JOURNAL OF Community Health Issues
ISSN 2809-2511 (Print)
ISSN 2809-2724 (Online)
DOI : 10.56922

ARTICLE INFORMATION
Received: August, 5, 2026
Revised: September, 3, 2026
Available online: September, 4, 2026
at : https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/chi

Hubungan penggunaan *online food delivery* dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa gizi Universitas Mitra Indonesia

Sonia Putri Pebiola*, Atikah Adyas, Ai Kustiani

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penuslis: Sonia Putri Pebiola. *E-mail: soniaputripebiola2022.student@umitra.ac.id

Abstract

Background: The development of digital technology has changed food consumption patterns, including through *Online Food Delivery* (OFD) services, which provide convenience in obtaining food. This convenience may influence dietary patterns and nutritional status among university students, including nutrition students who have knowledge related to food and nutrition.
Purpose: This study aimed to determine the relationship between *Online Food Delivery* use and dietary patterns with nutritional status among students of the Nutrition Study Program at Universitas Mitra Indonesia.
Method: This quantitative study employed a correlational design with a *cross-sectional* approach. The study population consisted of 170 active students of the Nutrition Study Program at Universitas Mitra Indonesia in the 2022–2025 academic years, with a sample of 132 respondents selected using *purposive sampling*. Data on OFD use were collected using a questionnaire, dietary patterns were assessed using a *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), and nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the Pearson Chi-Square test and Spearman's Rank correlation test.
Results: OFD use was most frequently categorized as moderate (37.1%), dietary patterns were predominantly categorized as moderate (35.6%), and nutritional status was most commonly classified as normal (39.4%). The Pearson Chi-Square test showed significant relationships between OFD use and nutritional status and between dietary patterns and nutritional status ($p<0.001$). Spearman's Rank correlation showed a strong positive relationship between OFD use and nutritional status ($r=0.597$; $p<0.001$) and between dietary patterns and nutritional status ($r=0.667$; $p<0.001$).
Conclusion: There were significant relationships between *Online Food Delivery* use and dietary patterns with nutritional status among students of the Nutrition Study Program at Universitas Mitra Indonesia. Practical nutrition education regarding healthy food choices through OFD services should be strengthened as an effort to promote healthier dietary patterns and prevent nutritional problems among university students.

Keywords: Dietary Patterns; Nutritional Status; Online Food Delivery; University Students.

Pendahuluan: Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola konsumsi makanan masyarakat, salah satunya melalui layanan *Online Food Delivery* (OFD) yang memberikan kemudahan dalam memperoleh makanan. Kemudahan tersebut berpotensi memengaruhi pola konsumsi dan status gizi mahasiswa, termasuk mahasiswa Gizi yang memiliki pengetahuan mengenai makanan dan gizi.
Tujuan: Untuk mengetahui hubungan penggunaan *Online Food Delivery* dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Mitra Indonesia.
Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri atas 170 mahasiswa aktif Program Studi Gizi Universitas Mitra Indonesia

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4242

tahun akademik 2022–2025, dengan sampel sebanyak 132 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Data penggunaan OFD dikumpulkan menggunakan kuesioner, pola konsumsi menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji Pearson Chi-Square dan Korelasi Spearman Rank.

Hasil: Penggunaan OFD paling banyak berada pada kategori sedang (37,1%), pola konsumsi kategori sedang (35,6%), dan status gizi normal (39,4%). Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan OFD dengan status gizi dan antara pola konsumsi dengan status gizi ($p<0,001$). Uji Spearman Rank menunjukkan hubungan positif kuat antara penggunaan OFD dengan status gizi ($r=0,597$; $p<0,001$) serta antara pola konsumsi dengan status gizi ($r=0,667$; $p<0,001$).

