

HUBUNGAN UANG SAKU DENGAN KONSUMSI MINUMAN MANIS KEKINIAN PADA MAHASISWA NON KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Mei Rysta Dewi Saputri; Luluk Ria Rakhma

**Pogram Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

Abstrak

Latar Belakang: Status gizi dipengaruhi oleh berbagai sebab salah satunya adalah pola konsumsi pangan misalnya konsumsi minuman berpemanis. Dalam konteks gaya hidup yang semakin modern, minuman manis kekinian telah menjadi pilihan populer di kalangan mahasiswa, namun konsumsi berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan. Pola konsumsi seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan mereka dari produk yang akan dibeli serta kemampuan finansial mereka untuk membeli produk tersebut, dalam hal ini pada mahasiswa kemampuan mereka untuk membeli berbagai jenis minuman manis kekinian juga terkait dengan kemampuan mereka membeli dalam hal ini tentu saja terkait dengan seberapa besar uang yang mereka miliki.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara uang saku dengan konsumsi minuman manis kekinian di kalangan mahasiswa Non Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Metode penelitian: Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan proportional random sampling. Sampel penelitian sebanyak 105 responden. Data tingkat ekonomi diambil dengan kuisisioner besaran uang saku dan frekuensi konsumsi minuman manis dilakukan dengan cara pengisian formulir FFQ selama satu bulan terakhir. Analisis statistik menggunakan uji Rank Spearman.

Hasil penelitian: Besaran uang saku sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 45,7%, dan mayoritas responden memiliki frekuensi sering konsumsi minuman manis, yaitu sebesar 55,2%. Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p = 0,047$ yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan konsumsi minuman manis kekinian.

Kesimpulan: ada hubungan antara uang saku dengan konsumsi minuman manis kekinian pada Mahasiswa Non Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata Kunci: Uang saku, konsumsi minuman manis kekinian

Abstract

Background: Nutritional status is influenced by various factors, one of which is dietary patterns, such as the consumption of sweetened beverages. In the context of an increasingly modern lifestyle, contemporary sweetened beverages have become a popular choice among students; however, excessive consumption can have negative effects on health. An individual's consumption patterns are greatly influenced by their knowledge of the products they intend to purchase and their financial ability to buy those products. In the case of students, their ability to purchase various types of modern sweetened beverages is also related to their financial capacity, which, of course, depends on how much money they have.

Objective: This study aims to investigate the relationship between pocket money and the consumption of sweetened beverages among non-health science students at Muhammadiyah University of Surakarta.

Research method: This study is an analytical observational study with a cross-sectional design. Sampling was conducted using proportional random sampling. The sample size was 105 respondents. Economic status data was collected using a questionnaire on pocket money amounts, and the frequency of sweet beverage consumption was measured through the completion of a Food Frequency Questionnaire (FFQ) over the past month. Statistical analysis was performed using the Spearman's Rank Correlation Test.

Research results: The majority of pocket money amounts fell into the "sufficient" category (45.7%), and most respondents had a high frequency of sweet drink consumption (55.2%). The Spearman's Rank test yielded a p-value of 0.047, indicating a significant association between pocket money and consumption of trendy sweet drinks.

Conclusion: There is a relationship between pocket money and consumption of modern sweet beverages among non-health students at Muhammadiyah University Surakarta.

Keywords: Pocket money, consumption of modern sweet beverages

1. PENDAHULUAN

Minuman manis kekinian dapat didefinisikan sebagai sesuatu jenis minuman yang diberikan pemanis dan istilah "kekinian" mengacu pada sesuatu yang telah banyak dikonsumsi belakangan ini terkait dengan inovatif dan populer, baik karena rasa maupun karakteristiknya yang unik. Dengan kata lain, minuman kekinian sangat populer di kalangan masyarakat saat ini (Hamdan & Raharja, 2020)

Jumlah gula dalam minuman manis kekinian berkisar antara 23 dan 70 gram, yang menunjukkan bahwa kandungan gula yang bertentangan dengan anjuran Permenkes no 30 tahun 2013 yaitu maksimal 50 gram. Kandungan gula dalam minuman kekinian rata-rata memenuhi sebesar 79,62 % dari angka kecukupan gula harian per ukuran saji. Oleh karena itu, penting untuk membatasi konsumsi gula minuman untuk mencegah risiko gizi tambahan dan masalah kesehatan (Kemenkes, 2014).

Konsumsi minuman dengan kandungan gula yang tinggi banyak terjadi pada mahasiswa terkait dengan peluang mereka untuk membeli yang disebabkan karena mereka diberikan uang saku dan perilaku jajan yang sangat umum dikalangan mahasiswa (Damayanti et al .2023). Khususnya pada mahasiswa yang tinggal di kos lebih memilih makanan dan minuman yang mudah diperoleh untuk dikonsumsi, praktis dan tidak memerlukan waktu yang lama dalam pengolahannya yang banyak tersedia di sekitar tempat tinggal mereka atau dipesan melalui layanan online (Daniel &Tryanti, 2023).

Perilaku konsumtif pada mahasiswa yang terbiasa lama kelamaan menjadi sebuah gaya hidup (Wahidah, dkk., 2013). Terkait dengan uang saku tersebut juga terkait dengan latar belakang ekonomi keluarga mahasiswa. Pada umumnya mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah keatas akan mengkonsumsi lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang berasal dari keluarga yang sederhana (Tama, 2014). Uang saku mahasiswa bisa berasal dari pemberian orang tua, upah jika mereka bekerja atau sumber pendapatan lainnya (Aziz, 2019).

