

## Pengetahuan dan Perilaku Tentang Minuman Fermentasi pada Mahasiswa

### *Knowledge and Behavior on Fermented Beverages among Students*

**Difa Rizki Fahira\*, Elly Rasmikayati**

Fakultas Pertanian, Universitas Padjadjaran  
Jl. Bandung-Sumedang KM. 21, Jatinangor, Indonesia 45363

\*Email: difa20001@mail.unpad.ac.id

(Diterima 13-07-2024; Disetujui 24-10-2024)

#### ABSTRAK

Saat ini cenderung lebih banyak generasi muda mengonsumsi minuman manis dibandingkan dengan minuman sehat dengan bahan dasar buah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara karakteristik dengan pengetahuan dan perilaku konsumsi minuman fermentasi pada mahasiswa Agribisnis. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik inferensial yaitu analisis Chi Square. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden tentang minuman fermentasi cukup tinggi. Perilaku responden banyak yang mengonsumsi yoghurt, karena rasa yang enak, dan frekuensi konsumsi minuman fermentasi responden mayoritas satu kali per-minggu, serta merek minuman fermentasi yang sering dikonsumsi responden adalah *cimory*. Berdasarkan uji Chi Square, terdapat hubungan signifikan ( $p < 0,1$ ) antara jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku dengan pengetahuan dari jenis minuman fermentasi serta terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tempat tinggal dengan pengetahuan dari kekurangan dari minuman fermentasi. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan uang saku dengan jenis minuman fermentasi yang dikonsumsi serta penyakit yang sering dialami, seperti flu, memiliki hubungan signifikan dengan frekuensi konsumsi minuman fermentasi, dan jenis kelamin, tempat tinggal, dan penyakit yang sering dialami memiliki hubungan signifikan dengan alasan mengonsumsi merek minuman fermentasi.

Kata kunci: tingkat pengetahuan, perilaku konsumsi, minuman fermentasi

#### ABSTRACT

*Young people today often choose sugary beverages over healthier options made with fruit. A study examined the relationship between characteristics and knowledge and consumption of fermented beverages among Agribusiness students. Respondents generally had a high level of knowledge about fermented beverages, with yogurt being the most popular due to its taste. Most consumed fermented beverages once a week, with Cimory being the preferred brand. Statistical analysis revealed significant relationships between gender, residence, and pocket money with knowledge about types of fermented beverages, and between gender and residence with knowledge about their disadvantages. Additionally, significant relationships were found between gender and pocket money with types of fermented beverages consumed, frequency of illness with consumption frequency, and gender, residence, and illness with reasons for choosing specific brands.*

*Keywords:* knowledge, consumption behavior, fermented beverages

#### PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat telah menjadi perhatian utama bagi banyak individu di era modern ini karena didorong oleh kesadaran akan risiko kesehatan. Namun, gaya hidup sehat terkadang tidak mudah seperti apa yang kita bayangkan, apalagi untuk masyarakat perkotaan yang sibuk dengan pekerjaan dan tidak ada waktu untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan tidak cukup mengonsumsi makanan dan minuman sehat (Kamisna et al., 2023). Saat ini cenderung lebih banyak generasi muda mengonsumsi minuman manis dibandingkan dengan minuman sehat dengan bahan dasar buah. Minuman yang tidak sehat adalah minuman yang ditambahkan gula atau pemanis (Amidor, 2019).

Di Indonesia, penjualan minuman kemasan yang berpemanis terus mengalami pertumbuhan pesat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Yuningsih (2023), penjualan makanan dan minuman kemasan yang berpemanis di Indonesia meningkat setiap tahun sejak 2018, dimana pada tahun 2022 tingkat pertumbuhannya mencapai 40 Miliar (USD). Berdasarkan data yang didapat dari

Jakpat, ternyata susu dan yoghurt berada pada posisi ketiga dengan persentase 43% masyarakat Indonesia mengonsumsi susu dan yoghurt sebagai konsumsi harian. Masyarakat Indonesia ternyata cukup banyak yang mengonsumsi yoghurt atau minuman fermentasi. Sejak merebaknya COVID-19, minat konsumen di seluruh dunia terhadap minuman probiotik mengalami kurva yang meningkat. Selain itu, banyak bukti yang menyelidiki peran probiotik dalam kekebalan tubuh selama infeksi saluran pernapasan muncul (Precup et al., 2022). Akan tetapi, berbagai manfaat dari produk probiotik tidak langsung membuat konsumen menyadari keberadaan produk tersebut (Pradito et al., 2020).

