

KARAKTERISTIK RUMAH TANGGA YANG MENGONSUMSI MINUMAN SEHAT (Studi Kasus Villa Bukit Tidar RW 11 Kelurahan Merjosari, Kota Malang)

Ajeng Nur Safitri¹, Nikmatul Khoiriyah², Lia Rohmatul Maula³.

¹Mahasiswa Fakultas Pertanian, Universitas Islam Malang

Email : 21901032011@unisma.ac.id

²Dosen Fakultas Pertanian, Universitas Islam Malang

Email : nikmatul@unisma.ac.id

³Dosen Fakultas Pertanian, Universitas Islam Malang

Email : liarohmatul@unisma.ac.id

ABSTRAK

The growing trend towards a healthy lifestyle is currently having a major impact on eating and drinking habits in several areas of society. The emergence of various diseases due to the Covid-19 pandemic has made people more concerned about the health of themselves and their families, as well as the environment. The influence of lifestyle on the decision to use healthy drinks is important and has a positive value on activity indicators, interests and opinions. Lifestyle is a behavior that develops according to one's pattern of life. Basically a person is motivated to live and enjoy activities. This study aims to determine the characteristics of households that consume healthy drinks. This research method is descriptive, the research location is in Villa Bukit Tidar RW 11, Merjosari Village, Malang City because at the research location educational activities have been held on improving household nutrition from fruit and vegetable juices so that the respondents needed are housewives with an understanding of healthy drink consumption. The research was conducted in January-March 2023. The sampling method used the simple random sampling method with 50 respondents. The results of this study are that housewives are very important in understanding family health through consuming healthy drinks in line with their perceptions and lifestyles which are the decision to consume healthy drinks.

Keyword: Perception, Lifestyle, Household

ABSTRAK

Tren yang berkembang ke arah gaya hidup sehat saat ini berdampak besar pada kebiasaan makan dan minum di beberapa wilayah masyarakat. Munculnya berbagai penyakit akibat pandemi Covid-19 membuat masyarakat semakin peduli terhadap kesehatan diri sendiri dan keluarga, serta lingkungan. Pengaruh gaya hidup terhadap keputusan penggunaan minuman sehat merupakan hal yang penting dan memiliki nilai positif pada indikator aktivitas, minat dan pendapat. Gaya hidup adalah perilaku yang berkembang sesuai dengan pola kehidupan seseorang. Pada dasarnya seseorang termotivasi untuk hidup dan menikmati aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik rumah tangga yang mengonsumsi minuman sehat. Metode penelitian ini yaitu deskriptif, lokasi penelitian ini di Villa Bukit Tidar RW 11 Kelurahan Merjosari, Kota Malang karena pada lokasi penelitian pernah diadakan kegiatan edukasi terhadap peningkatan gizi rumah tangga dari jus buah dan sayur sehingga, responden yang dibutuhkan yaitu ibu rumah tangga dengan pemahaman akan konsumsi minuman sehat. Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Maret 2023. Metode pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling* dengan 50 responden. Hasil dari penelitian ini yaitu ibu rumah tangga yang sangat penting dalam memahami kesehatan keluarga melalui konsumsi minuman sehat selaras dengan adanya persepsi dan gaya hidup yang menjadi keputusan dalam mengonsumsi minuman sehat.

Keyword: Persepsi, Gaya Hidup, Rumah Tangga

PENDAHULUAN

Maraknya trend hidup sehat sekarang sangat mempengaruhi pola makan dan minum di beberapa kalangan masyarakat. Timbulnya berbagai macam penyakit dari pandemi Covid-19 ini membuat masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan diri sendiri maupun keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Persepsi menurut Wardhani *et al.* (2015) merupakan semua proses yang dilakukan oleh seseorang dalam memahami informasi mengenai lingkungannya, sehingga pemahaman ini mempengaruhi cara seseorang mengorganisasikan persepsinya. Menurut Kotler, persepsi didefinisikan sebagai proses seseorang dalam memilih, mengorganisasikan, dan menafsirkan masukan dan informasi untuk menciptakan sebuah gambar yang bermakna tentang dunia. Sederhananya, persepsi dapat dikatakan sudut pandang seseorang dalam melihat, menilai, dan menerjemahkan semua hal yang terjadi (Mutia Beta Sari, 2022).

