

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO PADA MAHASISWA S1 GIZI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA TAHUN 2023

ERINA MASRI, HARLENI, INDRI SARI ZEBUA

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Perintis Indonesia

Email :erina.masri@yahoo.com

Abstrak: Makanan berisiko merupakan jenis makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi secara berlebihan sehingga dapat menimbulkan obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan displimidia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan konsumsi makanan berisiko. Makanan berisiko meliputi makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan berlemak, makanan bakar/ panggang, makanan berpengawet, makanan bumbu penyedap, minuman soft drink, minuman berenergi, dan makanan mie instant. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa gizi di Universitas Perintis Indonesia dengan menggunakan metode survey deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 yang berjumlah 162 responden. Jumlah sampel 115, pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Data pengetahuan diperoleh menggunakan kuesioner yang berisi 15 pertanyaan. Data konsumsi makanan berisiko diperoleh menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ). Analisa data yang digunakan adalah analisa data univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah tentang konsumsi makanan berisiko (70,4%). Makanan manis hampir sebagian besar responden (75,5%) mengkonsumsi makanan manis berlebih. Makanan asin sebagian responden (85,2%) mengkonsumsi makanan asin berlebih. Makanan berlemak hampir seluruh responden (93,0%) mengkonsumsi makanan berlemak berlebih. Makanan bakar hampir sebagian responden (70,4%) mengkonsumsi makanan bakar berlebih. Makanan berpengawet hampir sebagian besar responden (82,6%) mengkonsumsi makanan berpengawet berlebih. Makanan bumbu penyedap hampir seluruh responden (91,3%) mengkonsumsi makanan berpengawet lebih. Minuman soft drink setengah responden (51,3%) mengkonsumsi minuman soft drink berlebih. Minuman berenergi sangat sedikit responden (3,5%) mengkonsumsi minuman berenergi. Makanan mie instant sebagian responden (70,4%) mengkonsumsi makanan mie instant berlebih. Mahasiswa yang menumpuh studi bidang ilmu gizi masih saja mempunyai pengetahuan yang rendah tentang pengetahuan gizi dan konsumsi makanan berisiko masih sangat tinggi. Sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor, yang berhubungan dengan rendahnya pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan tingginya konsumsi makanan berisiko.

Kata kunci :Pengetahuan gizi, makanan berisiko, mahasiswa

Abstract: Risky foods are the type of food and the amount of food consumed excessively which can cause obesity, diabetes melitus, hypertension and dysplimidia. This study aims to determine the level of knowledge and consumption of risky foods. Risky foods include sweet foods, fatty foods, grilled food, preservative foods, seasoned foods, soft drink, energy drinks, and instant noodle foods. Nutrition students at Indonesian Perintis University using the method descriptive survey. The population of this study was all level 1, 2, and 3 students, totaling 162 respondents. Using the slovin formula, we got a sample size of 115 using the Stratified Random Sampling technique. Knowledge data was obtained using a questionnaire containing 15 questions. Data on risky food consumption was obtained using semi. The data analysis used was univariate data analysis. The research result showed the respondents had a low level of knowledge about risky food consumption (70,4%). Sweet food, almost the majority of respondents (75,5%) consumed excess sweet foods. Salty food, some respondents (85,2%) consumed excess salty food. Fatty food, almost all respondents (93,0%) consumed excess fatty food. Grilled food, almost (70,4%) respondents consumed too much grilled food. Almost all respondents (82,6%) consumed more preservative foods. Soft drink, half of the respondents (51,3%) consumed more soft drink. Energy drinks, very few respondents (3,5%) consume energy drinks. Instant noodle food most respondents (70,4%) consume more instant noodle.

Student who are studying n the field nutrition science still has low knowledge abaout nutrition and consumption of risky foods is still very high. It better to carry out further research to find out the factors the are associated with low nutritional knowlwdge in nutrition student high school consumption of risky food.

Keywords:Nutritional Knowledge, risk foods, student

A. Pendahuluan

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diyakini dapat mampu bersaing dan mengharumkan nama bangsa, juga mampu menyatukan serta menyampaikan pikiran dan hati nurani untuk memajukan bangsa. Mahasiswa dipilih sebagai objek kaum intelektual atau kaum cendekiawan oleh masyarakat. Mahasiswa merupakan generasi muda yang gaya hidupnya tidak lepas dari pengaruh internet dan sosial media sehingga sangat update tentang hal-hal yang baru misalnya makanan yang berisiko.

Makanan berisiko adalah makanan yang di konsumsi secara berlebihan yang dapat membahayakan bagi kesehatan yaitu dari mengkonsumsi makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan bakar atau panggang, makanan berpengawet, makanan bumbu penyedap, minuman soft drink, minuman berenergi, dan makanan mie instant. Pola makan semacam ini berdampak pada meningkatnya kasus kegemukan dan penyakit degeneratif.