## METODE PENELITIAN

Objek penelitian ini adalah karakteristik, pengetahuan, dan perilaku konsumsi minuman fermentasi. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 program studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Padjadjaran. Penelitian ini juga menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* menggunakan sampel 56 responden.

Variabel-variabel penelitian untuk karakteristik responden diantaranya: jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku, dan penyakit yang sering dialami. Sedangkan variabel-variabel penelitian untuk pengetahuan responden diantaranya: jenis minuman fermentasi yang diketahui, manfaat fungsional minuman fermentasi yang diketahui, kelebihan dan kelemahan dari minuman fermentasi yang diketahui, serta variabel-variabel penelitian untuk perilaku konsumsi diantaranya: jenis minuman fermentasi yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi minuman fermentasi per minggu, merek minuman fermentasi yang diketahui, dan alasan mengonsumsi minuman fermentasi.

Penelitian ini menggunakan survei *cross-sectional* melalui kuesioner di media sosial untuk mendapatkan gambaran kuantitatif tentang opini, perilaku, dan kecenderungan populasi (Creswell & Creswell, 2017). Analisis *crossstabulation* digunakan untuk menganalisis hubungan antara karakteristik, pengetahuan dan perilaku konsumsi yang menghitung presentasi dan frekuensi dua atau lebih variabel secara deskriptif. Sedangkan uji chi-square digunakan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik konsumen dengan pengetahuan dan perilaku konsumsi responden. Uji chi-square merupakan salah satu jenis uji komparatif non parametrik yang dilakukan pada dua variabel, di mana skala data kedua variabel adalah nominal (Anderson et al., 2017).

- $H_0$  : Tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi mahasiswa
- $H_1$  : Ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi mahasiswa
- Taraf nyata ( $\alpha$ ) : 10% = 0,1

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 56 jiwa. Karakteristik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku, dan penyakit yang sering dialami.

#### 1.1 Jenis Kelamin

Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dengan presentase 61%. Berdasarkan penelitian Khalesi et al. (2021), sebagian besar konsumen minuman fermentasi di Australia juga berjenis kelamin perempuan dengan presentase 53%.

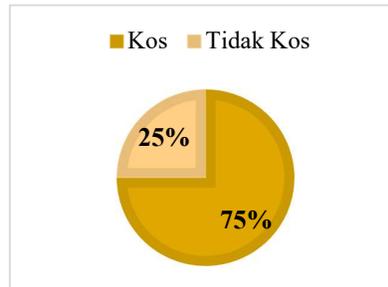
**Tabel 1. Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	Perempuan	34	61
2	Laki-laki	22	39
	Jumlah	56	100

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

### 1.2 Tempat tinggal

Berdasarkan Gambar 1, dapat dilihat bahwa responden didominasi oleh yang tinggal di kos. Hal ini selaras dengan penelitian Susanti et al. (2021), penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kost seringkali tidak dapat menyediakan makanan untuk sehari-hari sehingga umumnya membeli makanan dan minuman. Mahasiswa yang tinggal di kos mungkin memiliki akses lebih mudah ke minuman fermentasi yang dijual di sekitar kampus atau pusat perbelanjaan terdekat.

