

Hubungan Pembelian Makanan Online dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Indekos di Kota Bandar Lampung

Afiifah Suci Nurjannah¹ Nathasa Khalida Dalimunthe² Ai Kustiani³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung,
Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}
Email: afifahsuci109@gmail.com¹

Abstract

Nutritional status describes an individual's health condition based on their Body Mass Index (BMI), which is categorized into levels such as severely underweight, mildly underweight, normal, mildly overweight, and severely overweight. Factors influencing nutritional status include eating habits and social media exposure. Eating habits refer to the regular practices or patterns adopted by an individual to fulfill physiological, social, and emotional needs through the consumption of necessary food for adequate nutritional intake. Meanwhile, prolonged exposure to social media can lead to an individual frequently encountering recommended posts, including food-related content, thereby increasing the desire to try those foods. Currently, in Indonesia, some platforms that provide online food delivery services are GoFood, GrabFood, and Shopee Food. The general aim of this study is to determine the relationship between online food purchasing and eating habits with the nutritional status of college students living in boarding houses in Bandar Lampung city. The research method used in this study is quantitative, employing a cross-sectional approach. Data collection was conducted using a microtoise to measure height, a stepping scale to measure weight, a modified SQ-FFQ form to assess eating habits, and a questionnaire to evaluate online food purchasing behavior. The chi-square test results indicate a p-value of 0.187, demonstrating no significant relationship between eating habits and the nutritional status of college students living in boarding houses in Bandar Lampung. In contrast, the chi-square test results indicate a p-value of 0.004, showing a significant relationship between online food purchasing and the nutritional status of these students. College students are advised to be more cautious when choosing foods, considering health factors and avoiding the influence of images or videos of food that might affect eating behaviors.

Keywords: Online Food Purchases, Eating Habits, Nutritional



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Status gizi mengacu pada kondisi kesehatan tubuh seseorang berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang bisa dikategorikan menjadi sangat kurus, kurus, normal, agak gemuk, serta sangat gemuk (Depkes 2014). Status gizi yang baik dicapai ketika konsumsi dan keperluan zat nutrisi seimbang, sedangkan status gizi yang buruk dapat terjadi apabila terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan tersebut (Almatsier 2018). Data dari Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI) mengindikasikan bahwa di Indonesia, prevalensi status gizi untuk penduduk berusia 18 tahun ke atas, berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), menunjukkan 23,4% mengalami obesitas, 14,4% memiliki gizi lebih, 7,8% berstatus gizi kurus, dan 54,4% berada dalam kategori gizi normal. Sedangkan data SKI di Lampung untuk gizi obesitas 18,9%, gizi lebih 14,5%, gizi kurus 7,4%, dan gizi normal 59,2% (Kemenkes 2023). Kebiasaan makan dan paparan media sosial merupakan faktor-faktor yang memengaruhi status gizi seseorang. Kebiasaan makan adalah pola berulang yang dilakukan seseorang dalam mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan sosial, fisiologis, dan emosional, serta guna mencukupi keperluan nutrisi tubuh (Aritonang, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Saragih (2020) di Indonesia, dengan melibatkan 200 partisipan, mengungkapkan bahwa 62,5% responden mengalami perubahan dalam kebiasaan makan,

serta 59% partisipan menunjukkan peningkatan keragaman dalam konsumsi pangan. Sejumlah 54,5% informan melaporkan frekuensi makan yang lebih sering, serta 54,5% lainnya mengalami kenaikan berat badan. Sedangkan menghabiskan banyak waktu di media sosial bisa membuat individu lebih sering menonton rekomendasi unggahan, terkhusus tentang makanan, yang meningkatkan keinginan mereka untuk mencobanya. Umumnya, makanan yang disarankan di media sosial cenderung rendah serat serta tinggi kalori (Karmila 2020). Beberapa platform layanan pengantaran makanan *online* yang ada di Indonesia saat ini mencakup *GoFood*, *GrabFood*, dan *Shopee Food*. Data survei penggunaan aplikasi pembelian makanan online tahun 2023 menunjukkan bahwa 70% masyarakat lebih sering memesan makanan secara online dibandingkan sebelumnya. CLSA (*Credit Lyonnaise Securities Asia*) Indonesia melaporkan bahwa, berdasarkan survei terhadap 450 responden, 70% mengalami peningkatan frekuensi pemesanan makanan online sejak pandemi Covid-19 dibandingkan sebelumnya.

