Quality : Jurnal Kesehatan
Volume 20, Nomor 1 Tahun 2026, pp 24-33
pISSN : 1978-4325, eISSN : 2655-2434, DOI: 10.36082/qjk.v20i1.2781

HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI SUGAR SWEETENED BEVERAGES DAN FAST FOOD PADA MAHASISWA

Hanifa Insani Aulia[1], Tony Arjuna[2], Bagas Suryo Bintoro[3]

[1,3]Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Gadjah Mada, Indonesia
[2]Jurusan Gizi Kesehatan, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

Info Artikel

Genesis Naskah:
Received: 24, October 2026
Revised: 29 May, 2026
Accepted: 30 May, 2026
Available: 31 June, 2026

Kata Kunci:
Literasi kesehatan, *sugar sweetened beverages*, *fast food*, mahasiswa, *theory of planned behavior*.

Abstrak

Literasi kesehatan memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat pendidikan. Pada umumnya, mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi daripada orang yang bukan mahasiswa sehingga dapat menyebabkan dampak negatif pada gaya hidup dan pola konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti *sugar sweetened beverages* (SSBs) dan *fast food*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan dengan pola konsumsi SSBs dan *fast food* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan jenis rancangan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Uji statistik yang digunakan adalah regresi logistik. Responden dengan literasi kesehatan baik berpeluang untuk mengonsumsi SSBs berlebih 49,3% lebih rendah daripada mahasiswa dengan literasi kesehatan rendah (OR = 0,507;p<0,001). Begitu juga dengan perilaku konsumsi *fast food*, responden dengan literasi kesehatan baik cenderung berpeluang 7% lebih rendah untuk mengonsumsi *fast food* berlebih (OR = 0,93;p>0,05). Penelitian ini mengungkapkan bahwa literasi kesehatan yang baik dapat mengurangi peluang mahasiswa untuk mengonsumsi SSBs dan *fast food* berlebih, walaupun tidak signifikan pada *fast food*, melalui kontrol perilaku dan niat.

RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH LITERACY WITH STUDENTS SSBS AND FAST FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR

Keywords:
Health literacy, sugar sweetened beverages, fast food, college student, theory of planned behavior

This is an open access article under the CC-BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author.
Published by Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I

Abstract

Health literacy has a statistically significant relationship with education level. In general, university students experience higher psychological stress than non-students, which can have a negative impact on their lifestyle and unhealthy eating patterns, such as sugar-sweetened beverages (SSBs) and fast food. This study was conducted to examine the relationship between health literacy and patterns of SSB and fast food consumption among college students. This study used an observational research design with a cross-sectional approach. The statistical test used is logistic regression. Respondents with good health literacy were 49.3% less likely to consume excessive SSBs than students with low health literacy (OR = 0.507; p<0.001). Similar with fast food consumption behavior, respondents with good health literacy tended to be 7% less likely to consume excessive amounts of fast food (OR = 0.93; p>0.05). This study reveals that good health literacy can reduce the likelihood of students consuming excessive amounts of SSBs and fast food, although not significantly for fast food, through behavioral control and intention.

Korespondensi:
Hanifa Insani Aulia
Sukun Pondok Indah blok M-18, Malang, Indonesia
Email: hanifaiaulia93@gmail.com

Pendahuluan

Literasi kesehatan didefinisikan sebagai kemampuan kognitif yang memengaruhi motivasi dan keterampilan seseorang untuk mengakses, memahami, serta menggunakan informasi yang berkaitan dengan cara menjaga kesehatan yang baik (Liu et al., 2018). Literasi kesehatan dapat memengaruhi perilaku kesehatan mahasiswa, seperti jumlah air yang diminum, konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, serta durasi tidur (Reid et al., 2021). Literasi kesehatan memiliki kaitan yang signifikan dengan tingkat pendidikan (Mastuti et al., 2019). Kelompok individu dengan tingkat pendidikan tinggi seperti mahasiswa lebih mampu untuk mengakses dan memahami informasi yang didapatkan (Emilia & Wahjuni, 2020).

Mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang besar karena adanya tanggung jawab terhadap beban akademis, perlunya membentuk jaringan sosial, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta masalah keuangan. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan dampak negatif pada gaya hidup mahasiswa, seperti stress meningkat, kurang tidur, dan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat (Rababah et al., 2019).

Pola makan tidak sehat seperti konsumsi berlebih gula dan lemak dapat menyebabkan diabetes melitus dan obesitas. *Sugar sweetened beverages* (SSBs) adalah salah satu sumber utama gula tambahan. SSBs didefinisikan sebagai minuman dengan gula yang ditambahkan saat proses pembuatan, seperti minuman ringan berkarbonasi dan non-karbonasi, minuman buah-buahan, serta minuman berenergi yang mengandung pemanis tambahan (Sousa et al., 2020). Sebanyak 61% orang dewasa di Indonesia mengonsumsi SSBs dan 33% di antaranya mengonsumsi lebih dari 1 kali sehari (Pramudita et al., 2023).

Tidak hanya SSBs, risiko obesitas juga meningkat akibat tingginya konsumsi lemak. Salah satu sumber makanan penyumbang asupan tinggi lemak adalah *fast food*. *Fast food* merupakan makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dalam waktu yang cepat sehingga dapat diberikan kepada konsumen untuk dibawa pulang (Jahan et al., 2020). Konsumsi *fast food* banyak dipilih mahasiswa karena mudah dan cepat untuk disajikan (Marshellina et al., 2023).

Akses yang mudah juga memengaruhi pilihan konsumsi mahasiswa (Ranggayuni & Aini, 2021). Seiring berkembangnya zaman, semakin banyak toko, restoran, dan kafe yang bekerja sama dengan mitra *Grab, gojek, shopee*, dan aplikasi *online food* lainnya. Membeli secara *online* dianggap lebih efisien, praktis, dan murah daripada membeli secara *offline* karena banyaknya penawaran potongan harga yang tersedia (Deisthera et al., 2025).

Hubungan antara literasi kesehatan dan perilaku konsumsi mahasiswa ini dapat dijelaskan dengan *theory of planned behavior* (TPB). TPB memprediksi bahwa, jika seseorang menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap suatu perilaku atau jika merasakan teknan normatif yang besar terhadap perilaku tersebut, maka niat yang kuat akan muncul untuk melakukan perilaku tersebut (Putri & Sugiyanto, 2024).

Penelitian ini dilakukan di Universitas Gadjah Mada (UGM), mengingat UGM merupakan universitas dengan fakultas terbanyak di Indonesia dan menerima mahasiswa dari seluruh provinsi di Indonesia. Selain itu, UGM juga memiliki HPU (*Health Promoting University*) yang merupakan sebuah pendekatan untuk menciptakan lingkungan kampus yang sehat.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* menggunakan *Google form* melalui aplikasi *Whatsapp* mulai tanggal 1 Juli hingga 7 September 2025. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa Universitas Gadjah Mada.

Metode *sampling* yang digunakan adalah *convenience sampling*, dimana sampel diambil dari

mahasiswa yang dapat direkrut dengan mudah untuk menjadi responden (Firmansyah & Dede, 2022). Jumlah sampel ditentukan menggunakan Rumus Lemeshow dan didapatkan jumlah 334 responden yang diperlukan.

Penelitian dimulai dengan melakukan uji validitas konten pada kuesioner konstruk TPB. Uji validitas dilakukan dengan penilaian isi konten pertanyaan oleh 6 orang panelis ahli. Panelis ahli terdiri dari 3 orang ahli gizi dan 3 orang lulusan sastra inggris. Skor penilaian terdiri dari 1 – 4, dengan nilai 4 adalah nilai paling baik yang menunjukkan konten pertanyaan sudah baik dan sesuai dengan konstruk yang ingin ditanyakan. Validitas dihitung dari skor yang sudah di dapat menggunakan formula Aiken. Hasilnya didapatkan nilai 0,92 untuk validitas kuesioner konstruk TPB terhadap perilaku konsumsi SSBs dan 0,97 untuk perilaku konsumsi *fast food*. Kuesioner dinyatakan valid karena nilai validitasnya >0,75.