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *Online Food Delivery* dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Mitra Indonesia. Edukasi gizi yang aplikatif mengenai pemilihan makanan sehat melalui layanan OFD perlu ditingkatkan sebagai upaya mendukung pola konsumsi yang lebih sehat dan mencegah masalah gizi pada mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa; *Online Food Delivery*; Pola Konsumsi; Status Gizi.

PENDAHULUAN

Berbagai lini kehidupan masyarakat mengalami pergeseran akibat pesatnya kemajuan teknologi digital, tidak terkecuali pada ranah kebiasaan makan. Salah satu maraknya tren yang muncul yaitu pemanfaatan *online food delivery* (OFD), sebuah fasilitas pesan antar hidangan berbasis aplikasi pintar yang memberi kemudahan bagi konsumen dalam memilih menu dari bermacam tempat makan langsung melalui smartphone. Laju pertumbuhan industri platform ini di tingkat global melesat pesat seiring bertambahnya jaringan internet serta pemakaian gawai seluler (Statista, 2024). Penetrasi internet yang menembus angka 77,02% pada 2023 di Indonesia turut memperkuat ekspansi tersebut (Badan Pusat Statistik, 2023), di samping platform macam GrabFood maupun GoFood yang kian melekat dalam keseharian masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa (Ahdiat, 2025). Perubahan kebiasaan dari masakan rumah menuju santapan siap saji terdorong oleh kepraktisan akses, keragaman pilihan menu, hingga tawaran promo yang menggiurkan, yang mana kondisi ini berisiko memicu gangguan kesehatan jika tidak diimbangi pemenuhan gizi yang seimbang.

Satu di antara indikator utama untuk mengukur derajat kesehatan individu yaitu status gizi, yang keberadaannya sangat bergantung pada pasokan nutrisi serta keseimbangan energi tubuh. Angka kejadian obesitas secara global terpantau terus melonjak hingga menjadi faktor pemicu utama timbulnya penyakit tidak menular (World Health Organization, 2023). Untuk konteks Indonesia, persentase obesitas bagi kelompok umur di atas 18 tahun mencatatkan kenaikan dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sebagai bagian dari kelompok usia produktif, mahasiswa tergolong rentan mengalami dinamika perubahan status gizi karena gaya hidup yang tidak teratur, disertai kecenderungan memilih makanan yang kaya gula, lemak, serta kalori namun minim serat (Ramón-Arbués et al., 2021). Kenyataan lain mengindikasikan bahwa tingkat pemahaman gizi yang memadai belum menjamin terbentuknya pola makan yang menyehatkan, di mana mayoritas mahasiswa dengan pengetahuan gizi baik rupanya tetap memperlihatkan kebiasaan konsumsi yang tergolong kurang baik (Kanah, 2020).

Aksesibelnya layanan OFD berpeluang menggeser status gizi dari batas normal ke arah gizi lebih, mengingat makanan yang dipesan lewat aplikasi OFD umumnya mempunyai kadar energi, lemak, gula, dan garam berlebih namun rendah mutunya secara gizi (Dai et al., 2022). Intensitas pemakaian OFD juga berhubungan dengan bertambahnya konsumsi makanan kurang sehat, seperti kudapan cepat saji dan minuman manis, yang berpotensi memicu risiko overweight serta obesitas (Srivastava et al., 2021). Hasil kajian lain membuktikan bahwa mutu diet yang rendah berkaitan dengan melonjaknya indeks massa tubuh (Liu et al., 2022), serta rutinnya pemanfaatan OFD

Sonia Putri Pebiola*, Atikah Adyas, Ai Kustiani

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penuslis: Sonia Putri Pebiola. *E-mail: soniaputripebiola2022.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4242

berkorelasi dengan kenaikan indeks massa tubuh di kalangan mahasiswa (Yang, 2025). Kesimpulan tersebut didukung oleh Qasrawi et al. (2025) yang menyatakan bahwa operasional aplikasi OFD memiliki andil dalam terbentuknya pola makan tidak sehat yang berpengaruh terhadap status gizi.