Mahasiswa cenderung memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis yang lebih banyak terkait dengan jumlah uang saku yang mereka miliki. Uang saku berkaitan signifikan dengan konsumsi minuman berkalori tinggi. Dari 55 responden yang tinggi konsumsi minuman berkalorinya, sebanyak 89,1% mempunyai uang saku yang banyak (Masri (2018).) Dalam penelitian oleh Maulinda (2022) pada bulan Oktober 2022 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Hasil presentase mahasiswa yang sering mengkonsumsi minuman manis lebih tinggi, yaitu sebesar 52,7% dibandingkan dengan responden yang jarang mengkonsumsi minuman manis, yaitu sebesar 47,3%. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat ekonomi dengan konsumsi minuman manis kekinian di Kalangan Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. METODE

Penelitian ini bersifat analitik dengan metode observasional dan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di UMS pada Desember 2024. Seluruh mahasiswa Non Kesehatan tingkat strata (S1) Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berada di kampus 2 (Fakultas Ekonomi Bisnis, Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik, Fakultas Komunikasi Informatika) menjadi populasi penelitian yang berjumlah 14901 orang yang

di saring berdasarkan kriteria inklusi mahasiswa aktif di kampus 2 (Fakultas Ekonomi Bisnis, Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik, Fakultas Komunikasi Informatika), bersedia menjadi sampel penelitian dan dalam keadaan sehat (tidak memiliki penyakit kronis). Kriteria eksklusi tidak mengisi kuesioner secara menyeluruh selama penelitian. Perhitungan sampel dilakukan menggunakan rumus Lemeshow S, Hosmer D, Klar J. L wanga S, (1990), dan sampelnya terdiri dari 105 orang. Teknik sampling menggunakan *stratified random sampling proporsional*, dengan membagi jumlah sampel sesuai dengan proporsinya agar mendapatkan perwakilan dari tiap fakultas non kesehatan yang ada di UMS. Data dikumpulkan melalui media sosial, WhatsApp, Instagram dan email. Responden sendiri mengisi formulir FFQ (*Questionnaire of Food Frequency*) selama satu bulan terakhir. Kategori frekuensi konsumsi minuman manis berdasarkan perhitungan skor FFQ, yang dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu cukup (1 – 2 kali/minggu) dan sering (≥ 3 kali/minggu) (Adelia Gita, dkk., 2024). Analisis data menggunakan program SPSS Ver. 24. Analisis univariat disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat dengan uji korelasi *Rank Spearman*. Penelitian ini telah memperoleh *Ethical Clearance* (EC) dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta No.XXX/B.1/KEPK-FKUMS/XII/2024. Sebelum dilakukannya penelitian, responden telah menandatangani formulir kesediaan menjadi responden penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

3.1.1 Karakteristik Umum Responden

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum Responden

Usia	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
18 tahun	4	3,8%
19 Tahun	5	4,8%
20 Tahun	17	16,2%
21 Tahun	16	15,2%
22 Tahun	27	25,7%
23 Tahun	32	30,5%
24 Tahun	3	2,9%
29 Tahun	1	1,0%

Jenis Kelamin	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Laki-laki	18	17,1%
Perempuan	87	82,9%

Fakultas	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
1. Fakultas Ekonomi dan Bisnis	13	12,3%
2. Fakultas Komunikasi dan Informatika	12	11,4%
3. Fakultas Psikologi	22	21,9%
4. Fakultas Teknik	58	55,2%
Pekerjaan Ayah	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Buruh	1	1,0%
Dokter/nakes	1	1,0%
Guru / Dosen	4	3,8%
Pedagang	3	2,9%
Pensiun PNS	2	1,9%
Petani	11	10,5%
PNS	25	23,8%
Swasta	5	4,8%
Wiraswasta	49	46,7%
Pekerjaan Ibu	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Buruh	1	1,0%
Guru / Dosen	7	6,7%
Pedagang	6	5,7%
Pensiun PNS	1	1,0%
IRT	46	43,8%
Petani	3	2,9%
PNS	18	17,1%
Swasta	1	1,0%
Wiraswasta	21	20,0%
Pendapatan Ayah	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
< Rp. 2.215.482 / bulan	27	25,7%
≥ Rp. 2.215.482 / bulan	78	74,3%
Pendapatan Ibu	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
< Rp. 2.215.482 / bulan	57	54,3%
≥ Rp. 2.215.482 / bulan	48	45,7%
Tempat Tinggal	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Rumah	50	47,6%
Kos/Kontrakan	55	52,4%
Jarak Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase (%)
< 1 km	37	35,2%
1-3 km	23	21,9%
> 3 km	45	42,9%
Kerja Paruh Waktu	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Ya	16	15,2%
Tidak	89	84,8%
Jenis Minuman	Skor	Persentase (%)
Jenis Teh	1085	44,9%
Jenis Boba Kekinian	400	16,6%
Kopi Kekinian	510	21,1%
Minuman Rasa Buah	420	17,4%

Tabel 1. Menunjukkan bahwa mayoritas responder berusia 23 tahun dengan persentase sebesar 30,5%. Usia merupakan salah indikator yang digunakan untuk

mengukur status gizi seseorang, sehingga usia menjadi faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Secara keseluruhan, usia menjadi parameter penting dalam menentukan status gizi karena mencerminkan kebutuhan spesifik tubuh pada setiap tahap kehidupan serta membantu mengidentifikasi risiko malnutrisi di berbagai kelompok umur (Kemenkes, 2014). Usia memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi remaja karena berkaitan dengan kebutuhan nutrisi yang meningkat selama masa pertumbuhan. Pada setiap fase kehidupan, tubuh memiliki kebutuhan gizi yang berbeda. Bayi dan anak-anak memerlukan nutrisi yang mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif yang pesat, seperti protein, kalsium, dan vitamin tertentu. Remaja membutuhkan asupan tambahan untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, perkembangan otot, serta perubahan hormonal. Nutrisi seperti zat besi dan kalsium menjadi sangat penting pada tahap ini. Pada usia dewasa, fokus bergeser pada pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit melalui pola makan yang seimbang (Andini, et. all., 2020).

Berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 82,9%. Menurut Pridynabilah (2022) menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung menggunakan rasa manis sebagai cara untuk mengatasi stres. Stres akan mendorong pelepasan faktor pelepasan corticotropin (CRF) dari nukleus paraventricular (PVN) hipotalamus. CRF kemudian akan mendorong produksi hormon adrenokortikotropik (ACTH) dari hipofisis anterior. Selanjutnya, ACTH akan mendorong korteks adrenal untuk membuat glukokortikoid (GC), seperti kortikosteron atau kortikosteron. Kortikosteron yang dilepaskan dari kelenjar adrenal dapat meningkatkan keinginan untuk makan makanan manis seperti gula atau raspberry. (Putri et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih sering memiliki pola makan yang kurang seimbang dibandingkan laki-laki. Sebanyak 75% remaja perempuan dalam sebuah studi memiliki pola makan kurang baik, dibandingkan dengan 52,9% pada remaja laki-laki (Herlina, et al., 2023). Laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan, sehingga energi yang dikeluarkan lebih banyak. Hal ini memengaruhi kebutuhan kalori harian mereka. Perempuan cenderung kurang aktif secara fisik dan sering menghindari makanan tertentu seperti susu atau telur karena kekhawatiran terhadap berat badan, yang dapat memengaruhi status gizi mereka (Setyorni dan Lieskusumastuti, 2020).

Berdasarkan fakultas yang terlibat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan fakultas yang terlibat dalam penelitian ini adalah Fakultas Teknik sebanyak 55,2 %, Fakultas Psikologi sebanyak 20,9 %, Fakultas Ekonomi Bisnis sebanyak 12,3%,

dan Fakultas Komunikasi dan Informatika sebanyak 11,4 %. Hasil penelitian tersebut berdasarkan atas kesediaan mereka menjadi responden dan termasuk dalam kriteria inklusi.

Berdasarkan pekerjaan ayah sebagian besar bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 46,7%, PNS sebanyak 23,8%. Pekerjaan ayah selaku kepala keluarga terkait dengan tingkat ekonomi keluarga. Jenis pekerjaan sebagai wiraswasta dan PNS menunjukkan jenis pekerjaan yang umum di Indonesia dimana wiraswasta. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) dan Badan Kepegawaian Negara (BKN), berikut perbandingan jumlah pekerjaan wiraswasta dan PNS di Indonesia, untuk wiraswasta (Wirausaha) sebanyak 56,56 juta orang (37,86% dari total angkatan kerja 149,38 juta). Pegawai Negeri Sipil (PNS) berjumlah 3,73 juta orang (data 2023). Proyeksi Aparatur Sipil Negara (ASN) pada 2025: Lebih dari 7 juta, termasuk 4,5 juta ASN saat ini, 3 juta PNS baru, dan 1,5 juta Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK) (Setiawati, 2024).

Berdasarkan pekerjaan ibu adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 43,8%, wiraswasta sebanyak 20%, PNS sebanyak 17,1%, guru dan dosen sebanyak 6,7%, pedagang sebanyak 5,7% petani sebanyak 2,9%, dan profesi lain seperti buruh, pensiunan dan swasta masing-masing sebanyak 1%. Jenis pekerjaan ibu sebagian besar adalah sebagai ibu rumah tangga, dimana hal ini merupakan gambaran yang umum di Indonesia dimana wanita yang sudah menikah sebagian besar memang memilih untuk mengurus rumah tangga. Wanita yang memilih menjadi ibu rumah tangga setelah menikah umumnya didorong oleh pertimbangan praktis, psikologis, dan nilai-nilai personal.

Berdasarkan pendapatan ayah > Rp. 2.215.482 / bulan sebanyak 74,3% dan < Rp. 2.215.482 / bulan sebanyak 25,7%. Berdasarkan hasil pendapatan ayah tersebut tergambar bahwa sebagian besar orang tua responden dengan pendatang di atas UMR (> Rp. 2.215.482 / bulan) yang menunjukkan bahwa sebagian responden dengan tingkat ekonomi yang cukup baik. Pendapatan ayah dan keluarga ini terkait dengan kemampuan orang tua untuk mendidik anaknya sampai jenjang pendidikan tinggi dan memberikan biaya hidup yang cukup. Tingkat sosial ekonomi orang tua berkorelasi kuat dengan tingkat pendidikan anak karena uang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan pendidikan anak. Semakin tinggi kondisi sosial ekonomi orang tua, semakin tinggi tingkat pendidikan anak, dan sebaliknya. Kedua variabel tenaga kerja sosial dan ekonomi memiliki efek positif yang signifikan terhadap tingkat pendidikan anak. (Khairunnisa, 2022).

Berdasarkan pendapatan ibu sebesar < Rp. 2.215.482 / bulan sebanyak 54,3%. Hasil ini sejalan dengan hasil terkait dengan pekerjaan ibu yang sebagian besar hanya sebagai ibu rumah tangga sehingga mereka tidak memiliki penghasilan yang memadai. Ibu yang bekerja memiliki keterkaitan dengan tingkat sosial ekonomi keluarga. Pekerjaan ibu membantu keluarga mencapai stabilitas finansial, mengurangi risiko kemiskinan, dan memenuhi kebutuhan hidup di atas garis UMR. Pendapatan tambahan memungkinkan pembiayaan pendidikan anak dan partisipasi dalam aktivitas masyarakat, yang meningkatkan kesejahteraan sosial. Keluarga dengan ibu bekerja cenderung memiliki akses lebih baik ke layanan kesehatan melalui tabungan atau program jaminan sosial. Pekerjaan ibu berperan krusial dalam meningkatkan tingkat ekonomi keluarga, terutama melalui sektor informal. Namun, efektivitasnya dalam mendukung kesejahteraan holistik (gizi anak) bergantung pada pengelolaan waktu, prioritas alokasi pendapatan, dan dukungan sistem sosial (seperti akses informasi kesehatan) (Faruq dan Esa, 2018)

Berdasarkan tempat tinggalnya adalah kos-kosan atau kontrakan sebanyak 52,4% dan tinggal di rumah sendiri sebanyak 47,6%. Hasil yang terkait dengan tempat tinggal responden yang merupakan mahasiswa yang bertempat tinggal di kos-kosan atau kontrakan tersebut terkait dengan asal mahasiswa yang berasal dari luar Kota Solo sehingga mereka memilih untuk bertempat tinggal di kos-kosan atau kontrakan.