Sebagian besar mahasiswa yang memasuki usia dewasa dan tinggal di kos jauh dari keluarga tidak mempunyai seseorang yang mengawasi kebiasaan makan mereka. Sebagai hasilnya, menentukan makanannya secara mandiri sering kali tidak mencermati mutu pangan yang mereka konsumsi. (Jannah, 2022). Layanan pesan antar makanan *online* semakin banyak digunakan berkat kinerja layanan yang efektif dan kemudahan akses yang ditawarkannya (Suryaningsih, 2019). Pembelian makanan *online* mencerminkan pola konsumsi individu. Bagi mahasiswa yang menetap di area indekos, hal ini bisa memengaruhi pola hidup mereka dan keseimbangan gizi. (Utari, 2023). Hasil penelitian terdahulu oleh Astuti (2022), mengungkapkan bahwa 28,6% informan mengalami penurunan Indeks Massa Tubuh, sementara 71,4% responden mengalami kenaikan Indeks Massa Tubuh dari awal kuliah sampai semester 4. Penelitian lain Firdaus, et.al (2020) mengungkapkan bahwa periode yang paling umum dipilih oleh partisipan untuk memesan makanan secara online adalah siang hari (41,5%), diikuti oleh makan malam (29,4%), dan periode lainnya (4,6%). Temuan studi lain oleh Jannah (2022), Mengindikasikan adanya keterkaitan antara perilaku makan dan rentang waktu penggunaan media sosial. Kian banyak waktu yang dihabiskan demi melihat media sosial, semakin tidak seimbang pola makan yang diterapkan (Utari, 2023). Berdasarkan pra survei pada mahasiswa indekos di Kota Bandar Lampung bahwa dari 45 responden didapatkan hasil status gizi kategori IMT persentase berstatus gizi obesitas sebesar 20%, gizi lebih sebesar 8,8%, gizi kurang sebesar 15,5%, dan gizi normal sebesar 55,5%. Dengan kebiasaan memakan makanan instan (*Fast food*) 64,4%, makanan berat 15,5% dan makanan ringan 20%.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional metode *cross-sectional*, yaitu mengumpulkan data pada satu waktu tertentu untuk menganalisis variabel yang diteliti (Budiastuti & Bandur, 2018). Penelitian ini di lakukan di *Nuju Coffeeshop* Jl. ZA Pagar Alam pada tanggal 10 Juni sampai 1 Agustus 2024. Populasi dalam studi ini yakni mahasiswa indekos di Kota Bandar Lampung. Sampel diperoleh sebanyak 152 partisipan dengan teknik sampling *purposive sampling*. menghimpun data dilaksanakan dengan memakai *microtoise* untuk menghitung tinggi badan serta timbangan injak berfungsi mengukur berat badan, formulir SQ-FFQ modifikasi untuk mengukur kebiasaan makan dan kuisisioner untuk mengukur pembelian makanan *online*. Analisis univariat diterapkan untuk mengkaji distribusi frekuensi responden berdasarkan status nutrisi, kebiasaan makan, dan juga frekuensi serta waktu pembelian makanan secara *online*. Distribusi. Serta analisis bivariat untuk mengetahui kaitan kebiasaan makan dengan status nutrisi dan kaitan pembelian makanan *online* dengan

status nutrisi. Untuk mengetahui korelasi mengenai variabel independen serta dependen menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	25	16,4
Perempuan	127	83,6
Total	152	100,0

Karakteristik responden menurut jenis kelamin disajikan dalam tabel 1 laki- laki sejumlah 25 orang dengan persentase 16,4% kemudian responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 127 dengan persentase 83,6%. Berdasarkan keterangan diatas dapat diketahui bahwa subjek paling mendominasi adalah berjenis kelamin perempuan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
20	8	5,3
21	38	25,0
22	84	55,3
23	13	8,6
24	7	4,6
25	2	1,3
Total	152	100,0