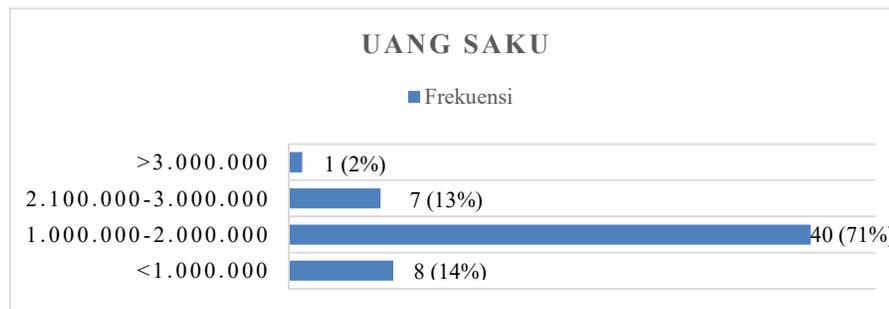


Sumber: Analisis Data Primer (2024)

**Gambar 1 Diagram Tempat Tinggal Responden**

### 1.3 Uang saku

Dilihat dari Gambar 2, menunjukkan bahwa uang saku responden yang berada pada rentang menengah, yang memiliki uang saku Rp 1.000.000-2.000.000 dengan presentase 71%. Sejalan dengan penelitian pada mahasiswa di Jabodetabek, mayoritas responden memiliki uang saku per-bulan kurang dari Rp 2.000.000 dengan presentase 70% (Pradito et al., 2020).

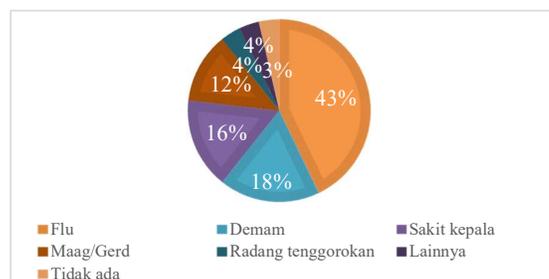


Sumber: Analisis Data Primer (2024)

**Gambar 2. Diagram Uang Saku Responden**

### 1.4 Penyakit yang Sering Dialami

Data pada Gambar 3, menunjukkan bahwa flu dan sakit kepala adalah masalah kesehatan utama di kalangan mahasiswa, yang bisa jadi disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan mereka. Penelitian lain oleh Wira (2022) juga mengindikasikan bahwa masalah kesehatan seperti flu sering dialami oleh mahasiswa, terutama kampus yang ramai sering kali menjadi tempat berkembangnya penyakit ini.



Sumber: Analisis Data Primer (2024)

**Gambar 3. Diagram Penyakit yang Sering Dialami Responden**

## 2. Pengetahuan Tentang Minuman

### 2.1 Jenis Minuman Fermentasi yang Diketahui

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa responden banyak menyebutkan satu jenis minuman fermentasi yang diketahui, dengan jenis yang paling banyak disebut yaitu yoghurt dan kombucha.

**Tabel 2 Jenis Minuman Fermentasi yang Diketahui**

No.	Jenis Minuman Fermentasi	n	Persentase (%)
1.	1 jenis	19	34
2.	2 jenis	20	36
3.	3 jenis	8	14
4.	4 jenis	9	16
Jumlah		56	100

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

Sejalan dengan hasil survei riset tahun 2018 yang dilakukan oleh Kolady et al. (2018), peserta penelitian menunjukkan tingkat familiaritas yang tinggi terhadap probiotik di kalangan siswa. Penelitian lain oleh Rahmah et al. (2021) menunjukkan bahwa 98% mahasiswa salah dalam menyebutkan contoh jenis probiotik.

### 2.2 Manfaat dari Minuman Fermentasi yang Diketahui

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengetahui manfaat dari minuman fermentasi. Hasil ini konsisten dengan penelitian Pradito et al. (2020), menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa mengenai manfaat minuman fermentasi cukup tinggi. Akan tetapi hasil yang berlawanan oleh penelitian Al-Nabulsi et al. (2014), menunjukkan bahwa mahasiswa di Yordania memiliki pengetahuan yang buruk tentang probiotik meskipun kesadaran dan penerimaan mereka terhadap makanan fungsional dan produk kesehatan alami meningkat.