Kendati beragam riset sejenis telah dikerjakan, sebagian besar kajian mendahului sebatas mengamati kaitan antara dua variabel secara parsial, tanpa memadukan variabel penggunaan OFD dan pola konsumsi terhadap status gizi secara simultan, di samping masih terbatasnya penelitian yang menyasar mahasiswa gizi padahal kelompok ini dibekali pemahaman yang lebih baik terkait pola makan sehat. Adanya keanekaragaman lokasi penelitian beserta variasi karakteristik responden juga mengakibatkan hasil temuan belum menunjukkan konsistensi. Berdasarkan argumen-argumen tersebut, penelitian ini dilaksanakan guna menganalisis hubungan antara penggunaan *online food delivery* dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Gizi Universitas Mitra Indonesia, sekaligus mengisi celah kekurangan dari studi terdahulu lewat pendekatan yang lebih menyeluruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada satu periode waktu untuk menganalisis hubungan antarvariabel. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, pada Mei 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Gizi Universitas Mitra Indonesia angkatan 2022–2025 yang berjumlah 170 mahasiswa. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 120 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out*, jumlah tersebut ditambahkan 10%, sehingga jumlah sampel akhir ditetapkan sebanyak 132 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif Program Studi Gizi, menggunakan aplikasi *online food delivery* seperti GoFood, GrabFood, atau ShopeeFood, serta bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang cuti kuliah, tidak melengkapi kuesioner, atau melakukan aktivitas olahraga berat dengan frekuensi ≥3 kali per minggu.

Variabel independen dalam penelitian ini terdiri atas penggunaan *online food delivery* dan pola konsumsi. Penggunaan *online food delivery* diukur menggunakan kuesioner skala Likert yang terdiri atas 20 item, sedangkan pola konsumsi diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang terdiri atas 19 item. Variabel dependen berupa status gizi yang ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung. Penggunaan *online food delivery* dan pola konsumsi dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi, sedangkan status gizi diklasifikasikan menjadi *underweight*, normal, *overweight*, dan obesitas.

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, entry, cleaning, dan tabulasi. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Uji Chi-Square digunakan untuk menguji hubungan antara variabel kategorik, sedangkan korelasi Spearman Rank digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel yang berskala ordinal. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

Persetujuan etik penelitian telah diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Mitra Indonesia dengan Surat Keterangan Etik Nomor S.25/191/FKES10/2026.

Sonia Putri Pebiola*, Atikah Adyas, Ai Kustiani

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penuslis: Sonia Putri Pebiola. *E-mail: soniaputripebiola2022.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4242

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=132)

Variabel	Hasil
Usia (Mean ± SD)(Rentang)(Tahun)	(20,96 ± 1,74)(18-24)
Usia (n/%)	
18 – 20 tahun	58/43,9
21 – 24 tahun	74/56,1
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki – laki	10/7,6
Perempuan	122/92,4
. Tingkat Penggunaan OFD (n/%)	
Rendah	38/28,8
Sedang	49/37,1
Tinggi	45/34,1
Pola Konsumsi (n/%)	
Rendah	43/32,6
Sedang	47/35,6
Tinggi	42/31,8
Status Gizi (n/%)	
Underweight	24/18,2
Normal	52/39,4
Overweight	28/21,2
Obesitas	28/21,2

Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 20,96 ± 1,74 tahun dengan rentang usia 18–24 tahun. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 21–24 tahun (56,1%) dan berjenis kelamin perempuan (92,4%). Berdasarkan tingkat penggunaan *online food delivery* (OFD), sebagian besar responden berada pada kategori sedang (37,1%). Pola konsumsi paling banyak berada pada kategori sedang (35,6%), sedangkan status gizi paling banyak berada pada kategori normal (39,4%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Penggunaan OFD dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi (N=132)