Karakteristik usia responden yang ditampilkan dalam Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 8 orang responden dengan usia 20 tahun, yang berpersentase 5,3%. Responden berusia 21 tahun berjumlah 38 orang dengan persentase 30,3%. Tabel juga menunjukkan 84 orang responden berusia 22 tahun dengan persentase 85,5%, 13 orang responden berusia 23 tahun dengan persentase 94,1%, 7 orang responden berusia 24 tahun dengan persentase 98,7%, dan 2 orang responden berusia 25 tahun dengan persentase 100%. Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dominan yakni berusia 22 tahun.

Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi kurang	39	25,6
Gizi normal	20	13,2
Gizi lebih	69	45,4
Gizi obes	24	15,8
Total	152	100,0

Karakteristik status gizi responden yang ditampilkan dalam Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 39 orang responden dengan status gizi kurang, yang berpersentase 25,7%. partisipan dengan level nutrisi normal sebanyak 20 orang dengan persentase 13,2%, sedangkan informan dengan level nutrisi lebih sebanyak 69 orang dengan persentase 45,5%.

Tabel ini juga menunjukkan 24 orang responden dengan status gizi obes, yang berpersentase 15,8%. Kebiasaan makan mahasiswa yang sering memilih makanan dengan kandungan lemak, gula, garam tinggi, serta makanan cepat saji bisa memengaruhi status gizi, berpotensi menimbulkan masalah kelebihan berat badan. Pemantauan status gizi yang konsisten membantu mengevaluasi efektivitas intervensi dan mengenali setiap perubahan dalam status gizi dari waktu ke waktu (Wulandari et al., 2021). Orang dengan berat badan berlebih atau tidak ideal disarankan untuk mengatur pola makan dengan lebih sehat, mengurangi asupan makanan manis, dan berolahraga secara teratur. Sementara itu, bagi individu dengan berat badan kurang, dianjurkan untuk meningkatkan pola makan, termasuk meningkatkan konsumsi makanan manis, makanan yang tinggi protein, serta lemak yang memadai.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Makanan ringan	22	14,5
Makanan berat	44	28,9
Makanan cepat saji	86	56,6
Total	152	100,0

Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan makan disajikan dalam tabel 4 responden dengan kebiasaan makan makanan ringan berjumlah 22 orang dengan persentase 14,5%, informan dengan kebiasaan makan makanan berat berjumlah 44 orang dengan persentase 28,9%, dan informan dengan kebiasaan makan makanan ringan berjumlah 22 orang dengan persentase 14,5%, dan makanan cepat saji berjumlah 86 orang dengan persentase 56,6%. Berbagai aspek yang membentuk kebiasaan remaja dalam menikmati makanan instan meliputi pengaruh teman sebaya, pengetahuan, rasa yang nikmat, kenyamanan lokasi berkumpul, kemudahan dan kecepatan, harga yang murah, uang saku serta merek makanan instan itu sendiri. Konsumsi makanan instan pada remaja dapat memicu risiko penyakit berbahaya seperti diabetes, kolesterol tinggi, gangguan ginjal, kerusakan hati, dan penyakit jantung. Selain itu, konsumsi berlebihan dapat juga meningkatkan risiko obesitas. (Alfora et al., 2023). Menurut pendapat peneliti mengubah kebiasaan makan yang baik belum tentu berpengaruh langsung terhadap status gizi, karena bisa jadi aktivitas yang kurang ataupun pengaruh dari faktor- faktor lain.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pembelian Makanan Online

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Pembelian Makanan Online Dan Waktu Pembelian

Frekuensi (x/bulan)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jarang	10	6,6
Sering	21	13,8
Sangat sering	121	79,6
Total	152	100,0
Waktu pembelian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pagi	10	6,6
Siang	59	38,8
Malam	83	54,6
Total	152	100,0