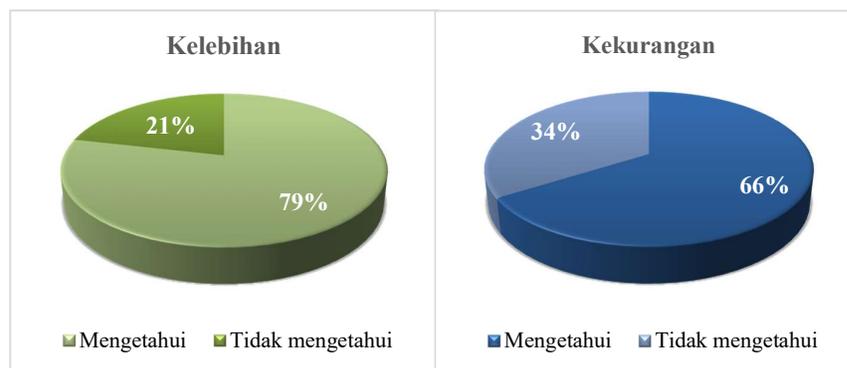
**Tabel 3 Manfaat Minuman Fermentasi yang Diketahui**

No	Manfaat Minuman Fermentasi	n	Persentase (%)
1.	Kesehatan pencernaan	26	46
2.	Kesehatan dan kekebalan tubuh	12	21
3.	Nutrisi dan Gizi	6	11
4.	Probiotik dan bakteri baik	4	7
5.	Lainnya	4	7
6.	Tidak mengetahui	4	7
Total		56	100

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

### 2.3 Pengetahuan Kelebihan dan Kekurangan dari Minuman Fermentasi

Berdasarkan gambar 4, responden mengetahui kelebihan dan kekurangan dari konsumsi minuman fermentasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa bidang kesehatan di Unpad, sebagian besar mahasiswa sudah mengetahui kelebihan dan kekurangan dari minuman fermentasi (Rahmah et al., 2021).



Sumber: Analisis Data Primer (2024)

**Gambar 4. Pengetahuan dari Kelebihan dan Kekurangan Minuman Fermentasi**

### 3. Perilaku Konsumsi

#### 3.1 Jenis Minuman Fermentasi yang Dikonsumsi

Berdasarkan data pada tabel 4, jenis minuman fermentasi yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah yoghurt, dengan persentase sebesar 86%. Berdasarkan literatur sebelumnya, hasil penelitian ini sejalan, bahwa yoghurt adalah jenis paling disukai di konsumen minuman fermentasi di Amerika (Kolady et al., 2018).

**Tabel 4 Jenis Minuman yang Dikonsumsi Responden**

No.	Jenis Minuman Fermentasi yang sering Dikonsumsi	n	%
1.	Yoghurt	48	86
2.	Yakult	5	9
3.	Lainnya	3	5
Total		56	100

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

#### 3.2 Frekuensi Konsumsi Minuman Fermentasi per-Minggu

Berdasarkan tabel 5, mayoritas responden mengonsumsi minuman fermentasi sebanyak satu kali dalam seminggu. Hasil ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa di Jabodetabek yang menyatakan responden kebanyakan tidak mengonsumsi minuman fermentasi setiap hari (Pradito et al., 2020).

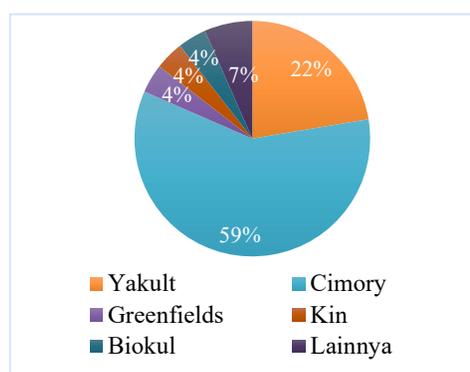
**Tabel 5 Frekuensi Konsumsi Minuman Fermentasi**

Frekuensi Konsumsi per-Minggu	n	Persentase (%)
1	39	70
2	11	20
3	5	9
Lebih dari 4	1	1
Total	56	100

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

#### 3.3 Merek Minuman Fermentasi yang Dikonsumsi

Berdasarkan gambar 5, dapat dilihat bahwa merek Cimory dan Yakult mendominasi sebagai dua merk yang paling sering dikonsumsi oleh responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Kasmadi et al. (2011), yang menyatakan bahwa Yakult merupakan merek minuman fermentasi yang paling banyak dikonsumsi.