Variabel	Status Gizi				*p-value*
	Underweight **(n=24)**	**Normal (n=52)**	**Overweight (n=28)**	**Obesitas (n=28)**	
Tingkat Penggunaan OFD (n/%)					
Rendah	15 (39,5)	19 (50,0)	4 (10,5)	0 (0,0)	<0,001
Sedang	8 (16,3)	23 (46,9)	13 (26,5)	5 (10,2)	
Tinggi	1 (2,2)	10 (22,2)	11 (24,4)	23 (51,1)	
Pola Konsumsi (n/%)					
Rendah	17 (39,5)	22 (51,2)	4 (9,3)	0 (0,0)	<0,001
Sedang	7 (14,9)	23 (48,9)	13 (27,7)	4 (8,5)	
Tinggi	0 (0,0)	7 (16,7)	11 (26,2)	24 (57,1)	

Sonia Putri Pebiola*, Atikah Adyas, Ai Kustiani

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penuslis: Sonia Putri Pebiola. *E-mail: soniaputripebiola2022.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4242

Berdasarkan tabel, responden dengan tingkat penggunaan Online Food Delivery (OFD) rendah sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 19 responden (50,0%), sedangkan 15 responden (39,5%) mengalami underweight dan 4 responden (10,5%) overweight. Pada responden dengan penggunaan OFD sedang, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 23 responden (46,9%), diikuti overweight sebanyak 13 responden (26,5%), underweight sebanyak 8 responden (16,3%), dan obesitas sebanyak 5 responden (10,2%). Sementara itu, pada responden dengan penggunaan OFD tinggi, sebagian besar memiliki status gizi obesitas sebanyak 23 responden (51,1%), diikuti overweight sebanyak 11 responden (24,4%), normal sebanyak 10 responden (22,2%), dan underweight sebanyak 1 responden (2,2%). Hasil uji statistik menunjukkan p<0,001, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan OFD dengan status gizi.

Berdasarkan tabel, responden dengan pola konsumsi rendah sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 22 responden (51,2%), sedangkan 17 responden (39,5%) mengalami underweight dan 4 responden (9,3%) overweight. Pada responden dengan pola konsumsi sedang, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 23 responden (48,9%), diikuti overweight sebanyak 13 responden (27,7%), underweight sebanyak 7 responden (14,9%), dan obesitas sebanyak 4 responden (8,5%). Sementara itu, responden dengan pola konsumsi tinggi sebagian besar memiliki status gizi obesitas sebanyak 24 responden (57,1%), diikuti overweight sebanyak 11 responden (26,2%) dan normal sebanyak 7 responden (16,7%). Hasil uji statistik menunjukkan p<0,001, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan status gizi.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Penggunaan OFD dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi

Variabel	Uji Statistik	Nilai/Koefisien	df	p-value
Penggunaan OFD dengan Status Gizi	Pearson Chi-Square	53,778	6	<0,001
	Spearman Correlation	0,597	–	<0,001
Pola Konsumsi dengan Status Gizi	Pearson Chi-Square	69,349	6	<0,001
	Spearman Correlation	0,667	–	<0,001

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan Online Food Delivery (OFD) dengan status gizi. Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan nilai χ^2 = 53,778 dengan df = 6 dan p<0,001 (p<0,05). Selanjutnya, uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi r = 0,597 dengan p<0,001, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat penggunaan OFD, semakin tinggi kecenderungan status gizi responden menuju kategori overweight dan obesitas.

Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan status gizi. Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan nilai χ^2 = 69,349 dengan df = 6 dan p<0,001 (p<0,05). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi r = 0,667 dengan p<0,001, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang hingga kuat. Dengan demikian, semakin tinggi pola konsumsi responden, semakin tinggi pula kecenderungan status gizinya berada pada kategori overweight dan obesitas.