Berdasarkan jarak tempat tinggal dengan kampus terbanyak dengan jarak > 3 km sebanyak 42,9%, < 1 km sebanyak 35,2% dan dengan jarak 1-3 km sebanyak 21,9%. Jarak tempat tinggal yang sebagian besar > 3 km tersebut memiliki keterkaitan dengan biaya yang digunakan untuk keperluan transportasi. Mahasiswa yang tinggal lebih jauh dari kampus/tempat aktivitas mengeluarkan biaya transportasi lebih tinggi untuk bensin atau ongkos harian. Hal ini juga terkait dengan kos yang lebih dekat dengan kampus umumnya memiliki sewa lebih mahal, tetapi menghemat biaya transportasi. Sebaliknya, kos terjangkau di lokasi jauh justru meningkatkan pengeluaran transportasi. Jarak tempat tinggal berkorelasi positif dengan biaya transportasi, tetapi hubungan ini tidak linear karena dipengaruhi oleh preferensi moda, aktivitas harian, dan kondisi infrastruktur. Pemilihan lokasi yang strategis serta adaptasi moda transportasi menjadi kunci pengelolaan biaya yang efektif (Andani dan Vinishuami, 2024).

Berdasarkan kegiatan kerja paruh waktu mayoritas tidak berkerja paruh waktu sebanyak 84,8% dan yang kerja paruh waktu sebanyak 15,2%. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak bekerja paruh waktu, dimana hal tersebut dapat dimungkinkan karena mereka lebih fokus pada studi mereka sehingga tidak melakukan kerja paruh waktu. Kerja paruh waktu dapat berhubungan dengan uang saku yang mereka miliki tiap bulannya. Kerja paruh waktu dapat menambah jumlah uang saku mereka, namun dapat juga sebaliknya dimana mereka melakukan kerja paruh waktu karena merasa kekurangan dengan uang saku yang mereka dapatkan dari orang tua.

Berdasarkan jenis minuman yang paling disukai terbanyak adalah jenis minuman dalam bentuk minuman teh kekinian sebanyak 44,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa lebih menyukai jenis minuman dalam bentuk teh. Jenis minuman teh sangat populer di kalangan remaja, khususnya mahasiswa, karena beberapa alasan utama yang berkaitan dengan gaya hidup, preferensi rasa, dan manfaat kesehatan. Banyak mahasiswa menganggap teh, terutama teh hijau atau teh herbal, sebagai alternatif yang lebih sehat dibandingkan soda atau minuman energi karena mengandung antioksidan dan lebih alami (Wan et al., 2025). Alasan selanjutnya adalah banyak gerai teh kekinian menawarkan harga yang relatif terjangkau untuk kantong mahasiswa, serta promosi atau diskon yang menarik (Chen et al., 2022).

3.2 Jawaban Pertanyaan pada Formulir FFQ

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan Pendukung pada Formulir FFQ

Konsumsi Minuman Manis Kekinian	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Ya	105	100%
Tidak	0	0%
Perhatian terhadap Merk Minuman Manis Kekinian	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Ya	89	81,9%
Tidak	16	18,1%
Pengetahuan atas Kandungan Gula dan Kalori yang Tinggi	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Ya	100	95,2%
Tidak	5	4,8%
Pengetahuan atas Dampak		
Konsumsi Minuman Manis Kekinian Terlalu Sering	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Ya	102	97,1%
Tidak	3	2,9%
Pengaruh Uang Saku terhadap		
Konsumsi Minuman Manis Kekinian	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Ya	53	50,5%
Tidak	52	49,5%

Waktu Konsumsi Minuman Manis Kekinian	Frekuensi (n=105)	Persentase (%)
Setelah makan siang	40	38,1%
Setelah makan malam	10	9,5%
Saat istirahat	49	46,7%
Setelah berolahraga	5	4,8%
Setelah makan siang	40	38,1%

Tabel 2. menunjukkan bahwa keseluruhan responden pernah mengonsumsi minuman manis kekinian dalam satu bulan terakhir dengan persentase 100%. Hal ini berarti keseluruhan mahasiswa pernah membeli dan mengonsumsi minuman manis minimal satu kali dalam satu bulan terakhir dimana hal ini mengkonfirmasi bahwa jenis minuman ini memang banyak digemari di kalangan mahasiswa, yang didukung oleh kemudahan untuk memperolehnya dan rasanya yang juga mereka sukai.

Merk menjadi salah satu pertimbangan dari mahasiswa untuk membeli minuman manis kekinian dimana hal ini mengkonfirmasi peran dari merk dalam memberikan citra kualitas dan kepercayaan. Studi menunjukkan bahwa citra merek, kualitas merek, kesadaran merek, dan asosiasi merek semuanya memiliki pengaruh signifikan terhadap preferensi mahasiswa terhadap minuman tertentu selain itu dapat juga pertimbangan untuk mengekspresikan identitas sosial sehingga memilih merek populer karena dianggap lebih keren atau sesuai dengan citra diri yang ingin ditampilkan atau pengaruh dari iklan terhadap pilihan mahasiswa terhadap minuman karena mereka yang sering terpapar iklan lebih cenderung memilih merek terkenal (Raghani, 2022).

Hasil ini menunjukkan bahwa sebenarnya mahasiswa mengetahui bahwa minuman manis kekinian mengandung gula dan kalori yang tinggi. Mahasiswa tetap membeli dan mengonsumsi minuman manis karena dapat dipengaruhi oleh selera, kebiasaan sosial, rendahnya kepercayaan diri untuk berubah, dan pengetahuan saja tidak cukup untuk mengubah perilaku konsumsi. Sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang risiko kesehatan dari minuman manis, namun pengetahuan tersebut tidak berkorelasi langsung dengan pengurangan konsumsi. (Warner, R., & Ha, M., 2017).