Sumber: Analisis Data Primer (2024)

**Gambar 5 Diagram Merek Minuman Fermentasi yang Dikonsumsi**

#### 3.4 Alasan Mengonsumsi Minuman Fermentasi

Berdasarkan tabel 6, alasan utama responden mengonsumsi minuman fermentasi adalah karena rasa yang enak (45%). Penelitian lain oleh Kasmadi et al. (2011), menemukan bahwa alasan responden mengonsumsi minuman fermentasi dikarenakan sudah dikenal di kalangan masyarakat dan

promosinya lebih luas dibandingkan susu fermentasi lain serta harganya relatif murah dibanding minuman fermentasi lainnya.

**Tabel 6 Alasan Mengonsumsi Minuman Fermentasi**

Alasan Mengonsumsi Minuman Fermentasi	n	Persentase (%)
Rasa yang enak	25	45
Melancarkan pencernaan	8	14
Mudah didapat	4	7
Suka	10	18
Lainnya	5	9
Tidak menjawab	4	7
Total	56	100

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

#### 4. Hubungan Karakteristik Responden Dengan Pengetahuan

Hasil pada tabel 7, mengindikasikan adanya hubungan signifikan ( $p < 0,1$ ) antara jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku dengan pengetahuan dari jenis minuman fermentasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Budiono (2021), pada penelitian tersebut ditemukan bahwa perempuan lebih memperhatikan lingkungan serta kesehatannya jika dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tempat tinggal dengan pengetahuan dari kekurangan dari minuman fermentasi. Dalam penelitian Pradito et al. (2020), menyatakan bahwa jenis kelamin dan uang saku per bulan tidak berhubungan dengan pengetahuan probiotik. Hasil penelitian serupa dengan topik yang berbeda juga dilakukan oleh Berek et al. (2019) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat pengetahuan remaja di SMAN 3 Atambua. Penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan antara karakteristik dengan pengetahuan dari kelebihan dari minuman fermentasi dan pengetahuan dari manfaat fungsional minuman fermentasi.

**Tabel 7 Hubungan Antara Karakteristik dengan Pengetahuan Responden**

Variabel	Kategori	%	p-value jenis minuman fermentasi yang diketahui	p-value kelebihan dari minuman fermentasi yang diketahui	p-value kekurangan dari minuman fermentasi yang diketahui	p-value manfaat fungsional dari minuman fermentasi yang diketahui
Jenis Kelamin	Perempuan	61	0,099*	0,39	0,009*	0,95
	Laki-laki	39				
Tempat tinggal	Kos	75	0,02*	0,45	0,073*	0,99
	Tidak Kos	25				
Uang saku (Rp juta/bulan)	<1	15	0,029*	0,56	0,77	0,32
	1-2	71				
	2-3	12				
	>3	2				
Penyakit yang Sering Dialami	Flu, dll	43	0,27	0,59	0,16	0,38
	Maag/Gerd	13				
	Demam	18				
	Sakit kepala	16				
	Radang tenggorokan	4				
	Lainnya	4				
	Tidak ada	4				

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

#### 5. Hubungan dengan Perilaku Konsumsi

Hasil penelitian pada tabel 8, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan uang saku dengan jenis minuman fermentasi yang dikonsumsi. Menurut penelitian Tama (2014), menunjukkan bahwa pengeluaran konsumsi mahasiswa yang tinggal di kos lebih besar

daripada yang tinggal di rumah sendiri. Menurut Deliens et al. (2015), responden dengan uang saku yang lebih rendah akan cenderung memilih jenis minuman dengan harga yang lebih rendah untuk menekan pengeluaran.

Kondisi kesehatan, seperti flu, memiliki hubungan yang signifikan dengan frekuensi konsumsi minuman fermentasi, dimana penderita flu cenderung mengonsumsi lebih sedikit dan mereka yang sehat mengonsumsi lebih sering. Adapun menurut penelitian Ruspiana (2018), menunjukkan bahwa sebanyak 30% responden mengonsumsi minuman probiotik setiap hari adalah perempuan dan responden merasakan manfaat yang diberikan.