Dampak dari kebiasaan mengkonsumsi makanan berisiko saat ini sangat buruk bagi kesehatan diantaranya dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau displimedia. Selain itu makanan berisiko jika dikonsumsi dalam waktu yang lama juga akan dapat mempengaruhi kesehatan pada gigi (Pamelia, 2020).

Menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan berisiko didapatkan perbandingan yaitu, penduduk Indonesia mengalami peningkatan sejak dari tahun 2009 yaitu 26,2%, pada tahun 2013 yaitu 12,8%, dan 21,8% pada tahun 2018 (Risikesdas, 2018).

Berdasarkan Hasil riset kesehatan di Sumatera Barat menunjukkan bahwa proporsi kebiasaan mengkonsumsi makanan berisiko diantaranya adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan manis adalah sebanyak 48,51%. Kebiasaan mengkonsumsi minuman manis di Kota Padang sebanyak 67,24%. Kebiasaan mengkonsumsi makanan asin di Kota Padang yaitu 15,91%. Kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak di Kota Padang yaitu 43,44%. Kebiasaan mengkonsumsi makanan bakar di Kota Padang yaitu 10,42%. Kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan pengawet di Kota Padang yaitu 6,53%. Kebiasaan mengkonsumsi bumbu penyedap di Kota Padang yaitu 48,02%. Kebiasaan mengkonsumsi soft drink di Kota Padang yaitu 1,76% . Kebiasaan mengkonsumsi minuman berenergi di Kota Padang yaitu 1,00%. Kebiasaan mengkonsumsi makanan mie instant di Kota Padang yaitu 3,38% (Risikesdas, 2018).

Menurut penelitian (Rehana, 2020) jenis makanan berisiko yang sering dikonsumsi pada saat ini yaitu kembang gula, permen karet, coklat, kue-kue manis, es manis dan terutama jajanan pabrikan serta minuman kaleng lainnya (Rehana 2020). Dari hasil penelitian (Lestari, 2022) pada mahasiswa Universitas Perintis Indonesia diketahui hampir 100% mahasiswa mengkonsumsi makanan berisiko. Kemudian penelitian yang dilakukan pada remaja sebanyak 25 orang memiliki pengetahuan yang kurang dalam pemilihan makanan berisiko terutama makanan berisiko seperti ayam goreng, *pizza*, *humberger*, dan lain-lain yang telah meningkat tajam saat ini terutama dikalangan remaja (Anshari et al., 2019).

Hasil survey pada 30 mahasiswa S1 gizi Universitas Perintis Indonesia tersebut menunjukkan seluruh (96,99%) mahasiswa S1 gizi setiap hari mengkonsumsi makanan dan minuman yang berisiko. Diketahui bahwa mahasiswa mengkonsumsi ≥ 2 kali perminggu yaitu makanan manis, minuman manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan bakar/panggang, makanan bumbu penyedap, minuman soft drink, minuman berenergi dan makanan mie instant. Hasil survey tentang pengetahuan, menunjukkan sebagian besar (76,66%) mahasiswa S1 gizi mempunyai pengetahuan yang kurang baik tentang makanan berisiko.

Idealnya mahasiswa S1 gizi mempunyai kebiasaan makanan yang baik seperti memperhatikan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Karena sudah sepatutnya mahasiswa S1 gizi harus mempunyai pengetahuan gizi menjadi dasar untuk mengurangi konsumsi makanan berisiko tersebut. Akan tetapi dari hasil survey awal ditemukan masalah pengetahuan dan perilaku makanan berisiko pada mahasiswa S1 gizi.

Peneliti tertarik melakukan penelitian tentang gambaran terhadap pengetahuan dan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa S1 gizi Universitas Perintis Indonesia. Serta bagaimanakah gambaran tingkat pengetahuan dan konsumsi makanan berisiko (makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan bakar/panggang, makanan berpengawet, makanan bumbu penyedap, minuman soft drink, minuman berenergi, dan makanan mie instant) pada mahasiswa gizi di Universitas Perintis Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa gizi tentang makanan berisiko (makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan bakar/panggang, makanan berpengawet, makanan bumbu penyedap, minuman soft drink, minuman berenergi, dan makanan mie instant). Dengan dilakukannya penelitian ini, Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia mendapatkan informasi tentang makanan berisiko (makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan bakar/panggang, makanan berpengawet, makanan bumbu penyedap, minuman soft drink, minuman berenergi, makanan mie instant) dan juga sebagai referensi gizi untuk Mahasiswa S1 Gizi di Universitas Perintis Indonesia.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survey deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi didalam suatu komunitas (Notoadmodjo, 2018). Berarti penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan fenomena pengetahuan, dan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa jurusan gizi di Universitas Perintis Indonesia.