Sebenarnya mahasiswa mengetahui bahwa minuman manis kekinian memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mereka namun mahasiswa tetap membeli dan mengonsumsi minuman manis karena dengan alasan yang sama dengan pengetahuan mereka atas kandungan gula dan kalori yang tinggi pada minuman tersebut namun tetap membeli dan mengonsumsi minuman manis karena dapat dipengaruhi oleh selera, kebiasaan sosial dan pengetahuan saja tidak cukup untuk mengubah perilaku konsumsi.

Sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang risiko kesehatan dari minuman manis, namun pengetahuan tersebut tidak berkorelasi langsung dengan pengurangan konsumsi (Warner, R., & Ha, M., 2017). Alasan lain konsumsi minuman manis adalah keinginan tinggi untuk minum (craving), meskipun tahu ada bahaya kesehatan, tapi tetap mengonsumsi minuman manis karena pola adiktif ringan (Ker et al., 2023).

Lebih banyak mahasiswa yang mempertimbangkan jumlah uang sakunya sebelum membeli minuman manis kekinian. Uang saku secara signifikan memengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa, termasuk kebiasaan membeli barang-barang tidak penting, seperti minuman manis yang sedang tren. Mahasiswa dengan uang lebih banyak cenderung lebih konsumtif (Sakdiyah & Handayani, 2022). Mahasiswa dengan uang saku lebih besar cenderung lebih sering membeli minuman manis seperti bubble tea dan minuman tren lainnya (Damayanti et al., 2024).

Mahasiswa yang membeli minuman manis kekinian pada saat mereka istirahat atau saat tidak ada jam kuliah atau saat berkumpul dengan rekan-rekannya yang lain. Hal ini dapat disebabkan karena minuman manis kekinian memang paling sering digunakan sebagai pelengkap saat mereka berkumpul dan beraktivitas di luar jam kampus. Mahasiswa cenderung mengonsumsi minuman manis saat berkumpul di lingkungan sosial seperti rumah atau tempat umum, yang sering kali bertepatan dengan waktu istirahat. Setengah dari konsumsi minuman manis terjadi di rumah dan dalam konteks sosial. Jam istirahat sering menjadi waktu untuk makan camilan atau makanan cepat saji, dan minuman manis merupakan pelengkap umum dari kebiasaan makan ini (Park et al., 2012).

3.3 Analisa Univariat

3.3.1 Uang Saku Sebulan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Uang Saku Sebulan

No.	Uang Saku Sebulan	Frekuensi	Persentase (%)
1	< Rp. 1.000.000	29	27,6%
2	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	48	45,7%
2	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	17	16,2%
3	> Rp. 2.000.000	11	10,5%
Jumlah		105	100%

Berdasarkan besaran uang saku sebagian besar dengan jumlah Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000 sebanyak 45,7%, uang saku < Rp. 1.000.000 sebanyak 27,6%, uang saku Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000 sebanyak 16,2% dan uang saku > Rp. 2.000.000 sebanyak 10,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar jumlah uang saku responden sebesar Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000 sebanyak 45,7% dan selanjutnya < Rp. 1.000.000 sebanyak 27,6% yang menunjukkan bahwa responden memiliki uang saku yang cukup dan kurang jika ditinjau dari kebutuhan hidup di lingkungan mereka.

Keluarga memberikan uang saku kepada mahasiswa secara mingguan atau bulanan untuk membantu memenuhi kebutuhan mereka. Jumlah uang yang diberikan biasanya ditentukan oleh kemampuan keluarga untuk menutupi pengeluaran siswa. Pada umumnya, siswa memiliki kebutuhan makanan dan non-makanan. Biaya untuk mendapatkan makanan dikenal sebagai konsumsi makanan. Namun, banyak mahasiswa yang lebih memilih untuk makan makanan cepat saji daripada menyiapkan makanan mereka sendiri karena berbagai alasan. Kemajuan pesat dalam teknologi dan ekonomi telah mengubah kebiasaan makan masyarakat. Saat ini, makanan yang tidak sehat lebih mudah didapat dan lebih murah daripada makanan yang bergizi. Besaran uang jajan berkorelasi dengan kebiasaan konsumsinya. Menurut penelitian dari Universitas Pendidikan Indonesia, gaya hidup dan kebiasaan konsumsi makanan mahasiswa dipengaruhi oleh uang saku yang mereka terima setiap bulannya. Mahasiswa cenderung membelanjakan uangnya untuk membeli makanan, termasuk makanan cepat saji, jika uang jajannya lebih banyak (Rahmadhani, 2024).

3.3.2 Frekuensi Minuman Manis

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Minuman Manis

No.	Frekuensi Minum Manis	Frekuensi	Persentase (%)
1	Cukup	47	44,8%
2	Sering	58	55,2%
Jumlah		105	100%

Frekuensi konsumsi minuman manis kekinian dalam penelitian ini dapat diperoleh responden yang mengonsumsi minuman manis kekinian dalam kategori “sering” sebanyak 55,2%, dan kategori “cukup” sebanyak 44,8%. Penelitian sebelumnya oleh Irfan dan Ayu (2022) menemukan bahwa 50,6% siswa mengonsumsi minuman berpemanis dalam kategori sering. Penelitian Saputri dan Lilfitriyani (2020) menemukan

bahwa 61,1% siswa juga mengonsumsi minuman berpemanis dalam kategori sering. Mahasiswa sering menyukainya karena faktor-faktor seperti keadaan tempat tinggal, biaya, dan jadwal kuliah yang padat. Mahasiswa sering menyukai minuman berpemanis karena faktor-faktor seperti keadaan tempat tinggal, biaya, dan jadwal kuliah yang padat. Ini adalah alasan mengapa mereka memilih makanan atau minuman yang praktis (Daniel & Triyanti, 2023).

Jenis minuman manis kekinian yang paling sering dikonsumsi jenis teh (60%), minuman jenis kopi (17%), ice cream dan sejenisnya (4%) dan jus (17%) . Hal ini berbeda dengan penelitian Alifiandhira, et al (2024) jus sari buah instan (73.3%), susu kemasan (69.6%) dan soda (69.4%). Teh merupakan salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi (60%) dan paling banyak dijual di lingkungan kampus 2 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa Indonesia adalah produsen teh terbesar kedelapan di dunia, membuat minuman berpemanis ini mudah dan tidak membutuhkan waktu yang lama, dan tersedia dengan harga terjangkau di banyak gerai minuman di kampus (Manumono & Listiyani, 2023).