Berdasarkan data karakteristik responden terhadap harga minuman fermentasi yang dibeli, tidak ditemukan hubungan yang signifikan karena nilai probabilitas yang lebih besar dari 0,1 pada semua karakteristik. Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian Imtihani & Noer (2013) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku pembelian konsumtif terhadap suatu barang. Penelitian yang dilakukan oleh Widawati (2011), mengungkapkan hasil yang sama, bahwa apabila dilihat berdasarkan perbedaan jenis kelamin, responden perempuan cenderung melakukan pembelian yang lebih impulsif dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa jenis kelamin, tempat tinggal, penyakit yang sering dialami dengan alasan mengonsumsi minuman fermentasi memiliki hubungan signifikan dengan nilai probabilitas  $p < 0,1$ . Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi responden (Pradito et al., 2020). Berdasarkan penelitian Kurniawan & Widyaningsih (2017), menyatakan bahwa pada mahasiswa di Universitas Brawijaya, tempat tinggal mempengaruhi pola konsumsi karena anak kos cenderung akan membeli makanan untuk dikonsumsi sehari-hari sehingga kurang memperhatikan masalah kandungan gizi.

**Tabel 8 Hubungan Antara Karakteristik dengan Perilaku Konsumsi Responden**

Variabel	Kategori	%	p-value jenis minuman fermentasi yang dikonsumsi	p-value frekuensi konsumsi minuman fermentasi per-minggu	p-value harga minuman fermentasi yang dibeli	p-value alasan mengonsumsi minuman fermentasi
Jenis Kelamin	Perempuan	61	0,085*	0,622	0,14	0,051*
	Laki-laki	39				
Tempat tinggal	Kos	75	0,112	0,256	0,84	0,051*
	Tidak Kos	25				
Uang saku (Rp juta/bulan)	<1	15	0,08*	0,887	0,56	0,324
	1-2	71				
	2-3	12				
	>3	2				
Penyakit yang Sering Dialami	Flu, dll	43	0,8	0,006*	0,71	0,007*
	Maag/Gerd	13				
	Demam	18				
	Sakit kepala	16				
	Radang tenggorokan	4				
	Lainnya	4				
	Tidak ada	4				

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

## KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap mahasiswa Agribisnis Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan berusia 19-20 tahun, dengan uang saku 1-2 juta rupiah dan sering mengalami flu (43%). Semua responden mengetahui jenis minuman fermentasi, 93% tahu manfaatnya, 79% tahu kelebihanannya, dan 66% tahu kekurangannya. Konsumsi minuman fermentasi didominasi oleh yoghurt (86%) dengan alasan rasa enak (45%), frekuensi konsumsi satu kali per minggu (70%), dan merek yang sering dikonsumsi adalah Cimory.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan ( $p < 0,1$ ) antara jenis kelamin, tempat tinggal, uang saku dengan pengetahuan dari jenis minuman fermentasi serta terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tempat tinggal dengan pengetahuan dari kekurangan dari minuman fermentasi. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan uang saku dengan jenis minuman fermentasi yang dikonsumsi serta penyakit yang sering dialami, seperti flu, memiliki hubungan signifikan dengan frekuensi konsumsi minuman fermentasi, dan jenis kelamin, tempat tinggal, dan penyakit yang sering dialami memiliki hubungan signifikan dengan alasan mengonsumsi merek minuman fermentasi.