Penelitian ini dilakukan di Kampus Universitas Perintis Indonesia Kota Padang pada bulan Januari sampai Agustus 2023. Populasi adalah keseluruhan objek peneliti atau objek yang akan diteliti (Notoadmodjo Soekidjo, 2018). Kemudian populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa gizi tingkat 1, 2, 3 Universitas Perintis Indonesia berjumlah 162 orang responden. Dalam penelitian ini tidak semua populasi akan dijadikan sampel. Sampel bisa dihitung dengan rumus menggunakan rumus slovin. Berdasarkan hasil pengukuran dengan menggunakan rumus tersebut maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 115 orang responden. Dengan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Alasannya dengan menggunakan teknik ini kita dapat mengambil sampel secara bertingkat pada suatu populasi.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan data primer yang dikumpulkan oleh peneliti terdiri dari data pengetahuan gizi dan data konsumsi makanan dan minuman berisiko pada mahasiswa Universitas Perintis Indonesia dengan menggunakan kuesioner dan dengan menggunakan *semi quantitative food frequency (SQ FFQ)* oleh mahasiswa gizi yang sudah melalui persamaan persepsi. Data sekunder yang dikumpulkan adalah gambaran umum pengetahuan mahasiswa tentang gizi dan data jumlah mahasiswa Universitas Perintis Indonesia yang akan diteliti. Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar mengukur dengan apa yang akan diukur (Notoadmodjo, 2018). Dan reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan.

Analisis data dengan menggunakan analisa univariat adalah analisa yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Analisa univariat dilakukan masing-masing variabel yang akan diteliti. Seperti menggambarkan persentase dan rata-rata masing-masing variabel yaitu: umur, jenis kelamin, dan kategori pemilihan jenis makanan, kategori konsumsi makanan manis, minuman manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan bakar, makanan pengawet, bumbu penyedap, soft drink, minuman berenergi, dan mie instant pada mahasiswa gizi

Universitas Perintis Indonesia. Dengan menggunakan tabel dan gambar distribusi frekuensi mengkonsumsi dan menggunakan program komputer yang kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata serta tabel distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase.

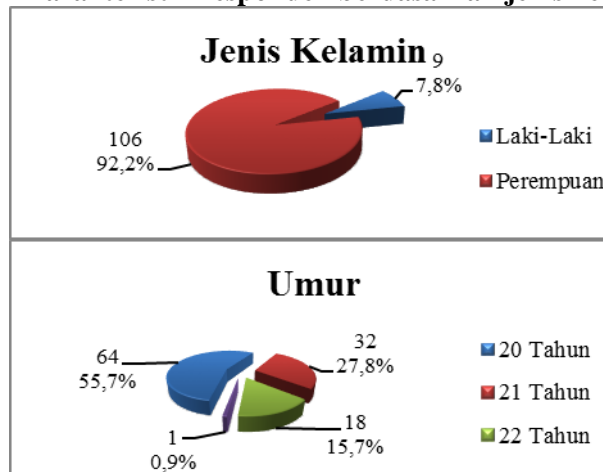
Langkah prosedur yang dilakukan pertama, adalah tahap persiapan penelitian ini dilakukan perizinan untuk pengambilan sampel, penyusunan instruksi (kuesioner pengetahuan, uji validitas dan reliabilitas) dan peneliti menjelaskan tujuan peneliti melakukan penelitian kepada mahasiswa dengan memakai Informed Consent. Kedua, tahap pelaksanaan dalam penelitian ini, tahap pertama memberikan tes kuesioner kepada responden. Kemudian menjelaskan dan memberikan arahan mengenai pengisian kuesioner. Setelah itu mewawancarai responden kemudian pengisian kuesioner oleh responden kurang lebih 5 menit. Dan responden menjawab pertanyaan yang ada pada tes kuesioner yang diberikan waktu kurang lebih 20-30 menit. Ketiga, pengolahan data ini, data yang telah dikumpulkan dilakukan pengolahan berupa pemeriksaan data, pengkodean data, pengentrian data, memberikan data. Kemudian dilakukan analisa data. Keempat, Menyajikan hasil penelitian. Dan yang terakhir adalah kesimpulan hasil dari penelitian

Penelitian ini menggunakan alat dan bahan yaitu kuesioner yang digunakan sebagai identitas, karakteristik responden dan alat ukur untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi pada responden. Formulir SQ-FFQ merupakan upaya memperoleh data tentang jumlah dan frekuensi konsumsi makanan dan minuman suatu bahan atau beberapa bahan makanan selama periode waktu yang spesifik. SQ-FFQ yang digunakan dalam penelitian ini dapat memberikan pilihan tentang porsi yang bisa dikonsumsi dan frekuensi konsumsi, sehingga dengan SQ-FFQ ini dapat diharapkan bisa diketahui jumlah jenis jajanan yang paling sering dikonsumsi oleh responden.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur sebagai berikut :

Diagram 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur



Dari diagram 1 dapat dilihat bahwa hampir seluruh responden (92,2%) berjenis kelamin perempuan. Dan hampir setengah responden (55,7) berumur 20 tahun.