3.4 Hubungan uang saku dengan konsumsi minuman manis kekinian pada Mahasiswa Non Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Tabel 5. Hubungan Uang Saku dengan Konsumsi Minuman Manis Kekinian

Uang Saku	Frekuensi Konsumsi Minuman Manis Kekinian				Total		P value
	Cukup		Sering		n	%	
	N	%	n	%			
< Rp. 1.000.000	16	55,2	13	44,8	29	100	0,047
Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	22	45,8	26	54,2	48	100	
Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	5	29,4	12	70,6	17	100	
> Rp. 2.000.000	4	36,5	7	63,6	11	100	
Total	47	44,8	58	55,2	105	100	

Hasil analisis diperoleh p value = 0,047, yang berarti ada hubungan antara uang saku dengan konsumsi minuman manis kekinian pada Mahasiswa Non Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil terkait dengan adanya hubungan antara uang saku dengan konsumsi minuman manis kekinian pada mahasiswa tersebut dapat dilihat juga dari tabel kontingensi yang menunjukkan bahwa peningkatan kenaikan jumlah uang saku mahasiswa cukup signifikan terhadap peningkatan frekuensi konsumsi minuman manis kekinian, jika dilihat secara persentase frekuensi minuman manis

kekinian mengalami peningkatan seiring dengan peningkatan jumlah uang saku mahasiswa, namun pada siswa dengan uang saku > Rp. 2.000.000 justru mengalami sedikit penurunan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Damayanti et al (2023) di Universitas Respati Yogyakarta menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional pada mahasiswa keperawatan. Hasil analisis menunjukkan bahwa uang saku memiliki hubungan yang paling signifikan dengan frekuensi konsumsi minuman manis kekinian (p-value: 0,00). Faktor-faktor yang memperkuat pengaruh konsumsinya adalah ketertarikan terhadap rasa dan merek minuman kekinian. Penelitian Veronica dan Ilmi (2020) juga menemukan menggambarkan perilaku konsumsi minuman kekinian di kalangan mahasiswa, termasuk preferensi rasa dan frekuensi konsumsi. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menyukai minuman kekinian terlepas dari latar belakang ekonomi mereka. Hasil penelitian oleh Awaludin dan Rahmatia (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima uang saku lebih dari Rp 1.500.000 cenderung menghabiskan lebih banyak untuk kebutuhan non-esensial seperti makanan dan minuman kekinian, hiburan, serta kegiatan sosial. Penelitian setiap peningkatan 1% dalam uang saku dapat meningkatkan konsumsi sebesar 69,8% ($p < 0,05$). Mereka juga lebih cenderung membeli produk-produk baru dan mengikuti tren, berkontribusi pada perilaku konsumtif yang lebih tinggi. Sedangkan mahasiswa dengan uang saku di bawah Rp 1.000.000 sering kali harus lebih selektif dalam pengeluaran mereka. Mereka cenderung memprioritaskan kebutuhan dasar seperti makanan dan transportasi, serta menghindari pengeluaran untuk barang-barang non-esensial. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dalam kategori ini sering kali mengalami keterbatasan dalam memilih makanan sehat atau mengikuti kegiatan sosial yang memerlukan biaya tambahan (Nakhly, 2021).

Adanya hubungan yang signifikan antara besaran uang saku dengan frekuensi mahasiswa mengkonsumsi minuman manis kekinian. Ada hubungan tersebut memiliki kesesuaian dengan beberapa teori seperti teori tentang *Marginal Propensity to Consume* (MPC). Teori ini berasal dari teori ekonomi Keynesian dan menjelaskan bahwa peningkatan pendapatan (atau uang saku) cenderung meningkatkan konsumsi barang dan jasa, termasuk minuman manis kekinian. Konsumen dengan uang saku lebih besar memiliki kecenderungan untuk membelanjakan lebih banyak pada barang-barang yang

tidak esensial, seperti makanan dan minuman kekinian. Mahasiswa dengan uang saku lebih banyak cenderung untuk konsumsi minuman manis lebih banyak pula (Anderson, 2024).

Teori selanjutnya tentang Perilaku Konsumtif yang menunjukkan bahwa uang saku memiliki pengaruh positif terhadap perilaku konsumtif. Semakin besar uang saku yang diterima, semakin tinggi tingkat konsumsi, termasuk pembelian produk seperti minuman manis kekinian. Mahasiswa sering kali memenuhi keinginan mereka, bukan hanya kebutuhan dasar, dengan uang saku yang berlebih (Sakdiyah dan Handayani, 2022). Mahasiswa dengan uang saku tinggi sering kali merasa tekanan sosial untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang membutuhkan biaya, seperti nongkrong di kafe atau membeli minuman kekinian. Uang saku memberikan kebebasan finansial yang memperkuat niat untuk membeli minuman kekinian (Nichole, 2019). Mahasiswa dengan uang saku yang cukup besar cenderung menghabiskan lebih banyak pada barang-barang konsumtif karena mereka berada dalam fase kehidupan di mana pengeluaran untuk kesenangan lebih dominan dibandingkan tabungan (Yahya dkk. 2021). Berdasarkan teori-teori seperti *Marginal Propensity to Consume* (MPC), *Planned Behavior* (TPB), dan perilaku konsumtif menunjukkan bahwa besaran uang saku memengaruhi frekuensi konsumsi minuman manis kekinian. Uang saku yang lebih besar memungkinkan mahasiswa untuk memenuhi keinginan mereka secara bebas, terutama dalam konteks gaya hidup sosial dan tren makanan/minuman kekinian.