Gaya Hidup atau *Lifestyle* dapat dijelaskan dengan bagaimana kehidupan seseorang berjalan sedangkan gaya hidup sehat ialah segala upaya yang dilakukan individu dan selalu menerapkan kebiasaan yang baik guna menciptakan hidup sehat dan menghindari adanya kebiasaan buruk yang mengakibatkan gangguan kesehatan (Nurannisa, Taswin 2021). Pada penelitian Nurannisa (2021) Gaya hidup merupakan suatu konsep yang lebih penting dan lebih berguna dibandingkan dengan kepribadian. Hal tersebut berjalan karena pentingnya perhatian yang lebih untuk memahami konsep dari gaya hidup melalui bagaimana gaya hidup digunakan.

Mengonsumsi minum sejalan dengan gaya hidup sehat, karena sebagian masyarakat menganggap makanan dan minuman cepat saji kurang baik bagi kesehatan serta lingkungan untuk jangka panjang. Berdasarkan data Riskedas (2018) mencatat bahwa di Indonesia sangat minim kesadaran dalam keluarga untuk mengonsumsi sayur dan buah yakni sebesar 3,3% keluarga yang mengonsumsi buah dan sayur tiap hari. Dimana pada usia >10 tahun dengan persentase 93,5% mengonsumsi buah dan sayur di bawah anjuran.

RW 11 Kelurahan Merjosari ini termasuk wilayah Perumahan Villa Bukit Tidar merupakan lokasi yang mengalami perkembangan yang sangat cepat. Hal ini dikarenakan di Kelurahan Merjosari RW 11 dibangun berbagai fasilitas masyarakat seperti sekolah, sarana perniagaan, dll. Sehingga, akan membawa perkembangan ke arah perumahan yang modern. Keadaan dapat memudahkan masyarakat dalam mengakses informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan. Lokasi Penelitian adalah pada RW 11 Perumahan Villa Bukit Tidar. Pemilihan wilayah penelitian tersebut sesuai dengan karakteristik responden yang dibutuhkan yaitu ibu rumah tangga dengan pemahaman akan konsumsi minuman sehat. Hal ini dikarenakan pada lokasi penelitian telah dilakukan beberapa kali edukasi tentang peningkatan gizi rumah tangga terhadap minuman sehat, sehingga dapat dinilai mampu memberikan data relevan sesuai dengan penelitian berdasarkan pengetahuan masyarakat. Wilayah RW 11 merupakan wilayah yang memiliki banyak program dan prestasi yang dijalankan oleh para kadernya.

Berdasarkan penjelasan diatas sebagian besar gaya hidup rumah tangga yang kurang memperhatikan dalam mengonsumsi minuman sehat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Karakteristik Rumah Tangga Yang Mengonsumsi Minuman Sehat”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Villa Bukit Tidar RW 11 Kelurahan Merjosari, Kota Malang. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara *purposive* (sengaja), karena pada lokasi tersebut pernah dilakukan program edukasi mengenai peningkatan gizi keluarga melalui minuman sehat. penelitian dilaksanakan pada bulan Januari - Maret 2023. Metode pengambilan sampel menggunakan metode *Simple Random Sampling* (Given 2012), dengan 50 responden dengan pengambilan sampel Menurut Arikunto (2006) mengatakan bahwa “apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi. Tetapi, jika jumlah subjek besar (lebih dari 100), dapat diambil antara 10%-15% atau lebih.” Pendapat tersebut sesuai menurut Roscoe dan Sugiyono (2011) “ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500.” Dari keseluruhan populasi yang berjumlah 500 kartu keluarga, maka sesuai pendapat diatas jumlah sampel dalam penelitian ini dapat diambil 10% dari keseluruhan jumlah populasi.

Lokasi penelitian ini di RW 11 Perumahan Villa Bukit Tidar, karena sesuai dengan karakteristik responden yang dibutuhkan yaitu ibu rumah tangga dengan pemahaman mengonsumsi minuman sehat. Hal ini dikarenakan di lokasi penelitian telah beberapa kali dilakukan penyuluhan tentang perbaikan gizi rumah tangga terhadap minuman sehat, sehingga dinilai mampu memberikan data yang relevan sesuai dengan penelitian berdasarkan pengetahuan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan penjelasan mengenai data kuesioner yang dilakukan di Villa Bukit Tidar RW 11 Kelurahan Merjosari Kota Malang yang diambil dari ibu rumah tangga untuk mengetahui identitas serta beberapa informasi mengenai konsumsi minuman sehat sebagai responden mengenai pengaruh persepsi dan gaya hidup rumah tangga terhadap konsumsi minuman sehat. Responden yang terdapat dalam penelitian ini sebanyak 50 responden, deskripsi karakteristik sampel dikelompokkan berdasarkan golongan usia, tingkat pendidikan terakhir, jumlah anggota keluarga, jenis minuman sehat yang sering dikonsumsi, frekuensi konsumsi minuman sehat, dan asal minuman sehat yang dikonsumsi.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Golongan Usia