Tabel 1 Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Berisiko

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persen (%)
Rendah	81	70,4
Tinggi	34	29,6
Total	115	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hampir sebagian besar responden (70,4%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah.

Tabel 2 Distribusi Konsumsi Frekuensi Makanan Manis

Kategori makanan manis	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik (<2x/mgg)	28	24,3

Lebih ($\geq 2x/mgg$)	87	75.7
Total	115	100.0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hampir sebagian besar responden (75,5%) mengkonsumsi makanan manis dengan frekuensi yang berlebihan.

Tabel 3 Distribusi Konsumsi Frekuensi Makanan Asin

Kategori makanan asin	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik ($< 2x/mgg$)	17	14.8
Lebih ($\geq 2x/mgg$)	96	85.2
Total	115	100.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hampir sebagian besar responden (85,2%) mengkonsumsi makanan asin dengan frekuensi yang berlebihan.

Tabel 4 Distribusi Konsumsi Frekuensi Makanan Berlemak

Kategori makanan berlemak	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik ($< 2x/mgg$)	8	7.0
Lebih ($\geq 2x/mgg$)	107	93.0
Total	115	100.0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hampir seluruh responden (93,0%) mengkonsumsi makanan berlemak dengan frekuensi yang berlebihan.

Tabel 5 Distribusi Konsumsi Frekuensi Makanan Bakar/Panggang

Kategori makanan bakar	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik ($< 2x/mgg$)	34	29.6
Lebih ($\geq 2x/mgg$)	81	70.4
Total	115	100.0

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa hampir sebagian besar responden (70,4%) mengkonsumsi makanan bakar/ panggang dengan frekuensi yang berlebihan.

Tabel 6 Distribusi Konsumsi Frekuensi Makanan Berpengawet

Kategori makanan berpengawet	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik ($< 2x/mgg$)	20	17.4
Lebih ($\geq 2x/mgg$)	95	82.5
Total	115	100.0

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa hampir sebagian besar responden (82,6%) mengkonsumsi makanan berpengawet dengan frekuensi yang berlebihan.

Tabel 7 Distribusi Konsumsi Frekuensi Makanan Bumbu Penyedap

Kategori makanan bumbu penyedap	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik ($< 2x/mgg$)	10	8.7
Lebih ($\geq 2x/mgg$)	105	91.3
Total	115	100.0

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa hampir seluruh responden (91,3%) mengkonsumsi makanan bumbu penyedap dengan frekuensi yang berlebihan.

Tabel 8 Distribusi Konsumsi Frekuensi Minuman Soft Drink

Kategori minuman soft drink	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik ($< 2x/mgg$)	56	48.7
Lebih ($\geq 2x/mgg$)	59	51.3
Total	115	100.0

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa setengah responden (51,3%) mengkonsumsi minuman soft drink dengan frekuensi yang berlebihan.

Tabel 9 Distribusi Konsumsi Frekuensi Minuman Berenergi

Kategori minuman berenergi	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik ($< 2x/mgg$)	111	96.5
Lebih ($\geq 2x/mgg$)	4	3.5

Total	115	100.0
Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa sangat sedikit responden (3,5%) mengkonsumsi minuman berenergi dengan frekuensi yang berlebih.		
Tabel 10 Distribusi Konsumsi Frekuensi Makanan Mie Instan		
Kategori makanan mie instan	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik (<2x/mgg)	29	25.2
Lebih (≥2x/mgg)	86	74.8
Total	115	100.0

Berdasarkan tabel 10 diketahui hampir sebagian besar responden (74,8%) mengkonsumsi makanan mie instan dengan frekuensi yang berlebih.

a. Pengetahuan Gizi Konsumsi Makanan Berisiko

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori tingkat pengetahuan yang rendah tentang makanan berisiko (70,4%). Sama halnya dengan penilaian yang dilakukan oleh Mahapsari, (2019) tentang pengetahuan makanan berisiko pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa 64% responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori rendah.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan yang mengandung gizi, sumber-sumber gizi, dan makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan (Shofi, dkk, 2021).

Menurut L. Green (dalam Notoadmodjo, 2018), pengetahuan merupakan faktor predisposisi terhadap perilaku kesehatan. Pengetahuan responden yang rendah tentang makanan berisiko akan berkontribusi terhadap adanya perilaku konsumsi makanan berisiko.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia memiliki pengetahuan yang rendah. Idealnya mahasiswa S1 Gizi harus mempunyai pengetahuan gizi yang baik sehingga mengetahui jenis makanan berisiko yang akan dikonsumsi. Rendahnya pengetahuan mahasiswa gizi tentang penelitian ini dapat saja disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Dibutuhkan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan rendahnya pengetahuan mahasiswa jurusan S1 Gizi tentang makanan berisiko

b. Konsumsi Makanan Manis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (75,5%) mengkonsumsi makanan manis dengan jumlah yang berlebih. Penelitian yang dilakukan oleh Siswanto et al., (2023) berisiko hipertensi terhadap makanan manis lebih dari separuh responden (54,5%) mengkonsumsi makanan manis.