Dalam penelitian ini ditemukan gambaran bahwa peningkatan kenaikan jumlah uang saku mahasiswa diiringi dengan peningkatan frekuensi konsumsi minuman manis kekinian, jika dilihat secara persentase frekuensi minuman manis kekinian mengalami peningkatan seiring dengan peningkatan jumlah uang saku. Hasil ini juga dapat dikaitkan dengan karakteristik pendapatan ayah dimana sebagian besar responden dengan pendapatan keluarga yang diatas UMR. Uang saku merupakan salah satu sumber pendapatan bagi mahasiswa yang diperoleh dari orang tua atau keluarga. Besarnya uang saku yang diterima mahasiswa sering kali dipengaruhi oleh pendapatan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa pendapatan keluarga berperan penting dalam menentukan jumlah uang saku yang diberikan kepada anak-anak mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku konsumsi dan gaya hidup mahasiswa. Penelitian oleh Meiriza et al. (2024) di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa semakin

tinggi pendapatan keluarga, semakin besar pula uang saku yang diberikan kepada mahasiswa. Hal ini mengarah pada peningkatan perilaku konsumtif, di mana mahasiswa dengan uang saku lebih besar cenderung menghabiskan lebih banyak untuk kebutuhan sehari-hari dan aktivitas sosial, kemudian mendorong mereka untuk berperilaku konsumtif secara berkelanjutan. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa mahasiswa dengan pendapatan keluarga yang lebih tinggi menunjukkan perilaku konsumtif yang lebih tinggi, termasuk pengeluaran untuk hiburan, makanan, dan minuman manis kekinian. Ini menunjukkan adanya korelasi positif antara pendapatan keluarga dan pola pengeluaran mahasiswa. Selain pendapatan keluarga, faktor lain seperti gaya hidup, harga barang, dan kebutuhan juga mempengaruhi pengeluaran mahasiswa. Namun, penelitian menunjukkan bahwa tingkat ekonomi tetap menjadi faktor dominan dalam menentukan jumlah uang saku (Meiriza et al., 2024).

Pendapatan keluarga dalam hal ini ayah serta anggota keluarga lain yang berkontribusi terhadap pendapatan keluarga memiliki keterkaitan dengan uang saku mahasiswa. Pendapatan keluarga yang lebih tinggi biasanya berbanding lurus dengan jumlah uang saku yang diterima mahasiswa, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku konsumsi mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan pendidikan keuangan kepada anak-anak mereka agar dapat mengelola uang saku dengan bijak dan membuat pilihan konsumsi yang sehat (Damayanti et al., 2023).

Terkait frekuensi mahasiswa yang sering mengkonsumsi minuman manis kekinian dapat terkait dengan beberapa faktor diantaranya yaitu rasa yang enak dan menyenangkan, minuman manis memberikan sensasi rasa yang lezat dan memuaskan lidah, sehingga menjadi pilihan favorit bagi remaja. Konsumsi gula dalam minuman manis mengaktifkan sistem penghargaan otak dengan pelepasan dopamin, neurotransmitter yang memberikan rasa bahagia dan kepuasan instan. Hal ini membuat remaja merasa "*reward*" dan ketagihan untuk mengonsumsi minuman manis terus menerus. Banyak remaja sudah terbiasa dengan rasa manis sejak kecil melalui susu coklat atau jus buah, sehingga preferensi terhadap rasa manis terbentuk sejak dini dan berlanjut hingga remaja, minuman manis kekinian sangat mudah ditemukan di berbagai tempat seperti kafe, restoran, dan toko, sehingga menjadi pilihan praktis dan cepat bagi remaja. Secara keseluruhan, kombinasi faktor biologis (reaksi otak terhadap gula),

psikologis (kenikmatan dan kebiasaan), sosial (tren dan interaksi), serta kemudahan akses menjadikan minuman manis kekinian sangat diminati oleh remaja (Hanifah, et al. 2024).

Kondisi ini sangat mengkhawatirkan mengingat kandungan gula pada minuman manis yang cukup tinggi, yang mana dalam jangka waktu panjang akan mengganggu kondisi kesehatan diantaranya yaitu obesitas, diabetes mellitus, penyakit jantung, kerusakan gigi, penyakit ginjal dan hati, penyakit kanker dan masalah pada kulit (Kemenkes, 2024). Dampak ini terkait dengan tingginya kadar gula pada beberapa minuman manis yang melebihi rekomendasi gula tambahan yang aman pada minuman, yaitu sebesar 6 – 12 gram, sedangkan kandungan gula pada minuman manis umumnya melebihi batas normal tersebut (CDC, 2021). Minuman manis yang sering dikonsumsi oleh responden memiliki kandungan gula yang melebihi batas anjuran normal (> 12 gram) seperti beberapa merek teh manis dalam penelitian ini Teh Sultan, Teh Kampul, Teh Poci, teh Goutji, Teh Tarik Jodi dan merek terkenal Mixue, Momoyo, Wedrink dan lain-lainnya.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dengan besaran uang saku dengan kategori cukup sebesar 45,7%, dan sebagian besar dengan frekuensi sering konsumsi minuman manis sebesar 55,2%. Terdapat hubungan antara uang saku dengan konsumsi minuman manis kekinian pada Mahasiswa Non Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai p-value, yaitu 0,047.

