. (2019). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. . Jurnal Gizi Unesa, 95-99.

Ferretti, & Mariani. (2019). Sugar-Sweetened Beverage Affordability And The Prevalence Of Overweight And Obesity In A Cross Section Of Countries. Global Health, 5-15.

Masri. (2018). Faktor Determinan Konsumsi Minuman Berkalori Tinggi pada Mahasiswa. Jurnal Farmasi dan Kesehatan, 155-160.

Ngizan, & Iqbal. (2023). Hubungan Gaya Hidup " Nongkrong " , Aktivitas Sedentary , dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. Jurnal Nutrisia, 1-10.

Ngizan, & Iqbal. (2023). Hubungan Gaya Hidup " Nongkrong " , Aktivitas Sedentary , dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. Jurnal Nutrisia, 1-10.

Notoadmodjo. (2003). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Park. (2016). Prevalence of Sugar-Sweetened Beverage Intake Among Adults-23 States and the District of Columbia. Morbidity and Mortality Weekly Report, 1-8.

Purbaningrum, Pandan, J., & Jatmika, S. (2024). FENOMENA GAYA HIDUP HEDONIS MAHASISWA (STUDI KASUS MAHASISWA PENDIDIKAN AKUNTANSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA). SKRIPSI, 10-15.

Putri, A. N., Bardosono, S., Friska, D., & Sunardi, D. (2022, September 20). Daily Plain Water and Beverages Consumption Among Undergraduate Students in Universitas Indonesia. hal. 1-7.

Putri, Bardosono, Friska, & Sunardi. (2022, September 20). Daily Plain Water and Beverages Consumption Among Undergraduate Students in Universitas Indonesia. hal. 1-7.

Rizma. (2024). Gambaran Pengetahuan dan Sikap terhadap Minuman Manis pada Usia Dewasa Muda di Kepulauan Riau. Indonesia Berdaya, 947-952.

Rizolli. (2014). Dairy products, yogurts, and bone health. The American Journal of Clinical Nutrition, 1256-1262.

Setyanurlina, & Sumarmi. (2024). The Correlation between Knowledge and Attitude towards Sugar-Sweetened Beverages Consumption among Productive Aged Women. Media Gizi Kesmas, 67-74.

Sohyun. (2013). Trends in Sugar Sweetened Beverage Consumption among Youth and Adults in the United States. American Journal of Clinical Nutrition, 56-58.

Syarif, & Anggraeni. (2020). MENCERMATI KONSUMSI SUSU DAN BEBERAPA FAKTOR YANG MEMPENGARUHI. Jurnal Semagri, 98-105.

Thomas, Bhayat, & Ntombizodwa. (2017). Self-reported Knowledge, Attitude and Consumption of Sugar-sweetened Beverages among Undergraduate Oral Health Students at a University in South Africa. Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry, 1-6.

Thomas, Bhayat, A., & Ntombizodwa. (2017). Self reported Knowledge, Attitude and Consumption of Sugar sweetened Beverages among Undergraduate Oral Health Students at a University in South Africa. Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry, 1-6.

Wahyuningsih. (2011). Minum Soda Bikin Gemuk. Jakarta: Raja Grafindo.

Warner, & Ha. (2017). University Students Knowledge, Consumption Patterns and Health Perceptions of Sugar Sweetened Beverages (SSB). Public Health Reports, 223-232.