Makanan manis adalah sejenis makanan yang banyak mengandung gula. Pada masa modern saat ini, peran gula pada makanan manis sering diganti oleh pemanis buatan. Gula dibutuhkan tubuh sebagai salah satu sumber energi. Gula banyak terdapat di berbagai jenis makanan yang dibutuhkan sebagai tambahan atau pengolahan dalam berbagai macam makanan kemasan tentunya (Satlita Irma, 2021). Gula yang sangat perlu dibatasi adalah gula yang ditambahkan pada makanan ataupun minuman, bukan gula alami yang terdapat dalam buah-buahan. WHO menganjurkan energi dari gula tambahan (*added sugar*) tidak lebih dari 10% total energi dari total diet sehari. Ini berarti didasarkan pada kebutuhan remaja rata-rata 2000 kkal/hari maka konsumsi gula tambahan tidak boleh lebih dari 50 gram untuk wanita dan tidak boleh lebih 70 gram untuk laki-laki (Nugroho et al., 2021).

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga, dan tokoh masyarakat). Sehingga perilaku konsumsi makanan manis yang berlebih pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada makanan manis.

Sebagaimana tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (70,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Jenis makanan manis yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa rata-rata jenis makanannya yaitu makanan ekstrudat atau makanan ringan yang berongga, dan renyah. Tingginya tingkat konsumsi makanan manis pada mahasiswa ini terhadap jenis makanan manis tertentu memiliki alasan. Seperti menyukai rasa manis, membuat cepat lebih kenyang serta kegemaran mengikuti teman sebaya dalam pemilihan makanan sehingga kecanduan dalam mengkonsumsi makanan manis. Konsumsi makanan manis sangat perlu untuk diperhatikan, seperti komposisi nilai gizi yang terpapar pada kemasan, penggunaan bahan pengawet, pewarna buatan yang digunakan serta bahan tambahan yang terdapat dalam makanan tersebut (Satlita Irma, 2021).

c. Konsumsi Makanan Asin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (85,2%) responden mengkonsumsi makanan asin dengan jumlah yang berlebih. Penelitian sama dilakukan oleh Karini et al., (2022) tentang perilaku konsumsi makanan mahasiswa terhadap makanan asin lebih dari separah responden (53,1%) mengkonsumsi makanan asin berlebih.

Mengkonsumsi makanan asin yang mengandung natrium yang berlebih akan sangat berdampak pada kesehatan. Garam terdiri dari natrium dan sodium yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit untuk mengatur kandungan air didalam tubuh. Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi (Purwono et al., 2020).

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga, dan tokoh masyarakat). Sehingga perilaku konsumsi makanan asin yang berlebih pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada makanan asin. Sebagaimana tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (70,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Jenis makanan asin yang sering dikonsumsi lebih dari 2x/mgg yaitu saus dan frozen food. Salah satu faktor mahasiswa mengkonsumsi makanan asin adalah tingkat kesukaan terhadap rasa asin dan pola kebiasaan. Selain itu juga merupakan makanan favorit atau kesukaan yang populer saat ini terutama jajanan frozen food dan keberadaan yang menjual makanan ini sudah ada dimana-mana (Ratih et al., 2022).

d. Konsumsi Makanan Berlemak

Hasil penelitian ini menunjukkan hampir seluruh (93,0%) responden mengkonsumsi makanan berlemak dengan jumlah yang berlebih. Penelitian sama dengan yang dilakukan oleh Mega Mutia Rahman, et al (2021) tentang hubungan asupan lemak terhadap mahasiswa yaitu sebanyak responden (72%) mahasiswa mengkonsumsi makanan berlemak yang berlebih.

Makanan berlemak mempunyai rasa yang sangat lezat sehingga akan meningkatkan selera makan yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya konsumsi yang berlebihan. Konsumsi lemak yang berlebihan akan mengakibatkan kegemukan karena kadar energi didalam karbohidrat. Rasa makanan berlemak yang umumnya enak cenderung mendorong konsumsi berlebih.

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga, dan tokoh masyarakat). Sehingga perilaku konsumsi makanan berlemak yang berlebih pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada makanan berlemak. Sebagaimana tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (70,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Jenis makanan berlemak ini banyak terdapat pada makanan seperti daging merah, kulit ayam, susu full cream, hingga makanan cepat saji atau makanan olahan seperti kentang goreng, es krim, dan biskuit. Jenis makanan berlemak yang sering dikonsumsi lebih dari

2x/mgg yaitu ayam goreng. Tingginya tingkat konsumsi makanan berlemak pada mahasiswa terhadap jenis makanan berlemak disebabkan karena harga yang murah dan rasa yang enak (Khotijah et al., 2020).

e. Konsumsi Makanan Bakar/Panggang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (70,4%) responden mengkonsumsi makanan bakar/ panggang dengan jumlah yang berlebih. Penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Satlita Irma, (2021) tentang mengkonsumsi makanan bakar/ panggang pada remaja jurusan jasa boga sebanyak 48 responden (51,6%) mengkonsumsi makanan bakar/ panggang berlebih.