PEMBAHASAN

Arah hubungan positif yang signifikan tercatat dari hasil uji bivariat antara pola konsumsi dan status gizi (p<0,001). Persentase responden dengan obesitas mendominasi hingga 57,1% pada kelompok pola konsumsi tinggi, sementara di kelompok pola konsumsi rendah sama sekali tidak didapati responden bermasalah obesitas. Distribusi ini memperlihatkan kecenderungan bahwasanya peningkatan kategori pola konsumsi diikuti oleh kenaikan kategori status gizi. Angka koefisien Spearman sebesar 0,667 bernilai positif mengonfirmasi keterkaitan erat antara tingkatan pola konsumsi dan tingkatan status gizi, dengan penekanan bahwa temuan ini dibaca sebagai korelasi positif tanpa ditafsirkan sebagai odds ratio

Sonia Putri Pebiola*, Atikah Adyas, Ai Kustiani

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penuslis: Sonia Putri Pebiola. *E-mail: soniaputripebiola2022.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4242

ataupun hubungan sebab-akibat. Penjelasan Lestari et al. (2025) menegaskan bahwa representasi dari keseimbangan asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh tercermin pada status gizi seseorang, di samping pandangan Ramón-Arbués et al. (2021) yang menyebutkan bahwa kebiasaan mengonsumsi sajian kaya kalori namun minim serat berpotensi memengaruhi mutu diet mahasiswa.

Tingkat penggunaan *Online food delivery* juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi berdasar analisis bivariat (p<0,001). Kecenderungan pergeseran status gizi menuju kategori gizi lebih terlihat makin kuat seiring tingginya intensitas penggunaan OFD, di mana proporsi responden obesitas mencapai 51,1% pada kelompok pengguna OFD tingkat tinggi, sedangkan pada kelompok pengguna rendah tidak dijumpai adanya kasus obesitas. Faktor kemudahan akses serta beragamnya opsi menu di aplikasi yang kerap mengandung kalori, lemak, gula, dan garam berlebih menjadi dasar logis dari kaitan ini. Hal tersebut sejalan dengan temuan Dai et al. (2022) yang menggarisbawahi bahwa hidangan pesan-antar umumnya padat energi, lemak, gula, serta garam, sementara Srivastava et al. (2021) mengaitkan pemanfaatan *online food delivery* dengan buruknya kebiasaan diet mahasiswa. Pengulangan pola pemilihan menu seperti ini secara berturut-turut berisiko mengganggu kesetimbangan energi hingga memicu lonjakan IMT. Kendati perbedaan metode pengukuran, lokasi, serta karakteristik sampel dapat memunculkan hasil yang bervariasi pada riset lain, temuan ini selaras dengan simpulan Qasrawi et al. (2025). Mengingat riset ini menerapkan desain cross-sectional dengan pengukuran variabel secara serentak dalam satu momen, maka hasil ini murni dimaknai sebagai korelasi, bukan hubungan kausalitas.

Terkait gambaran status gizi, kualifikasi normal memang mencatatkan jumlah terbanyak, tetapi persentase mahasiswa yang tergolong berstatus gizi tidak normal—termasuk *underweight*, overweight, hingga obesitas—masih terhitung tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keterpaparan materi dan pengetahuan gizi secara akademis tidak serta-merta membebaskan mahasiswa gizi dari masalah status gizi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Kanah (2020) yang menyatakan bahwa tingkat pemahaman gizi tidak selalu berbanding lurus dengan status gizi maupun perilaku makan harian. Penyerapan dan penerapan pengetahuan dalam tindakan nyata dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal maupun internal, seperti keterbatasan waktu, rutinitas, pergaulan sosial, ketersediaan pangan, kondisi finansial, hingga tingkat aktivitas fisik.