Karakteristik responden berdasarkan frekuensi pembelian makanan online disajikan dalam tabel 5 responden dengan frekuensi pembelian makanan online jarang berjumlah 10

orang dengan persentase 6,6%, responden dengan frekuensi pembelian makanan online sering sebanyak 21 orang dengan persentase 13,8%, dan responden dengan frekuensi pembelian makanan online sangat sering berjumlah 121 orang dengan persentase 79,6%. Sedangkan frekuensi waktu pembelian, momen yang paling sering untuk membeli makanan yaitu malam hari berjumlah 83 orang dengan persentase 54,6% kemudian siang hari 59 orang dengan persentase 38,8%, dan pagi hari berjumlah 10 orang dengan persentase 6,6%. Sebagian besar pelanggan memilih untuk memesan makanan melalui pembelian makanan *online* sebab beberapa alasan: menghemat durasi untuk membeli dan mengantre, tidak memiliki cukup waktu untuk memasak, malas keluar, dan tidak adanya kendaraan. Pembelian makanan online menawarkan banyak kemudahan bagi pelanggan, termasuk banyak sistem pemesanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu yang sering digunakan mahasiswa dalam memesan makanan online yaitu pada waktu malam hari sebanyak 54,6%, kemudian siang hari 38,8% dan paling jarang pada waktu pagi 6,6%. Ragam aplikasi yang banyak dipakai oleh partisipan yaitu *GrabFood* 55,9%, *Gofood* 25,0%, dan *ShopeeFood* 19,1%.

Analisis Bivariat

Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Kota Bandar Lampung

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi

Kebiasaan Makan	Status Gizi								Total		P- value
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Makanan cepat saji	25	16,4	10	6,6	38	25,0	13	8,6	86	56,6	0,187
Makanan berat	8	5,3	7	4,6	18	11,8	11	7,2	44	28,9	
Makanan ringan	6	3,9	3	2,0	13	8,6	0	0,0	22	14,6	
Total	39	25,7	20	13,2	69	45,4	24	15,8	152	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, responden dengan kebiasaan makan makanan cepat saji berjumlah 86 dengan 25 responden berstatus gizi kurang, 10 responden berstatus gizi normal, 38 responden berstatus nutrisi lebih, serta 13 responden berstatus nutrisi obesitas. Responden dengan kebiasaan makan makanan berat berjumlah 44 dengan 8 responden berstatus gizi kurang, 7 responden berstatus gizi normal, 18 responden berstatus nutrisi lebih, dan 11 orang berstatus nutrisi obesitas. Responden dengan kebiasaan makan makanan ringan berjumlah 22 responden dengan 6 responden berstatus gizi kurang, 3 responden berstatus gizi normal, 13 responden berstatus gizi lebih, dan 0 responden berstatus gizi obesitas. Temuan tes *chi-square* memberitahukan bahwa angka $p = 0,187$ yang menunjukkan tidak adanya ikatan kebiasaan makan dengan status gizi mahasiswa indekos di Kota Bandar Lampung. Dari hasil kajian ini mahasiswa indekos di Kota Bandar Lampung mempunyai kebiasaan makan yang buruk suka memakan makanan cepat saji yang bisa mengakibatkan status gizi lebih. Hal ini dipicu karena besar responden yang memakan makanan cepat saji yang mengandung gula serta lemak yang tinggi misalnya seblak, kebab, burger, dll. Tetapi kebiasaan makan yang buruk belum tentu berpengaruh langsung terhadap status gizi, karena responden banyak juga yang banyak melaksanakan kegiatan fisik seperti olahraga, berjalan dan melakukan kegiatan lain.

Hasil studi ini sejalan dengan penelitian Winarsih (2020) di Pekanbaru ($p > 0,05$) mengatakan bahwa tidak ditemukan ikatan yang signifikan antara perilaku makan dengan status nutrisi. Hal ini bisa dilihat, walaupun perilaku makan remaja sering kali tidak optimal,