Makanan bakar adalah makanan yang menggunakan teknik dengan cara di bakar, dimana objek pada makanan akan dimasak dengan menempelkan secara langsung pada bara api. Sedangkan makanan di panggang adalah makanan yang di masak dengan menggunakan media bantu seperti oven biasanya dilakukan tanpa menyentuh objek makanan pada bara api.

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga, dan tokoh masyarakat). Sehingga perilaku konsumsi makanan bakar/ panggang yang berlebih pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada makanan bakar/ panggang. Sebagaimana tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (70,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Jenis makanan bakar/ panggang yang sering dikonsumsi rata-rata jenis makanannya yaitu bakso bakar dan tahu bakar. Tingginya tingkat konsumsi makanan bakar/ panggang pada mahasiswa S1 Gizi ini terhadap jenis makanan bakar/ panggang tentunya mahasiswa yang mengkonsumsi makanan bakar/ panggang karena makanan tersebut memiliki harga yang murah dan juga enak. Makanan yang langsung kena bara api membuat terasa nikmat dan rasa kegosong-gosongan. Selain itu juga merupakan makanan yang tidak asing lagi bagi para mahasiswa karna kepopulerannya saat ini (Ranggayuni & Nuraini, 2021).

f. Konsumsi Makanan Berpengawet

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (82,6%) mengkonsumsi makanan berpengawet dengan jumlah yang berlebih. Penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Manurung et al., (2021) tentang perilaku konsumsi makanan berpengawet pada mahasiswa lebih dari separoh responden (51,2%) mengkonsumsi makanan berpengawet berlebih.

Makanan berlemak adalah kandungan lemak yang terdapat dalam semua bahan makanan dan minuman. Pada dasarnya, semua lemak itu baik karena lemak dibutuhkan untuk menjaga kelangsungan hidup manusia. Peran lemak adalah menyediakann energi sebesar 9 kalori/gram, melarutkan vitamin A,D,E,K dan menyediakan asam lambung esensial bagi tubuh manusia. Lemak mulai dianggap berbahaya bagi kesehatan karena banyaknya mengkonsumsi lemak berlebih (Merita, dkk, 2021).

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga, dan tokoh masyarakat). Sehingga perilaku konsumsi makanan berpengawet yang berlebih pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada makanan berpengawet. Sebagaimana tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (70,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Tingginya tingkat konsumsi makanan berlemak pada mahasiswa ini terhadap jenis makanan berpengawet yaitu mahasiswa yang menyukai makanan berpengawet ini adalah karena rasanya yang enak, kemudian pada makanan dan minuman lebih awet dan tidak mudah cepat berubah meski terpapar udara bebas (Evri Ulfianasari, dkk, 2022).

g. Konsumsi Makanan Bumbu Penyedap

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (91,3%) mengkonsumsi makanan bumbu penyedap dengan jumlah yang berlebih. Penelitian ini sama dengan Amanda et al., (2023) tentang hubungan pengetahuan dan konsumsi makanan bumbu penyedap pada mahasiswa sebanyak (64%) responden mengkonsumsi makanan bumbu penyedap berlebih.

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga, dan tokoh masyarakat). Sehingga perilaku konsumsi makanan bumbu penyedap yang berlebih pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada makanan bumbu penyedap. Sebagaimana tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (70,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Makanan bumbu penyedap ini pada umumnya digunakan dalam bahan pangan kategori kecil, menengah, penggunaan bahan tambah makanan menjadi salah satu usaha memperoleh rasa enak, tampilan menarik atau biaya yang efisien. Penggunaan bumbu penyedap ini dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti pusing kepala, sesak anafs, gangguan lambung, dan mual-mual.

Jenis makanan bumbu penyedap yang sering dikonsumsi rata-rata jenis makanannya mengandung MSG atau juga sering disebut vetsin atau micin. Tingginya tingkat konsumsi makanan bumbu penyedap pada mahasiswa S1 Gizi ini terhadap jenis makanan bumbu penyedap karena mahasiswa yang mengkonsumsi makanan bumbu penyedap ini karena ketagihan dengan rasa yang begitu gurih dalam penggunaan produk bumbu penyedap kedalam makanan dan harga yang relatif murah (Amanda et al., 2023).

h. Konsumsi Makanan Minuman Soft Drink

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setengah dari responden (52,3%) mengkonsumsi minuman soft drink dengan jumlah yang berlebih. Penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Qomariyah & Agung, (2022) tentang konsumsi minuman soft drink pada mahasiswa sebanyak 42 responden (50,6%) lebih separoh mengkonsumsi minuman soft drink berlebih.