Penyebaran kuesioner kepada mahasiswa ditujukan kepada setiap fakultas di UGM dengan bantuan dari pihak akademik tiap fakultas. Kuesioner disebarkan melalui grup *Whatsapp* angkatan mahasiswa. Tata cara pengisian tertulis di *Google form* sebelum responden dapat mengisi kuesioner. Sebanyak 30 responden pertama yang telah mengisi kuesioner digunakan untuk uji reliabilitas pada kuesioner konstruk TPB. Selanjutnya, pengambilan data terus dilakukan selama sekitar 2 bulan dan didapatkan total 422 mahasiswa (termasuk responden untuk uji reliabilitas). Namun, dengan pertimbangan kriteria eksklusi, maka didapatkan 355 responden mahasiswa untuk dilakukan uji analisis.

Uji analisis data yang digunakan adalah uji regresi logistik. Uji analisis data dilakukan menggunakan *software* STATA.

Hasil

Analisis deskriptif terhadap data sosio-demografis responden juga dilakukan. Data ini terdiri dari jenis kelamin, pekerjaan orangtua, uang saku, sumber pendapatan, dan tempat tinggal mahasiswa.

Tabel 1. Sosio-demografis Mahasiswa

Variabel	*Frekuensi (N)*	*Persentase (%)*
Jenis kelamin		
Laki-laki	104	29,3
Perempuan	251	70,7
Pekerjaan orangtua		
PNS	79	22,3
Pegaawai swasta	65	18,3
Wiraswasta	90	25,4
TNI/Polri	4	1,1
Petani/nelayan	19	5,4
Lainnya	98	27,6
Uang saku		
<Rp2.000.000 per bulan	296	83,4
Rp2.000.000 – Rp3.500.000 per bulan	47	13,2
>Rp3.500.000 per bulan	12	3,4
Sumber pendapatan		
Orangtua	332	93,5

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

Hasil kerja	6	1,7
Beasiswa	14	3,9
Lainnya	3	0,9
Tempat tinggal		
Kos	183	51,6
Rumah orangtua	125	35,2
Asrama	32	9,0
Lainnya	15	4,2

Tingkat literasi kesehatan pada mahasiswa diukur menggunakan kuesioner Nulit yang terdiri dari 21 pertanyaan dan dikategorikan menjadi 2, yaitu literasi kesehatan baik dan literasi kesehatan kurang. Tingkat literasi kesehatan pada mahasiswa dapat dilihat pada grafik berikut.

Tabel 2. Tingkat Literasi Kesehatan Mahasiswa

Literasi Kesehatan	*Jumlah*	
	N	*%*
Kurang	189	53,24
Baik	166	46,76

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut, dapat dilihat bahwa sebanyak 53% responden memiliki tingkat literasi kesehatan yang masih kurang.

Tabel 3. Perilaku Konsumsi SSBs Mahasiswa

Konsumsi SSBs	*Jumlah*	
	N	*%*
Cukup	180	50,70
Berlebih	175	49,30

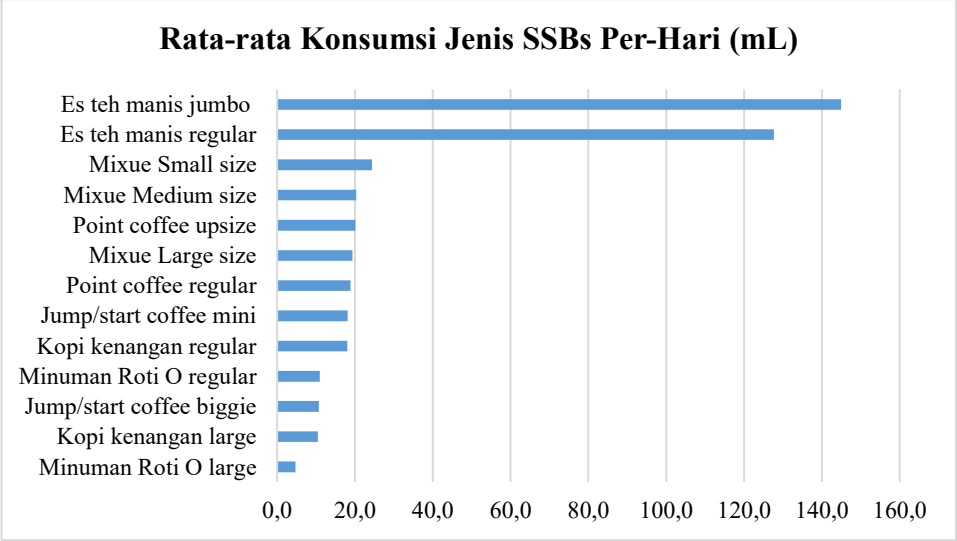
Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sedikit lebih banyak mahasiswa yang mengonsumsi *sugar sweetened beverages* dalam batas cukup, yaitu ≤350 mL.

