

ABSTRAK

Latar belakang: Literasi kesehatan merupakan keterampilan kognitif yang memengaruhi motivasi dan kemampuan seseorang untuk mendapatkan akses, memahami, serta menggunakan informasi tentang cara memelihara kesehatan yang baik. Literasi kesehatan memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat pendidikan. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Pada umumnya, mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi daripada orang yang bukan mahasiswa sehingga dapat menyebabkan dampak negatif pada gaya hidup mahasiswa dan pola konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti *sugar sweetened beverages* (SSBs) dan *fast food*. Risiko kesehatan yang dapat disebabkan dari pola makan yang buruk adalah obesitas dan diabetes melitus.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis rancangan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Metode *sampling* yang akan digunakan adalah *convenience sampling* dengan sampel diambil dari mahasiswa S1 UGM sebanyak 355 orang. Uji regresi logistik digunakan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan dan perilaku konsumsi mahasiswa serta konstruk TPB yang digunakan.

Hasil: Responden dengan literasi kesehatan baik berpeluang untuk mengonsumsi SSBs berlebih 49,3% lebih rendah daripada mahasiswa dengan literasi kesehatan rendah (OR = 0,507; $p < 0,001$). Begitu juga dengan perilaku konsumsi *fast food*, responden dengan literasi kesehatan baik cenderung berpeluang 7% lebih rendah untuk mengonsumsi *fast food* berlebih (OR = 0,93; $p > 0,05$). Literasi kesehatan memiliki hubungan negatif terhadap konstruk TPB kontrol perilaku. Namun, konstruk niat memiliki hubungan positif dengan perilaku konsumsi SSBs dan *fast food*.

Kesimpulan: Penelitian ini mengungkapkan bahwa literasi kesehatan yang baik dapat mengurangi peluang mahasiswa untuk mengonsumsi SSBs dan *fast food* berlebih, walaupun tidak signifikan pada *fast food*, melalui kontrol perilaku dan niat.

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

ABSTRACT

Background: Health literacy is a cognitive skill that influences a person's motivation and ability to access, understand, and use information about how to maintain good health. Health literacy has a statistically significant relationship with education level. University students are one group of individuals with a high level of education. In general, university students experience higher psychological stress than non-students, which can have a negative impact on their lifestyle and unhealthy eating patterns, such as sugar-sweetened beverages (SSBs) and fast food. Health risks that can result from poor eating habits include obesity and diabetes mellitus.

Method: This study used an observational research design with a cross-sectional approach. The sampling method used was convenience sampling, with a sample of 355 undergraduate students from Gadjah Mada University. Logistic regression was used to determine the relationship between health literacy and student consumption behavior, as well as the TPB construct used.

Results: Respondents with good health literacy were 49.3% less likely to consume excessive amounts of SSBs than students with poor health literacy (OR = 0.507; $p < 0.001$). Similar with fast food consumption behavior, respondents with good health literacy were 7% less likely to consume excessive amounts of fast food (OR = 0.93; $p > 0.05$). Health literacy has a negative relationship with the TPB behavioral control construct. However, the intention construct has a positive relationship with SSB and fast food consumption behavior.

Conclusion: This study reveals that good health literacy can reduce the likelihood of students consuming excessive amounts of SSBs and fast food, although not significantly in the case of fast food, through behavioral control and intention.

Keywords: Health literacy, sugar-sweetened beverages, fast food, college students, theory of planned behavior.