Karakteristik usia responden merupakan usia yang dimiliki oleh responden untuk memudahkan dalam mengetahui apa yang mendasari responden dalam keputusan konsumsi minuman sehat. Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan terhadap 50 responden, usia responden dalam penelitian ini dibagi menjadi empat kelompok, yaitu usia <40 tahun, 41-45 tahun, 46-50 tahun dan >50 tahun. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Jumlah (Jiwa)	Persentase (%)
<40	12	24
41-45	6	12
46-50	15	30
>50	17	34
Jumlah	50	100

Sumber: Data Hasil Penelitian diolah(2023)

Berdasarkan tabel 1, pada kelompok usia <40 tahun sebanyak 12 orang atau sebesar 24%, kelompok usia 41-45 tahun sebanyak 6 orang atau sebesar 12%, kelompok usia 46-50 tahun sebanyak 15 orang atau sebesar 30%, dan kelompok usia >50 tahun sebanyak 17 orang atau sebanyak 34%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari tabel 1 diatas mayoritas responden berada pada usia >50 tahun yang tergolong pada usia lansia yang lebih sadar akan pola hidup sehat. Kondisi diharapkan memiliki nilai positif karena pada usia seseorang dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap konsumsi minuman sehat.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir

Pendidikan merupakan satu hal yang dapat memberikan pengaruh kepada seseorang terhadap perilaku dan pola pemikiran dalam mengambil sebuah keputusan. Pendidikan membangun sifat dan pemikiran pada setiap individu. Tingkat pendidikan merupakan jenjang pendidikan formal terakhir yang ditempuh oleh setiap responden. Tingkat pendidikan pada penelitian ini adalah Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas (SMA)/Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)/sederajat, dan Sarjana (S1,S2,S3).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Jumlah (Jiwa)	Persentase (%)
SD	2	4
SMP	9	18
SMA	19	38
Sarjana	20	40
Jumlah	50	100

Sumber: Data Hasil Penelitian diolah (2023)

Berdasarkan Tabel 2 pada tingkat pendidikan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan mayoritas adalah Sarjana sebanyak 20 orang atau sebesar 40%, dan tingkat Sekolah Dasar (SD) berjumlah 2 orang atau sebesar 4%, tingkat SMP/Sederajat berjumlah 9 orang atau sebesar 18% serta jumlah tingkat SMA 19 orang atau sebesar 38%. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pendidikan sangat berpengaruh karena pada tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi dalam berpikir,

bersikap dan menghadapi perubahan maupun pembaharuan yang ada dilingkungan. Sehingga dengan kondisi tersebut diharapkan responden dapat menerima dan memahami terkait minuman sehat.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan adalah profesi yang berhubungan dengan sikap seorang individu dalam pengambilan keputusan konsumsi karena pekerjaan memiliki keterkaitan dengan pendapatan suatu responden. Karakteristik berdasarkan pekerjaan dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah (jiwa)	Persentase (%)
Ibu rumah tangga	34	68
PNS (non pendidik)	4	8
Pendidik (guru/dosen)	6	12
Wirausaha	6	12
Jumlah	50	100

Sumber: Data Hasil Penelitian diolah (2023)

Dari tabel 3 menunjukkan pada karakteristik berdasarkan pekerjaan yang paling banyak pada ibu rumah tangga yang berjumlah 34 orang atau sebesar 68%, sedangkan pada pekerjaan PNS (non pendidik) berjumlah 4 orang atau sebesar 8%, Pendidik (guru/dosen) berjumlah 6 orang atau sebesar 12% dan pekerjaan wirausaha berjumlah 6 orang atau sebesar 12% dari 50 responden. Hasil dari karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yang lebih dominan yaitu ibu rumah tangga karena lebih sadar akan kesehatan bagi rumah tangganya, sehingga waktu luang ibu rumah tangga lebih banyak untuk mengurus rumah tangga dibanding dengan ibu yang memiliki pekerjaan.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan

Pendapatan adalah sejumlah nilai dalam rupiah yang didapatkan oleh seseorang sebagai akibat terhadap pengerjaan suatu pekerjaan tertentu. Pendapatan menjadi salah satu tolak ukur seseorang dalam melakukan pembelian barang atau jasa untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Karakteristik responden berdasarkan pendapatan dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan

Pendapatan	Jumlah (jiwa)	Persentase (%)
<Rp 1.000.000	35	70
Rp 1.000.000 - Rp 2.000.000	5	10
Rp 2.000.000 - Rp 3.000.000	8	16
> Rp 3.000.000	2	4
Jumlah	50	100