Pada variabel pola konsumsi, sebagian besar responden juga terakumulasi dalam kriteria sedang. Sajian yang lazim dijumpai dalam keseharian mahasiswa—seperti ayam geprek, nasi padang, mie pedas/seblak, gorengan, boba, kopi susu kekinian, teh manis, dessert, hingga camilan kemasan—sangat gampang dijangkau lewat platform *online food delivery* . Ragam hidangan tersebut kerap dijadikan pilihan utama lantaran dianggap praktis, mengenyangkan, dipatok dengan harga yang pas di kantong, serta ditunjang oleh banyaknya penawaran promo aplikasi. Sebagaimana disampaikan oleh Parameswari et al. (2025), pemanfaatan *online food delivery* berasosiasi dengan pergeseran preferensi makanan ke arah yang lebih praktis, sehingga kecenderungan pemilihan hidangan yang kurang seimbang pada kalangan mahasiswa perlu mendapatkan perhatian khusus.

Adapun pada variabel intensitas penggunaan *online food delivery* , proporsi responden terbanyak berada pada kategori sedang. Tingkatan ini merupakan gabungan skor dari 20 butir kuesioner yang mengevaluasi frekuensi pemakaian, alasan kepraktisan, ketersediaan promo, keterbatasan waktu, variasi pilihan makanan, hingga perubahan kebiasaan makan, sehingga gambaran yang muncul merupakan integrasi seluruh dimensi respons, bukan didominasi oleh satu item pertanyaan saja. Di kalangan responden rentang umur 18-24 tahun, pemanfaatan platform ini menjadi sarana favorit dalam memperoleh makanan karena faktor kecepatan, kepraktisan, serta kemudahan akses via aplikasi. Keputusan untuk membeli secara impulsif sering kali terdorong oleh iming-iming promo, potongan tarif pengiriman, visualisasi menu yang menggoda, hingga kecepatan proses pemesanan. Fauzan et al. (2023) menguraikan bahwa keberadaan layanan *Online food delivery* berpotensi memicu perilaku konsumtif, yang mana pada kalangan mahasiswa dapat menggeser prioritas

Sonia Putri Pebiola*, Atikah Adyas, Ai Kustiani

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penuslis: Sonia Putri Pebiola. *E-mail: soniaputripebiola2022.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4242

pemilihan makanan dari yang semula mempertimbangkan aspek gizi menjadi lebih mengutamakan aspek praktis, cita rasa, dan keterjangkauan harga.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan online food delivery (OFD) dan pola konsumsi dengan status gizi mahasiswa Gizi Universitas Mitra Indonesia. Hubungan keduanya bersifat positif dengan kekuatan sedang, dengan koefisien korelasi masing-masing r=0,597 dan r=0,667 (p<0,001). Semakin tinggi penggunaan OFD dan pola konsumsi, semakin tinggi kecenderungan status gizi menuju overweight dan obesitas.

SARAN

Pengembangan riset mendatang direkomendasikan untuk menerapkan desain studi longitudinal agar dinamika hubungan antarvariabel dapat terevaluasi secara lebih komprehensif, di samping memperluas cakupan variabel penelitian dengan memasukkan faktor tingkat stres, besaran uang saku, akumulasi asupan energi harian, durasi dan kualitas tidur, hingga tingkat aktivitas fisik. Untuk lingkup institusi pendidikan maupun pihak Program Studi, disarankan merancang skema edukasi gizi praktis yang memuat panduan memilah santapan sehat via platform *online food delivery* , termasuk memberikan pembekalan cara mencermati detail informasi menu serta strategi membatasi konsumsi minuman manis. Adapun bagi kalangan mahasiswa, kebiasaan memesan makanan via *online food delivery* hendaknya dilakukan secara lebih bijak dan selektif dengan mengontrol ukuran porsi, frekuensi pemesanan, jenis hidangan, hingga kadar lemak, gula, dan garam yang dikonsumsi, di mana kesadaran ini dapat diperkuat melalui pemanfaatan media sosial resmi Program Studi, pembuatan poster edukatif, penyelenggaraan seminar, maupun penyampaian pesan gizi singkat secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

Ahdiat, A. (2025). *Penjualan layanan ojol dan antar makanan online RI meningkat pada 2024*. Databoks. https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/682c271d8620e/penjualan-layanan-ojol-dan-antar-makanan-online-ri-meningkat-pada-2024