Ditemukan hubungan tidak signifikan antara karakteristik responden dengan variabel pengetahuan dari kelebihan dan variabel pengetahuan dari manfaat fungsional minuman fermentasi, serta terdapat hubungan tidak signifikan antara karakteristik responden dengan harga minuman fermentasi yang dikonsumsi karena memiliki nilai probabilitas lebih besar dari 0,1.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Nabulsi, A. A., Obiedat, B., Ali, R., Osaili, T. M., Bawadi, H., Abushelaibi, A., Shaker, R. R., & Holley, R. A. (2014). Knowledge Of Probiotics and Factors Affecting Their Consumption by Jordanian College Students. *International Journal of Probiotics and Prebiotics*, 9(3), 77–86. [www.newcenturyhealthpublishers.com](http://www.newcenturyhealthpublishers.com)
- Amidor, T. (2019). Mediterranean Essentials: If you're going to follow the Mediterranean diet, familiarize yourself with these 12 must-have foods. *Joe Weider's Muscle & Fitness*, 80(6), 106–112.
- Anderson, D. R., Sweeney, D. J., Williams, T. A., Camm, J. D., & Cochran, J. J. (2017). Statistics for Business & Economics 13e. In *Cengage Learning*, 16(4).
- Berek, P. A., Be, M. F., Rua, Y. M., & Anugrahini, C. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dan Umur Dengan Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids Di Sman 3 Atambua Nusa Tenggara Timur 2018. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 1(01), 4-13.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approach. *Sage Publications*.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2015). Correlates of University Students' Soft and Energy Drink Consumption According to Gender and Residency. *Nutrients*, 7(8), 6550–6566. <https://doi.org/10.3390/nu7085298>
- Imtihani, T. R., & Noer, E. R. (2013). Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 162–169. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2112>
- Kamisna, S., Hajrina, Rya Novi Ezida, & Muslem. (2023). Tingkat Konsumsi Minuman Ringan (Soft Drink) Dan Sosialisasi Pola Minum Sehat Bagi Kesehatan Anak Di Desa Lamcot Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 239–246. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v3i2.2168>
- Kasmadi, K., Mirdhayati, I., & Rahmadani, E. (2011). Preferensi Konsumen terhadap Minuman Susu Fermentasi di Tiga Mall Kota Pekanbaru. *Jurnal Peternakan*, 8(1).
- Khalesi, P. S., Vandelandotte, P. C., Thwaite, B. S., Russell, P. A. M. T., Dawson, P. D., & Williams, P. S. L. (2021). Awareness and Attitudes of Gut Health, Probiotics and Prebiotics in Australian Adults. *Journal of Dietary Supplements*, 18(4), 418–432. <https://doi.org/10.1080/19390211.2020.1783420>
- Kolady, D. E., Kattelmann, K., Vukovich, C., & Scaria, J. (2018). Awareness and Use of Probiotics Among the Millennials in the United States: Drivers and Implications. *Functional Foods in Health and Disease*, 8(10), 505–518. <https://doi.org/10.31989/ffhd.v8i10.536>
- Kurniawan, M. W. W., & Widyaningsih, T. D. (2017). Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis Dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 5(1).

- Pradito, I. Y., Wardana, A. A. L. D., Waspodo, P., & Surono, I. S. (2020). Determinants of knowledge and perception of probiotic by jabodetabek college students. *Food Research*, 4(5), 1815–1819. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.4\(5\).133](https://doi.org/10.26656/fr.2017.4(5).133)
- Precup, G., Pocol, C. B., Teleky, B. E., & Vodnar, D. C. (2022). Awareness, Knowledge, and Interest about Prebiotics— A Study among Romanian Consumers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031208>
- Rahmah, P. A., Khairani, A. F., Atik, N., Arisanti, N., & Fatimah, S. N. (2021). Correlation of knowledge, attitude, and practice toward probiotics for the digestive system among health science students. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 1135–1144. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S305670>
- Ruspiana, D. (2018). Konsumsi dan Persepsi Manfaat Minuman Probiotik Pada Remaja Putri (Studi Kasus di SMAN 1, SMAN 2, dan SMAN 3 Kota Bogor). *Jurnal Edunursing*, 2(2).
- Sari, A., & Budiono, I. (2021). Faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan Covid-19. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 50–61.
- Susanti, R., Pratiwi, A. C., & Athika, G. (2021). Pemenuhan Gizi Mahasiswa Indekos dan Indekos Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*.
- Tama, R. T. (2014). Pengeluaran Konsumsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Widawati, L. (2011). Analisis Perilaku “Impulse Buying” dan “Locus of Control” pada Konsumen di Carrefour Bandung. *Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 27(2), 125–132.
- Wira, D. Y. (2022). *8 Contoh Penyakit yang Kerap Jadi Teman Mahasiswa*. KLINIK RLA.
- Yuningsih, N. (2023). *Indonesia: Food Processing Ingredients*. USDA.