Sumber: Data Hasil Penelitian diolah (2023)

Pada tabel 4 karakteristik responden berdasarkan pendapatan, dapat dilihat pada pendapatan <Rp 1.000.000 berjumlah 35 orang atau sebesar 70%, Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000 berjumlah 5 orang atau sebesar 10%, pendapatan Rp 2.000.000 – Rp 3.000.000 berjumlah 8 orang atau sebesar 16% dan yang >Rp 3.000.000 sejumlah 2 orang atau sebesar 4%. Dari karakteristik responden berdasarkan pendapatan yang paling banyak pada pendapatan <Rp 1.000.000 karena dari 50 responden terdapat 35 jiwa yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga.

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah anggota keluarga merupakan jumlah seluruh anggota keluarga yang berada dalam tanggungan keluarga. Jumlah anggota keluarga akan berpengaruh terhadap tingkat pendapatan dan pengeluaran untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga dari responden. Jumlah anggota keluarga adalah semua anggota di dalam keluarga yang masih belum memiliki pekerjaan sehingga tidak dapat mencukupi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Karakteristik responden minuman sehat berdasarkan jumlah anggota keluarga dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

**KARAKTERISTIK RUMAH TANGGA YANG MENGONSUMSI MINUMAN SEHAT
(Studi Kasus Villa Bukit Tidar RW 11 Kelurahan Merjosari, Kota Malang)**

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah Anggota Keluarga	Jumlah (Jiwa)	Persentase (%)
1-2 Orang	8	16
3-4 Orang	32	64
5-6 Orang	10	20
Jumlah	50	100

Sumber: Data Hasil Penelitian diolah (2023)

Berdasarkan tabel 5 karakteristik berdasarkan jumlah anggota keluarga yaitu pada jumlah anggota keluarga 1-2 orang berjumlah 8 jiwa atau sebesar 16%, 3-4 orang berjumlah 32 jiwa atau sebesar 64%, dan 5-6 orang berjumlah 10 jiwa atau sebesar 20%. Sehingga dapat disimpulkan jumlah anggota keluarga paling banyak dari karakteristik berdasarkan jumlah keluarga pada jumlah keluarga 3-4 orang dengan 32 jiwa atau sebesar 64%.

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Minuman Sehat yang Sering Dikonsumsi

Jenis minuman sehat di dalam penelitian ini ada tiga yakni jus buah dan sayur, sari buah, dan minuman tradisional (jamu). Dikatakan minuman sehat karena minuman sehat adalah minuman yang mengandung vitamin dan mineral yang berdampak positif bagi kesehatan tubuh serta minuman sehat berasal dari bahan alami dari hasil pertanian. Karakteristik responden berdasarkan jenis minuman sehat yang sering dikonsumsi dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Minuman Sehat yang Sering dikonsumsi

Jenis Minuman Sehat	Jumlah (Jiwa)	Persentase (%)
Jus Buah dan Sayur	34	68
Sari Buah	3	6
Ramuan Tradisional (Jamu)	13	26
Jumlah	50	100

Sumber: Data Hasil Penelitian diolah (2023)

Dapat dilihat pada tabel 6 karakteristik berdasarkan konsumsi minuman sngat yang sering dikonsumsi yang paling banyak pada minuman jus buah dan sayur dengan jumlah 34 orang atau sebesar 68% dari 50 responden, sedangkan minuman sari buah berjumlah 3 orang atau sebesar 6% dan ramuan tradisional berjumlah 13 orang atau sebesar 26%. Dari tiga jenis minuman sehat yang dipilih yang diminati yaitu jus buah dan sayur dengan hasil 34 jiwa dari 50 responden hal ini diketahui selain air putih sebagai minuman pokok kehidupan, jus buah dan sayur merupakan minuman yang paling banyak dipilih oleh ibu rumah tangga untuk dikonsumsi.

7. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Minuman Sehat

Frekuensi konsumsi yaitu jumlah pengulangan yang dilakukan oleh seseorang dalam melakukan konsumsi terhadap suatu produk makanan ataupun minuman. Frekuensi konsumsi dapat menjadi cerminan seseorang dalam pemilihan jenis minuman sehat yang paling disukai. Data konsumsi responden terhadap minuman sehat dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Minuman Sehat

Frekuensi Konsumsi	Jumlah (Jiwa)	Persentase (%)
Satu bulan 1-2 kali	11	22
Satu bulan 3-4 kali	22	44
Satu bulan 5-6 kali	0	0
Satu bulan 7-8 kali	16	32
>8 kali dalam satu bulan	3	6
Jumlah	50	100