Badan Pusat Statistik. (2023). Fact Sheet Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/fact-sheet-survei-kesehatan-indonesia-ski-2023/

Dai, X., Wu, L., & Hu, W. (2022). Nutritional quality and consumer health perception of online delivery food in the context of China. BMC Public Health, 22(1), 2132. https://doi.org/10.1186/s12889-022-14593-9

Fauzan, A., Risnanti, A. S. Q., & Firmansyah, R. (2023). Pengaruh platform online food delivery (OFD) terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Jurnal Ekonomi Perjuangan, 5*(1), 1–12. https://doi.org/10.36423/jumper.v5i1.1157

Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. Medical Technology and Public Health Journal, 4(2), 203–211. https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hubungan antara makan di luar, gaya hidup sedentari, dan kebiasaan sarapan terhadap status gizi Generasi Z di Depok. IOPscience. https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1755-1315/1485/1/012008/meta

Kurniawati, N. D., Cahyaningsih, S. N., & Setya Wahyudi, A. (2021). The correlation between online food ordering and nutritional status among college students in Surabaya. *Indonesian Journal of Community Health Nursing, 6*(2), 70–74. https://doi.org/10.20473/ijchn.v6i2.27520

Lestari, W. I., Aji, A. S., & Paratmanitya, Y. (2025). Analysis of Eating Disorders and Nutritional Status among Adults During the Covid-19 Pandemic in Indonesia. 9(1). isi sendiri.

Sonia Putri Pebiola*, Atikah Adyas, Ai Kustiani

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penuslis: Sonia Putri Pebiola. *E-mail: soniaputripebiola2022.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4242

Liu, S., Wang, J., He, G., Chen, B., & Jia, Y. (2022). Evaluation of Dietary Quality Based on Intelligent Ordering System and Chinese Healthy Eating Index in College Students from a Medical School in Shanghai, China. Nutrients, 14(5), 1012. https://doi.org/10.3390/nu14051012

Parameswari, N. W. M., Susrusa, I. K. B., Arisena, G. M. K., & Bakhtiar, A. (2025). Penggunaan *Online food delivery* (OFD) Untuk Belanja Pangan Mahasiswa Muhammadiyah Malang. Jurnal Agribest, 9(2), 102–117. https://doi.org/10.32528/agribest.v9i2.3727

Qasrawi, R., Thwib, S., Issa, G., Amro, M., AbuGhoush, R., Hoteit, M., Khairy, S., Al-Awwad, N. J., Bookari, K., Allehdan, S., Alkazemi, D., Al Sabbah, H., Al Maamari, S., Malkawi, A. H., & Tayyem, R. (2025). The impact of *Online food delivery* applications on dietary pattern disruption in the Arab region. Frontiers in Public Health, 13, 1569945. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1569945

Ramón-Arbués, E., Granada-López, J.-M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., & Jerue, B. A. (2021). Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students. Nutrients, 13(10), 3512. https://doi.org/10.3390/nu13103512

Srivastava, R., Atri, M., Pareek, S., Chadha, M., & Sharma, A. (2021). Poor Dietary Habits: A Function of *Online food delivery* Fad among Medical and Dental College Students in India. Journal of Lifestyle Medicine, 11(2), 74–81. https://doi.org/10.15280/jlm.2021.11.2.74

Statista. (2024). *Online food delivery* —Worldwide | Statista Market Forecast. https://www.statista.com/outlook/emo/online-food-delivery/worldwide

World Health Organization. (2023). Obesity and overweight. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Yang, Q. (2025). Dual impact of information technology and dining environment: The potential mechanisms of takeout services on college student health. Frontiers in Public Health, 13, 1476624. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1476624

Sonia Putri Pebiola*, Atikah Adyas, Ai Kustiani

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penuslis: Sonia Putri Pebiola. *E-mail: soniaputripebiola2022.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4242