Minuman soft drink merupakan minuman berkarbonasi yang diberi tambahan berupa bahan perasa dan pemanis seperti gula (Suparyanto dan Rosad 2020). Minuman soft drink pada saat ini sangat memicu terjadinya perubahan gaya hidup pada masyarakat didalamnya. Salah satu faktor terjadinya beberapa penyakit adalah dampak buruk bagi penyakit degenerative dalam hal ini seperti diabetes melitus (Aringaneng et al., 2020).

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga, dan tokoh masyarakat). Sehingga perilaku konsumsi minuman soft drink yang berlebih pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada makanan minuman sof drink. Sebagaimana tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (70,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Jenis minuman soft drink yang sering dikonsumsi yaitu fanta, dan sprite. Tingginya tingkat konsumsi makanan minuman soft drink pada mahasiswa ini terhadap jenis minuman soft drink Mahasiswa yang menyukai minuman soft drink ini adalah karena bisa melepas dahaga saat meminumnya.

i. Konsumsi Makanan Berenergi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sangat sedikit dari responden (3,5%) mengkonsumsi minuman berenergi dengan jumlah yang baik. Penelitian ini sama dengan Br Ginting et al., (2022) bahwa mengkonsumsi minuman berenergi rendah sebanyak 3,87% responden mengkonsumsi minuman berenergi pada mahasiswa.

Minuman berenergi merupakan minuman yang tergolong kedalam minuman suplemen yang dapat dipercaya bermanfaat bagi penambahan energi dan pemulihan tenaga. Gula yang

ditambahkan pada minuman berenergi dapat berupa gula murni, maupun pemanis buatan (Harahap, 2019).

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga, dan tokoh masyarakat). Sehingga perilaku konsumsi minuman berenergi yang berlebih pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada minuman berenergi. Sebagaimana tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (70,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Jenis minuman yang tidak pernah dikonsumsi yaitu M150, kuku bima, hemaviton, dan kratingdaeng. Rendahnya tingkat konsumsi makanan minuman berenergi pada mahasiswa ini terhadap jenis minuman berenergi yaitu mahasiswa yang tidak menyukai minuman berenergi ini karena dapat memicu meningkatnya asam lambung, sehingga timbul gejala-gejala maag.

j. Konsumsi Makanan Mie Instant

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (74,8%) mengkonsumsi makanan mie instant dengan jumlah yang berlebih. Penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Tarigan, (2023) tentang mengkonsumsi makanan mie instant pada responden sebanyak (75%) mengkonsumsi makanan mie instant lebih sehingga sudah memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko.

Makanan mie instant merupakan makanan siap saji. Makanan ini sangat diminati oleh masyarakat karna sangat praktis (Islamiyah & Soebiantoro, 2022). Mahasiswa yang tinggal dikos kerap sekali menjadikan makanan mie instant sebagai makanan pokok bagi mereka. Padahal kalau kita telusuri banyak bahaya yang dapat menyebabkan bagi kesehatan.

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga, dan tokoh masyarakat). Sehingga perilaku konsumsi makanan mie instant yang berlebih pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, pengalaman, dan kesukaan pada makanan mie instant. Sebagaimana tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (70,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Jenis makanan mie instant yang sering dikonsumsi makanan yang paling sering dikonsumsi adalah indomie goreng, indomie kuah, mie sedap dan pop mie. Tingginya tingkat konsumsi makanan mie instant pada mahasiswa ini terhadap jenis makanan mie instant hal ini disebabkan oleh akses untuk mendapatkan mie instant, meskipun mahasiswa tidak memiliki stock mie instant dikost, namun mie instant mudah dijumpai diwarung dan supermarket yang berada dilingkungan kost (Widiastuti, (2019).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah tentang konsumsi makanan berisiko (70,4%). Makanan manis hampir sebagian besar responden (75,5%) mengkonsumsi makanan manis berlebih. Makanan asin sebagian responden (85,2%) mengkonsumsi makanan asin berlebih. Makanan berlemak hampir seluruh responden (93,0%) mengkonsumsi makanan berlemak berlebih. Makanan bakar hampir sebagian responden (70,4%) mengkonsumsi makanan bakar berlebih. Makanan berpengawet hampir sebagian besar responden (82,6%) mengkonsumsi makanan berpengawet berlebih. Makanan bumbu penyedap hampir seluruh responden (91,3%) mengkonsumsi makanan berpengawet lebih. Minuman soft drink setengah responden (51,3%) mengkonsumsi minuman soft drink berlebih. Minuman berenergi sangat sedikit responden (3,5%) mengkonsumsi minuman berenergi. Makanan mie instant sebagian responden (70,4%) mengkonsumsi makanan mie instant berlebih.