Tabel 4. Perilaku Konsumsi *Fast Food* Mahasiswa

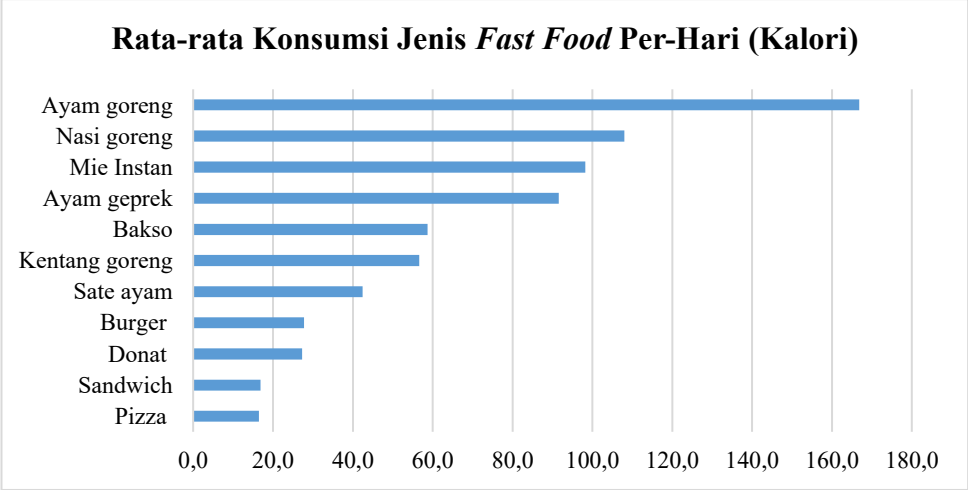
Konsumsi SSBs	*Jumlah*	
	N	*%*
Cukup	280	78,87
Berlebih	75	21,13

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, yaitu sebanyak 280 orang (79%) mengonsumsi *fast food* dalam batas cukup, yaitu <753 kalori. Selain itu, analisis deskriptif juga dilakukan pada rata-rat jumlah konsumsi harian SSBs dan *fast food* pada mahasiswa.

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id



Gambar 1. Rata-rata Konsumsi Jenis SSBs Per-Hari Pada Mahasiswa



Gambar 2. Rata-rata Konsumsi Jenis Fast Food Per-Hari Pada Mahasiswa

Berdasarkan grafik pada Gambar 1, jenis sugar sweetened beverages yang paling banyak dikonsumsi mahasiswa adalah es teh manis dengan rata-rata konsumsi sebanyak 145 mL/hari untuk es teh ukuran jumbo dan 127,6 mL/hari untuk es teh ukuran regular. Sementara itu, berdasarkan grafik pada Gambar 2, jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi mahasiswa adalah ayam goreng dengan rata-rata konsumsi sebanyak 107 kalori/hari dan jenis *fast food* yang paling sedikit dikonsumsi mahasiswa adalah pizza dengan rata-rata konsumsi sebanyak 8 kalori/hari.