status gizi mereka tetap menunjukkan angka yang normal pada umumnya. Ini disebabkan oleh fakta bahwa status nutrisi tidak hanya disebabkan oleh pola makan, tetapi juga dari berbagai faktor lainnya. Beberapa faktor tersebut meliputi aktivitas jasmani, ketersediaan makanan di rumah, peran orang tua, uang saku, dan kondisi ekonomi. Kebiasaan makan antar remaja dapat bervariasi; meski besar jumlah yang mempunyai perilaku makan yang tidak baik, mereka mungkin lebih aktif dalam berolahraga, yang mendukung menjaga keseimbangan antara konsumsi dan pengeluaran zat nutrisi. Kajian Daryanti (2018) yang dilakukan pada mahasiswa tingkat 1 di Universitas Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan hasil yang serupa, yaitu tidak adanya hubungan signifikan antara perilaku makan dan indeks massa tubuh, dengan angka signifikan 0,835 yang lebih besar dari 0,05. Penelitian lain oleh Lisetyaningrum et al. (2021) juga menemukan bahwa tidak ditemukan ikatan antara perilaku makan dan status nutrisi pada remaja. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa perilaku makan tidak merupakan aspek tunggal yang mempengaruhi status nutrisi; banyak faktor lain, seperti penyakit kronis yang dapat berdampak pada keadaan jasmani dan status sosial ekonomi yang turut mempengaruhi daya beli dan kebutuhan nutrisi, turut berkontribusi terhadap status gizi. Studi ini berbeda dengan temuan dari kajian Pantaleon (2019) yang menunjukkan adanya ikatan antara perilaku makan dan status nutrisi dengan nilai $p=0,001$. Studi tersebut mengindikasikan bahwa keadaan nutrisi tiap individu terutama ditentukan oleh asupan nutrisi dan kapabilitas tubuh dalam metabolisme zat-zat nutrisi. Kebiasaan makan melibatkan perilaku individu, termasuk kepercayaan, sikap, serta pilihan makanan yang dilakukan berulang-ulang. Aspek tambahan yang memengaruhi perilaku makan termasuk sikap positif terhadap nutrisi dan bantuan dari lingkungan sosial, seperti teman dan keluarga, yang memiliki peran penting dalam memengaruhi status gizi. (Jauziyah *et al.*, 2021)

Hubungan Pembelian Makanan Online Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Kota Bandar Lampung

Tabel 7. Hubungan Pembelian Makanan Online Dengan Status Gizi

Pembelian Makanan Online	Status Gizi										P- value
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Obesitas		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Jarang	3	2,0	4	2,6	2	1,3	1	0,7	10	6,6	0,004
Sering	4	2,6	7	4,6	6	3,9	4	2,6	21	13,8	
Sangat sering	32	21,1	9	5,9	61	40,1	19	12,5	121	79,6	
Total	39	25,7	20	13,2	69	45,4	24	15,8	152	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, responden dengan pembelian makanan *online* jarang (1-5x/bln) berjumlah 10 dengan 3 responden berstatus gizi kurang, 4 responden berstatus gizi normal, 2 responden berstatus nutrisi lebih, dan 1 responden berstatus nutrisi obesitas. Responden dengan pembelian makanan online sering (6-15x/bln) berjumlah 21 dengan 4 responden berstatus gizi kurang, 7 responden berstatus gizi normal, 4 responden berstatus nutrisi lebih, dan 4 orang berstatus nutrisi obesitas. Responden dengan pembelian makanan online sangat sering berjumlah 121 responden dengan 32 responden berstatus gizi kurang, 20 responden berstatus gizi normal, 69 responden berstatus gizi lebih, dan 24 responden berstatus gizi obesitas. Temuan tes *chi-square* menunjukkan bahwa angka $p = 0,004$ yang menandakan adanya koneksi pembelian makanan *online* dengan status gizi mahasiswa indikos di Kota Bandar Lampung. Pengambilan data pembelian makanan online dilakukan berdasarkan hasil pengisian kuesioner dan menunjukkan *screenshot* pembelian makanan online selama 1 bulan terakhir. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelian makanan online sangat sering digunakan >15 kali per bulan. Sebagian besar responden