Daftar Pustaka

- Amanda, C., Goni, W., Ni, F., & Ayu, E. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Penggunaan Bumbu Penyedap (MSG) Dalam Konsumsi Makanan Sehari-Hari Mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Surabaya. 2(2). *Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2 (2), 269-277
- Anshari, Z., Medan, M. A., Food, F., Food, F., & Food, F. (2019). Gambaran Pengetahuan , Sikap, dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food) di Mts Al-Manar Medan. *Jurnal FK UISU*, 2(01), 46–52,
- Aringaneng, Z., Laya, A. A., Dewi, S., Riu, M., Manado, S. M., Sasuit, J., No, T., & Utara, S. (2020). Hubungan Pola Konsumsi Softdrink Dengan Kejadian DM Tipe 2 Pada Lansia di Puskesmas Wawonasa. 9(9). *Jurnal Kesehatan Amanah*, 4(2), 134-141, <https://doi.org/garuda.kemendikbud.go.id>
- 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>
- Evri Ulfianasari, Karina Megasari Winahyu, A. A. A. N. (2022). *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. Jurnal Ilmu Kesehatan UMT*. 6(1), <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>.
- Harahap, N. S. (2019). *Observasi Kandungan Siklamat Pada Beberapa Jenis Minuman Berenergi*. Skripsi. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/11530>
- Islamiyah, K., & Soebiantoro, U. (2022). Pengaruh Citra Merek dan Kualitas Produk terhadap Keputusan Pembelian pada Produk Mi Instan Sarimi (Studi pada Mahasiswa yang Sedang Kuliah di Surabaya). *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(3), 1567. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i3.2579>
- Karini, T. A., Arranury, Z., Ansyar, D. I., Wijaya, D. R., & Syahrir, R. A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Universitas UIN*, 8(2), 118–124, <https://triaddy.karini@uin-alaudidin.ac.id>
- Kemenkes. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Kemenkes*, 85(1), 2071–2079.
- Khotijah, S., Irfan, M., & Fatma, D. (2020). *PENGERTIAN LEMAK*. 13(2), 139–146. 13.2.139-146, *Jurnal Agribisnis Perikanan*
- Lestari, A. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Whatspp Terhadap Dan Konsumsi Minuman Manis Pada Remaja Di SMAN 13 Padabg. *Skripsi*, 33(1), 1–12.
- Mahapsari. (2019). *Hubungan Pengetahuan Dan Konsumsi Makanan Jajanan*. *Jurnal Publikasi*. 2(2), 37–39.
- Manurung, G. E., Iskandar, A., & Rachmiputri, A. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi dan Jenis Junk Food dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 392–394. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.324>
- Masri, E., Nasution, N. S., & Ahriyasna, R. (2022). Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 23–30.
- Merita, M., & Dini Junita. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Berlemak Pada Mahasiswa Stikes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.230>
- Nugroho, K. P. A., Mangalik, G., & Rembet, T. G. (2021). Gambaran Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (Minyak) pada Anak Sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(4), 230–237.
- Notoatmodjo,. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Buku
- Pamelia, I. (2020). Dampak Konsumsi Gula Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal kesehatan masyarakat universitas airlangga*, 14(2), 144–153.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>

- Qomariyah, S., & Agung, M. (2022). *Studi Konsumsi Junk Food dan Soft Drink Sebagai Penyebab terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 3(2), 1774–1782.
- Ranggayuni, E., & Nuraini, N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 278. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9977>
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa UNESA Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32.
- Riskesdas, (2018). (2018). Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. In *Laporan Riskesdas Nasional 2018*.
- Satlita Irma, A. (2021). Gambaran Konsumsi Makanan Beresiko (Makanan Manis Dan Makanan Di Bakar/Panggang) Pada Remaja Jurusan Jasa Boga Di Smk Negeri 1 Berngin Kabupaten Deli Serdang. Skripsi.
- Shofi, S., Nuryanto., Fahmi., T., Rachma, P., (2021). Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Univeristas Diponegoro. *Journal Of Nutrition College*.10(1), 72–81. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Siswanto, Y., Wahyuni, S., Widyawati, S. A., & Waluyo, N. (2023). Perilaku Berisiko Hipertensi Pada Remaja Di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 5(1), 284–290.
- Suparyanto dan Rosad 2020. (2020). Pengertian Minuman Soft Drink Dan Jenisnya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 5, Issue 3.
- Tarigan, N. (2023). Konsumsi Air Putih Dan Minuman Manis, Soft Drink/Minuman Berkarbonasi, Minuman Berenergi, Mie Instan Dan Makanan Olahan Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 18(1), 28–36. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i1.1531>
- Widiastuti, W. (2019). Sosialisasi Uu Nomor 18 Tahun 2012 Tentang Pangan Dan Uu Nomor 8 Tahun 1999 Tentang Perlindungan Konsumen: Tanggung Jawab Produsen Pangan Dalam Keamanan Pangan. *Jurnal Kesehatan Senadimas*, 2(2). <https://docplayer.info/31787227>