Hubungan antara literasi kesehatan dengan perilaku konsumsi SSBs dan *fast food* diuji menggunakan uji regresi logistik. Begitu juga dengan hubungan antara literasi kesehatan dengan kontrol perilaku yang dirasakan, kontrol perilaku yang dirasakan dengan niat perilaku, serta niat perilaku dengan perilaku konsumsi SSBs dan *fast food*.

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Logistik Terkait Perilaku Konsumsi SSBs

Variabel	*Model 1: Konsumsi SSBs*		*Model 2: PBC*		*Model 3: Intention*		*Model 4: Konsumsi SSBs*	
	OR (95% CI)	*p*	*OR (95% CI)*	*p*	*OR (95% CI)*	*p*	*OR (95% CI)*	*p*
Literasi Kesehatan	0,51 (0,33–0,78)	0,00	0,57 (0,37–0,88)	0,01	-	-	-	-
PBC	-	-	-	-	5,98 (3,74–9,55)	0,00	-	-
Intention	-	-	-	-	-	-	1,81 (1,18–2,79)	0,00

Hasil analisis menunjukkan bahwa literasi kesehatan berhubungan signifikan dengan perilaku konsumsi SSBs (p<0,001). Responden dengan tingkat literasi kesehatan yang baik berpeluang mengonsumsi SSBs berlebih 49,3% lebih rendah daripada mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan rendah (OR = 0,507). Hasil analisis pada literasi kesehatan dan kontrol perilaku yang dirasakan menunjukkan hubungan yang tidak signifikan, bahwa mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan yang baik memiliki peluang 43% (OR = 0,57) lebih rendah untuk memiliki kontrol perilaku yang buruk terkait perilaku konsumsi SSBs.

Mahasiswa dengan kontrol perilaku yang buruk memiliki peluang 5,98 kali lebih tinggi untuk berniat mengonsumsi SSBs dibandingkan mahasiswa dengan kontrol perilaku yang baik. Mahasiswa yang berniat untuk mengonsumsi SSBs memiliki kemungkinan 1,8 kali lebih tinggi untuk benar-benar mengonsumsi SSBs berlebih daripada mahasiswa yang tidak berniat mengonsumsi. Kedua hasil analisis tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (p<0,05).

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Logistik Terkait Perilaku Konsumsi *Fast Food*

Variabel	*Model 1: Konsumsi FF*		*Model 2: PBC*		*Model 3: Intention*		*Model 4: Konsumsi FF*	
	OR (95% CI)	*p*	*OR (95% CI)*	*p*	*OR (95% CI)*	*p*	*OR (95% CI)*	*p*
Literasi Kesehatan	0,93 (0,56–1,56)	0,78	0,83 (0,55–1,26)	0,38	-	-	-	-
PBC	-	-	-	-	6,67 (4,18–10,64)	0,00	-	-
Intention	-	-	-	-	-	-	2,83 (1,65–4,83)	0,00

Berdasarkan **Tabel 6,** mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan yang baik berpeluang 7% lebih rendah untuk mengonsumsi *fast food* berlebih daripada mahasiswa dengan tingkat literasi

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

kesehatan rendah (OR = 0,93), namun tidak signifikan. Mahasiswa dengan tingkat literasi kesehatan baik berpeluang 17% (OR = 0,83) lebih rendah untuk memiliki kontrol perilaku yang buruk dalam membatasi konsumsi *fast food* daripada responden dengan tingkat literasi kesehatan kurang. Namun, hasil ini juga tidak signifikan (p>0,05).

Tabel juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol perilaku buruk berpeluang 6,67 kali lebih tinggi untuk berniat mengonsumsi *fast food* daripada mahasiswa dengan kontrol perilaku baik. Mahasiswa yang berniat untuk mengonsumsi fast food memiliki kemungkinan 2,8 kali lebih tinggi untuk benar-benar mengonsumsi fast food berlebih daripada mahasiswa yang tidak berniat mengonsumsi. Kedua analisis hubungan tersebut memiliki hubungan yang signifikan (p<0,05).