memilih untuk memesan makanan melalui pembelian makanan online karena beberapa alasan yaitu menghemat waktu untuk memesan dan mengantre, tidak memiliki cukup waktu untuk memasak, malas keluar, dan tidak adanya kendaraan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian Salsabilla et al. (2023) di Jakarta, yang mendapatkan skor tes statistik dengan angka $p=0,031$ ($p<0,05$), menandakan adanya ikatan signifikan antara intensitas pemesanan makanan *online* dan status nutrisi mahasiswa di UPNVJ. Penelitian ini juga mendukung hasil studi Harahap (2019), yang menunjukkan adanya hubungan antara intensitas pembelian makanan online dengan fenomena obesitas di kalangan mahasiswa. Sebagian besar perilaku pemesanan makanan *online* dari mahasiswa melibatkan makanan instan (*fast food*) yang mengandung daya besar. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan temuan Kurniasari et al. (2022), yang menunjukkan adanya ikatan antara pemakaian aplikasi pesan antar makanan online dengan mutu diet, status nutrisi, serta intensitas makan. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Satrianugraha dan Duddy (2022), yang mengungkapkan bahwa kian sering menggunakan fasilitas pemesanan makanan, semakin tinggi pula terjadinya berat badan berlebih.

KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa indekos di Kota Bandar Lampung mempunyai kebiasaan makan yang buruk suka memakan makanan cepat saji yang bisa mengakibatkan keadaan gizi lebih. Sesuai dengan hasil studi memberitahu bahwa pembelian makanan online sangat sering digunakan >15 kali per bulan. Sebagian besar responden memilih untuk memesan makanan melalui pembelian makanan online karena beberapa alasan yaitu menghemat waktu untuk memesan dan mengantre, tidak memiliki cukup waktu untuk memasak, malas keluar, dan tidak adanya kendaraan. Ditemukan ikatan antara pembelian makanan online dengan kondisi nutrisi mahasiswa indekos di Kota Bandar Lampung, angka $p\text{-value} = 0,004$. Tidak terdapat korelasi antara perilaku makan dengan status gizi mahasiswa indekos di Kota Bandar Lampung, angka $p\text{-value} = 0,187$.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49.
- Almatsier, S. (2018). Prinsip dasar ilmu gizi, PT. *Gramedia Pustaka Utama, Jakarta*.
- Aritonang, I. (2011). Kebiasaan makan dan gizi seimbang. Yogyakarta: Leutika.
- Firdaus, K. K. et al.(2020) 'Panduan Teknis Pelayanan Rumah Sakit', Direktorat Pelayanan Kesehatan Rujukan, pp. 1689–1699.
- Harahap LAH. 2019. Hubungan Kecukupan Gizi, Pemesanan Makanan Online dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Medan Area Tahun 2018[skripsi]. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Jannah M. 2022. Hubungan penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan online dengan kualitas diet mahasiswa.hlm.4
- Jauziyah, S. S. Al et al. 2021, 'Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro', *Journal Nutrition College*, 10(April), pp. 72-81
- Karmila, Selvi. 2020. Hubungan Terpaan Informasi Makanan Pada Media Sosial Instagram dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019 (skripsi). Medan. Universitas Sumatera Utara. hlm.104-110
- Kementerian Kesehatan RI 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Diakses dari <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>

- Kurniasari, R., Sefrina, L. R., & Sabrina. (2022). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Frekuensi Makan, Kualitas Diet, dan Status Gizi pada Pekerja Kantor di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 230-234.
- Lisetyaningrum, I., Pujasari, H. and Kuntarti. 2021, 'A cross sectional analysis of snacking habits , eating habits , physical activity , and indicators of obesity among high school students in Jakarta , Indonesia on om m er ci al us e on on m er ci al us e on', 10.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76.
- Salsabilla, N., & Wahyu Ningsih, U. (2023). Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi Fast Food, dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.24-30>
- Saragih, B. & dan Saragih, F. M. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid 19. (2020) Available at: <https://www.researchgate.net/publication/340830940>.
- Suryaningsih IB. 2019. Layanan aplikasi Go-Jek: validasi skala pengukuran IRSQ persepsi konsumen pada penggunaan platform Go-Food. *J Bisnis dan Manaj.* 13(2):112–121.
- Utari, A. P. (2023). Hubungan online food-delivery, keragaman pangan, asupan energi protein terhadap status gizi mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6405-6414.
- Winarsih. (2020). Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru, 9, 86–96. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>