Sumber: Data Hasil Penelitian diolah (2023)

Pada tabel 7 Pada karakteristik responden berdasarkan frekuensi konsumsi minuman sehat yang paling banyak terdapat pada frekuensi konsumsi satu bulan 3-4 kali dengan jumlah 22 orang atau sebesar 44%, sedangkan frekuensi konsumsi satu bulan 1-2 kali berjumlah 11 orang atau sebesar 22%, frekuensi konsumsi satu bulan 5-6 kali berjumlah 0, frekuensi konsumsi satu bulan 7-8 kali berjumlah 16 orang atau sebesar 32%, frekuensi konsumsi minuman sehat lebih dari 8 kali dalam satu bulan berjumlah 3 orang atau sebanyak 6%. Dengan hasil terbanyak dalam frekuensi konsumsi minuman sehat diketahui dari kelompok dengan golongan konsumsi satu bulan 3-4 kali.

8. Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Minuman Sehat

Dalam konsumsi minuman sehat masyarakat yang menjadi responden tidak hanya mengonsumsi minuman sehat dari pembelian saja akan tetapi responden dapat mengonsumsi minuman sehat dari hasil buatan sendiri maupun pemberian orang lain. Data asal produk minuman sehat dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Minuman Sehat

Asal Minuman Sehat	Jumlah (Jiwa)	Persentase (%)
Membuat sendiri	43	86
Membeli	5	10
Pemberian	2	4
Jumlah	50	100

Sumber: Data Hasil Penelitian diolah (2023)

Karakteristik responden berdasarkan asal minuman sehat pada tabel 8, asal minuman sehat yang dikonsumsi dari responden yang membuat sendiri atau memproduksi sendiri berjumlah 43 orang atau sebesar 86%, yang membeli berjumlah 5 orang atau sebesar 10% dan pemberian berjumlah 2 orang atau sebesar 4%. Maka dapat diketahui sebagian besar responden dalam mengonsumsi minuman sehat mendapatkan produk minuman sehat atau jenis minuman sehat dari membuat sendiri (memproduksi).

Dari hasil karakteristik responden yang mengonsumsi minuman sehat diatas, yang mana hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan (Lakoro, Hadi, and Julia 2016), karakteristik subjek penelitian yang secara signifikan antara siswa obes dan tidak obes adalah variabel jenis kelamin ($p=0,03$). Konsumsi minuman manis yang semakin tinggi menyebabkan konsumsi air putih menjadi sedikit, dan secara statistik kecenderungan konsumsi minuman manis lebih dari 200 mL/ hari. Promosi konsumsi air putih pada anak-anak diusulkan untuk menggantikan konsumsi minuman manis sebab minuman manis diduga kuat sebagai penyebab terjadinya obesitas. Pemberian air putih pada anak diatur sedemikian rupa agar tidak mengganggu asupan makanan lain yang mengandung zat gizi penting untuk tumbuh kembang anak.

KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas penelitian ini menyimpulkan bahwa rumah tangga yang memiliki rata-rata umur >50 tahun dengan tingkat pendidikan terakhir sarjana, dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang berpendapatan <Rp 1.000.000,- dengan jumlah anggota keluarga diantaranya 3-4

KARAKTERISTIK RUMAH TANGGA YANG MENGONSUMSI MINUMAN SEHAT (Studi Kasus Villa Bukit Tidar RW 11 Kelurahan Merjosari, Kota Malang)

anggota. Hasil dari jenis minuman sehat yang sering dikonsumsi ibu rumah tangga yaitu minuman jus buah dan sayur dengan frekuensi satu bulan 3-4 kali konsumsi, minuman sehat tersebut berasal dari ibu rumah tangga yang membuat sendiri. Berdasarkan hal tersebut, persepsi dan gaya hidup sejalan dengan perilaku yang berkembang selaras dengan pola kehidupan seseorang dengan mengonsumsi minuman sehat.

DAFTAR RUJUKAN

- Given, Lisa. 2012. "Probability Sampling." *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods*: 8–40.
- Lakoro, Yayah, Hamam Hadi, and Madarina Julia. 2016. "Pola Konsumsi Air, Susu Dan Produk Susu, Serta Minuman Manis Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul." *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)* 1(2): 102.
- Mutia Beta Sari. 2022. "Persepsi Dan Preferensi Konsumen Mahasiswa Universitas Andalas Terhadap Konsumsi Yogurt."
- Nurannisa Taswin. 2021. "Gaya Hidup Sehat Ibu Rumah Tangga Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Rappocini Kota Makassar." 26(2): 173–80. <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>.