Pembahasan

Sebanyak 53% mahasiswa dengan tingkat literasi kurang dapat dipengaruhi dari asal fakultas responden dimana sebagian besar responden berasal dari fakultas non-kesehatan. Mahasiswa dengan jurusan yang tidak berkaitan langsung dengan kesehatan kemungkinan memiliki tingkat literasi kesehatan kurang daripada mahasiswa dengan jurusan yang berkaitan dengan kesehatan (Bhusal et al., 2021). Fakultas non-kesehatan mungkin tidak memiliki kesempatan yang sama untuk mempelajari dan mengembangkan pengetahuan terkait literasi kesehatan dengan fakultas kesehatan (Crowley et al., 2020).

Hasil analisis menunjukkan bahwa hampir setengah (46%) dari responden memiliki perilaku konsumsi SSBs berlebih. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa SSBs merupakan minuman yang populer dikalangan mahasiswa berusia 18 – 25 tahun (Elkarima et al., 2023). Jenis SSBs yang paling banyak dikonsumsi responden adalah es teh. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah e*t al*. (2025), dimana teh merupakan SSBs yang paling banyak dikonsumsi remaja, kemudian diikuti oleh kopi. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui preferensi konsumen yang menganggap teh lebih menyegarkan daripada minuman lainnya. Selain itu, teh juga dianggap lebih cocok sebagai minuman pendamping makanan setelah air putih. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi responden adalah ayam goreng. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahardika *et al*. (2024) yang menunjukkan bahwa ayam goreng merupakan jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi oleh mahasiswa di Indonesia setelah kentang goreng.

Hubungan kuat antara konsumsi SSBs dengan berbagai macam masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kesehatan mulut sudah terbukti secara ilmiah. Masalah-masalah kesehatan yang berkaitan dengan konsumsi SSBs berlebih dapat dikatakan sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling banyak dibahas saat ini (Zoellner et al., 2016). Informasi terkait bahaya konsumsi gula yang berlebihan telah banyak disosialisasikan melalui media massa sehingga mahasiswa dengan literasi kesehatan baik cenderung dapat mengontrol konsumsi SSBs. Beberapa studi mengenai pemberian intervensi terkait literasi kesehatan juga terbukti efektif untuk mengurangi konsumsi SSBs (Yi et al., 2025).

Sementara itu, hubungan antara literasi kesehatan dengan konsumsi *fast food* yang tidak signifikan dapat disebabkan karena perilaku konsumsinya lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor non-kognitif, seperti ketersediaan, keterjangkauan harga, pengaruh media sosial, dan gaya hidup (Hassan et al., 2025). Mahasiswa menganggap *fast food* sebagai makanan yang praktis, cepat, dan enak sehingga mereka tetap

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

mengonsumsi *fast food* walaupun telah memiliki pengetahuan yang cukup terkait masalah kesehatan yang dapat disebabkan (Mahardika et al., 2024).

Kontrol perilaku merupakan kontrol sukarela seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku. Pemberian intervensi untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kontrol perilaku yang dirasakan seseorang (Taghdisi et al., 2016).

Hasil analisis antara konstruk TPB kontrol perilaku dan niat menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan, baik pada perilaku konsumsi *sugar sweetened beverages* maupun *fast food*. Hal ini sesuai dengan TPB yang menyatakan bahwa kontrol perilaku yang dirasakan (PBC) merupakan prediktor signifikan terhadap niat untuk mengonsumsi makanan dan minuman. Kemudahan dalam proses pembelian merupakan salah satu faktor utama PBC yang dapat memengaruhi niat untuk mengonsumsi *sugar sweetened beverages* dan *fast food*. Hal ini dapat dilihat dari mudahnya untuk membeli dan mendapatkan kedua jenis makanan tersebut di lingkungan kampus (Hu et al., 2025).

Konstruk niat dan perilaku konsumsi juga memiliki hubungan yang signifikan, baik pada perilaku konsumsi *sugar sweetened beverages* maupun pada perilaku konsumsi *fast food*. Hasil ini sesuai dengan TPB yang menekankan bahwa niat merupakan faktor determinan utama terhadap perilaku. Semakin kuat niat seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan perilaku tersebut dilakukan (McDermott et al., 2015).