4.2 Saran

Mahasiswa disarankan untuk mengelola uang saku mereka dengan baik. Sebaiknya mahasiswa mencari alternatif minuman yang lebih sehat, seperti air mineral, infused water, atau jus alami tanpa tambahan gula. Membawa botol minum isi ulang dapat membantu menghindari pembelian impulsif minuman manis saat haus atau waktu istirahat. Ini tidak hanya lebih baik untuk kesehatan tetapi juga dapat menghemat pengeluaran. Pihak institusi pendidikan sebaiknya menyediakan dispenser air atau stasiun isi ulang botol minum di area strategis seperti kantin, kelas, dan ruang istirahat terbukti efektif mengurangi konsumsi minuman manis karena mahasiswa lebih memilih air jika tersedia dengan mudah serta melibatkan organisasi mahasiswa atau UKM kesehatan untuk mengkampanyekan tentang bahaya minuman tinggi gula dan kalori.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, G., Tampubolon, S. D. L., Azhar, B., & Putri, V. D. (2024). Konsumsi Minuman Berpemanis pada Siswa Menengah Pertama. *REAL in Nursing Journal*, 7(3), 192-200.
- Andani dan Vinishuami, 2024. Pemodelan Waktu Tempuh Perjalanan Komuter di Kota Bandung: Faktor Sosial Ekonomi, Kepuasan Tempat Tinggal, Dan Moda Transportasi. *Jurnal Pembangunan Wilayah dan Kota*. Vol. 20, No. 4, 2024, 452 – 473.
- Anderson, 2024. Marginal Propensity to Consume (MPC) in Economics, With Formula. <https://www.investopedia.com/terms/m/marginalpropensitytoconsume.asp>
- Andini, et. All. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia 0-23 Bulan Berdasarkan Composite Index of Anthropometric Failure (CIAF) di Wilayah Kerja Puskesmas Karangayu Kota Semarang*. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*. 5 (2), 2020, 104-112.
- Awaludin dan Rahmatia. 2023. Analisis Faktor Determinan Pola Konsumsi Mahasiswa Nobel Indonesia Makassar Yang Bertempat Tinggal di Pondok. *Jurnal Akmen* Volume 17 Nomor 1 Maret 2020.
- Charina et al., 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, Edisi 23, Nomor 1, April 2022.
- Chen, et al. (2023). College Students' Preferences for Milk Tea: Results from a Choice Experiment. *Foods* 2023, 12, 1491. <https://doi.org/10.3390/foods12071491>
- Damayanti et al .2023. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Minum Minuman Kekinian Pada Mahasiswa Keperawatan. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta* Vol. 5 No. 2 (2023).
- Damayanti, 2021. 5 Alasan Perempuan Memilih Tetap Bekerja Walau Sudah Berumah Tangga. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/daysdesy/alasan-perempuan-bekerja-setelah-menikah-c1c2>.
- Faruq dan Esa, 2018. Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Pada Sektor Ekonomi Informal Untuk Meningkatkan Family Welfare: Studi Pada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Serua Indah Kecamatan Ciputat Yang Bekerja Sebagai Pedagang Busana. *PEKOBIS Jurnal Pendidikan, Ekonomi dan Bisnis*. Vol 1 No. V Mei 2018
- Friska dan Amalla. 2022. Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah

- Palembang Tahun 2021. Jurnal Kebidanan: Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan. Vol 12 No 1 (2022).
- Herlina, et all, (2023). Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Enfermeria Ciencia* Vol. 1 No. 1 2023
- KBBI Daring. 2016. Arti Kata Minuman. <https://Kbbi.Kemdikbud.Go.Id/Entri/Minuman> Diakses 6 Agustus 2023
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.41 Tahun 2014. Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairunnisa, 2022. Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Terhadap Tingkat Pendidikan Anak Pedagang Pasar Sragi Kabupaten Pekalongan. Seminar Nasional Ke – Indonesiaan VII November 2022, hal. 1319-1328.
- Lemeshow, S., Hosmer Jr, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). Adequacy Of. Sample Size In Health Studies. New York: World Health Organization.
- Maulinda, Diyan Yulia Dan Purwani, Eni. 2023. Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Overweight Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Masri 2018. Faktor Determinan Perilaku Konsumsi Minuman Berkalori Tinggi Pada Mahasiswa. *SCIENTIA Jurnal Farmasi dan Kesehatan*. 8(1).
- Meiriza et al. 2024. Pengaruh Pendapatan Perbulan Mahasiswa Terhadap Perilaku Konsumtif (Studi Kasus) Di Fakultas Ekonomi UNIMED 2023. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*. Volume 2, No 3, Agustus 2024 pp. 192-199
- Nakhly. 2021. Pengaruh Uang Saku terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Nichole, Mallary. 2019. Understanding adolescents' beliefs about sugar-sweetened beverages using the Theory of Planned Behavior. Thesis. Ohio State University.
- Pridynabilah, A. (2022). 508-Article Text-1498-1-10-20220531. *Healthy Tadulako Journal(Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8, 59–67.
- Rahmadhani, A., Nur Arfah, E. P., Alawiyyah, I., Ramadanti, S. A., & Lushinta, I. P. (2024). Pengaruh Uang Saku Bulanan terhadap Gaya Hidup dan Perilaku Konsumsi Makanan Tidak Sehat pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 40153-40169.
- Sakdiyah dan Handayani, 2022. The Influence of Pocket Money, Lifestyle and Self-Control on Student Consumption Behavior. *IRJ: Innovation Research Journal*. Volume 3 Issue 2, October 2022; 131-138.
- Setiawati, 2024. RI Punya 50 Juta Wirausaha Muda. <https://www.cnbcindonesia.com/research/20241125084637-128-590770/ri-punya-50-juta-wirausaha-muda-beneran-niat-apa-kepepet>.

- Tama, Ridony Taufik. 2014. Pengeluaran Konsumsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahidah, Nurul. 2013. Pengaruh Perilaku Konsumtif Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP UNTAN. Skripsi. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial ,Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tanjungpura, Pontianak.
- Veronica, Mayrlnn Trifosa dan Ilmi, Ibnu Malkan Bakhrul. 2020. Minuman Kekinian Di Kalangan Mahasiswa Depok Dan Jakarta. Indonesian Jurnal of Health Development. Vol 2(2): Hal 83. 38
- Wan et all. (2025). Long-term consumption of green tea protects the mental health of middle-aged and older adult men by improving inflammation levels. Front Public Health. 2025 Feb 25;13:1531953. doi: 10.3389/fpubh.2025.1531953. PMID: 40071113; PMCID: PMC11893420.
- WHO. 2021. Obesitas Dan Kelebihan Berat Badan. Diakses pada 18 Agustus 2023 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yahya dkk. 2021. The Socio-Economic Factors Influencing Sugar-Sweetened Beverages (SSB's) Consumption in Household of DKI Jakarta Province in 2020. International Conference on Data Science and Official Statistic.