Data perilaku konsumsi *sugar sweetened beverages* dan *fast food* diperoleh melalui kuesioner SQ-FFQ yang diisi secara mandiri oleh mahasiswa sehingga dapat menyebabkan kemungkinan adanya *recall* bias.

Kesimpulan dan Saran

Literasi kesehatan berpengaruh negatif terhadap perilaku konsumsi SSBs dan *fast food*, namun hubungannya dengan *fast food* tidak signifikan. Hal ini bisa jadi disebabkan karena perilaku konsumsi *fast food* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor non-kognitif. Literasi kesehatan berpengaruh negatif terhadap kontrol perilaku yang dirasakan. Kontrol perilaku yang dirasakan berpengaruh negatif terhadap niat. Niat berpengaruh positif terhadap perilaku konsumsi. Hasil tersebut sesuai dengan TPB.

Penelitian selanjutnya dapat membahas lebih dalam peran dari masing-masing konstruk TPB, tidak hanya kontrol perilaku yang dirasakan dan niat. Selain itu, Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melibatkan peran dari pendekatan promosi kesehatan yang sudah ada di lingkungan kampus.

Daftar Pustaka

Bhusal, S., Paudel, R., Gaihre, M., Paudel, K., Adhikari, T. B., & Pradhan, P. M. S. (2021). Health literacy and associated factors among undergraduates : A university-based cross-sectional study in Nepal. *PLOS Global Public Health*, 1–11. https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000016

Crowley, T., Bimerew, M., Noncungu, T., Akimanimpaye, F., Hoffman, J., Bimray, P., Melesse, M., Kutumbuka, B., Chipps, J. A., Cape, W., Town, C., Africa, S., & Crowley, T. (2020). Health literacy of undergraduate students at a university in the Western Cape : A survey. *Health SA Gesondheid*, *30*, 1–8.

Deisthera, L., Soeyono, R. D., Afifah, C. A. N., & Bahar, A. (2025). Minat , Pendapat , dan Aktivitas Remaja terhadap Pembelian Fast Food di Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan. *Harmoni Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(1).

Dewi, N. U., Khomsan, A., Dwiriani, C. M., Riyadi, H., & Ekayanti, I. (2023). Validitas dan reliabilitas kuesioner literasi gizi pada remaja (Nulit) di Wilayah Pascabencana Validity and reliability of the nutrition literacy

questionnaire for adolescents (Nulit) in the post-disaster area. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *8*(1), 51–60.

Dyah, L., Oktafiani, A., Fitri, N., Astuti, W., & Ningtyias, F. W. (2025). Consumption patterns of Sugar Sweetened Beverages (SSB) and its relationship with the risk of excess sugar intake among adolescents. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *10*(3), 584–593.

Elkarima, E., Abihail, C. T., Priambudi, D. A., Mahmudiono, T., Megatsari, H., Indriani, D., & Pratama, G. Y. (2023). College Students ' Behavior Consuming Sugar -Sweetened Beverages (SSB) During the COVID-19 Pandemic Perilaku Mahasiswa Mengonsumsi Sugar Sweetened Beverage (SSB) Selama. *Amerta Nutrition*, *7*(2), 185–191. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.185-191

Emilia, D., & Wahjuni, E. S. (2020). Gambaran Tingkat Literasi Kesehatan Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *OJS Universitas Negeri Surabaya*, *08*(01), 163–167. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/33875/30230

Firmansyah, D., & Dede, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, *1*(2), 85–114.

Hassan, R., Shamim, A. A., Ali, M., & Amin, M. R. (2025). What Drives Fast Food Consumption in Asian Low- and Middle-Income Countries ?— A Narrative Review of Patterns and Influencing Factors. *Public Health Challenge*, *4*(3). https://doi.org/10.1002/puh2.70095

Hu, Z., Meng, R., Sheng, T., Cao, Q., Sun, Y., & Yin, J. (2025). Using an integrated model of the extended theory of planned behavior and the temporal self-regulation theory to explain the sugar-sweetened beverage consumption in college students. *Appetite*, *213*(December 2024), 108140. https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108140

Jahan, I., Karmakar, P., Mm, H., Jahan, N., & Mz, I. (2020). Fast Food Consumption and its Impact on Health. *Eatern Medical College Journal*, *5(1)*(November).

Liu, H., Zeng, H., Shen, Y., Zhang, F., Sharma, M., Lai, W., Zhao, Y., Tao, G., Yuan, J., & Zhao, Y. (2018). Assessment tools for health literacy among the general population: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(8). https://doi.org/10.3390/ijerph15081711

Mahardika, U., Putri, P., Zhang, Y., Zhang, Y., & Cao, S. (2024). The Association between Fast Food Consumption and Obesity among College Students in Indonesia. *International Journal of Applied Research and Sustainable Sciences*, *2*(2), 133–150.

Marshellina, C. J., Tejoyuwono, A. A. T., & Irsan, A. (2023). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pola Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Factors Affecting Patterns of Fast-Food Consumption in Students of Medical Study Program Faculty of Medicine Tanjung. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences. 2023*, *9*(3), 2714–5654. http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JAMS

Mastuti, S., Ulfa, L., & Nugraha, S. (2019). Literasi Kesehatan Digital, Faktor yang Mempengaruhi, dan Hubungannya dengan Perilaku Kesehatan: Scoping Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *14*(01), 93–112.

McDermott, M. S., Oliver, M., Svenson, A., Simnadis, T., Beck, E. J., Coltman, T., Iverson, D., Caputi, P., & Sharma, R. (2015). The theory of planned behaviour and discrete food choices: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *12*(1). https://doi.org/10.1186/s12966-015-0324-z

Pramudita, A., Fithra Dieny, F., Wijayanti, H. S., & Probosari, E. (2023). Durasi Paparan Instagram Berhubungan Dengan Respon Afektif Dan Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Mahasiswa Non Kesehatan. *Journal of The Indonesian Nutrition Association* , *2023*(2), 181–194. https://doi.org/10.36457/gizindo.v46i2.835

Putri, C. D., & Sugiyanto. (2024). *Perilaku Konsumen Pembelian Produk Tabir Surya Pendekatan Theory of Planned Behavior*. *6*, 5260–5277. https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i11.3953

Rababah, J. A., Al-Hammouri, M. M., Drew, B. L.,

& Aldalaykeh, M. (2019). Health literacy: Exploring disparities among college students. *BMC Public Health*, *19*(1), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7781-2

Ranggayuni, E., & Aini, N. (2021). *Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan Fakultas Kesehatan Masyarakat , Institut Kesehatan Hevetia*. *6*(3), 278–284. https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9977

Reid, A. L., Porter, K. J., You, W., Kirkpatrick, B. M., Yuhas, M., Vaught, S. S., & Zoellner, J. M. (2021). Low Health Literacy Is Associated With Energy-Balance-Related Behaviors, Quality of Life, and BMI Among Rural Appalachian Middle School Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of School Health*, *91*(8), 608–616. https://doi.org/10.1111/josh.13051

Sousa, A., Sych, J., Rohrmann, S., & Faeh, D. (2020). The importance of sweet beverage definitions when targeting health policies—the case of Switzerland. *Nutrients*, *12*(7), 1–18. https://doi.org/10.3390/nu12071976

Taghdisi, M. H., Babazadeh, T., Moradi, F., & Shariat, F. (2016). *Effect of Educational Intervention on the Fruit and Vegetables Consumption among the Students: Applying Theory of Planned Behavior*. *16*(4), 195–199.

Yi, Y., Kannan, M., Gopinath, D., & Rajiah, K. (2025). Comparative effectiveness of health literacy intervention on reducing sugar or sugar-sweetened beverage consumption in Asian populations : A systematic review. *Public Health*, *244*(April), 105750. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.105750

Zoellner, J. M., Hedrick, V. E., You, W., Chen, Y., Davy, B. M., Porter, K. J., Bailey, A., Lane, H., Alexander, R., & Estabrooks, P. A. (2016). Effects of a behavioral and health literacy intervention to reduce sugar-sweetened beverages: A randomized-controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *13*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12966-016-0362-1