

GAMBARAN JENIS *ONLINE FOOD* DAN STATUS GIZI MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

Overview of Online Food Type and Nutritional Status of Students of Nutrition Departement of Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Debby Cahyani¹, Jumiati¹, Ahmad Rizal¹

¹Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: Jumiati123@poltekkesbengkulu.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [19 Agustus 2025]

Revised [26 November 2025]

Accepted [27 November 2025]

KATA KUNCI:

jenis online food, mahasiswa, status gizi

KEYWORDS:

nutritional status, students type of online food

ABSTRAK

Status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi yang bervariasi pada setiap individu tergantung pada usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode sederhana yang digunakan untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama dalam kaitannya dengan berat badan. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi jenis-jenis makanan online dan status gizi di kalangan mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kota Bengkulu pada Tahun 2024. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 2 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, jumlah sample 61 responden dengan Teknik pengambilan sampel simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data primer mencakup identitas responden dan jenis makanan online yang sering dikonsumsi, dikumpulkan menggunakan FFQ. Status gizi diukur melalui tinggi badan menggunakan mikrotis dan berat badan dengan timbangan injak. Hasil analisis univariat menunjukkan dari 61 responden, mie ayam adalah makanan online yang paling sering dikonsumsi (20,50%), dan jus buah adalah minuman yang paling sering dikonsumsi (20,57%). Status gizi responden: 13,1% berat badan kurang, 57,4% normal, 18% berisiko obesitas, 8,8% obesitas tingkat I, dan 1,6% obesitas tingkat II. Saran mahasiswa memperhatikan frekuensi, porsi, dan jenis makanan agar tidak menimbulkan dampak negatif pada status gizi.

ABSTRACT

Nutritional status is influenced by the balance between nutritional intake and needs that vary in each individual depending on age, gender, and level of physical activity. Body Mass Index (BMI) is a simple method used to monitor the nutritional status of adults, especially in relation to body weight. The purpose of this study was to identify the types of online food and nutritional status among students of the Nutrition Department of the Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu City in 2024. The sample used in this study were 2nd-year students of the Nutrition Department of the Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu, with a sample size of 61 respondents using a simple random sampling technique. The instruments used in primary data collection included the identity of the respondents and the types of online food frequently consumed, collected using FFQ. Nutritional status was measured through height using a microtoise and weight using a foot scale. The results of univariate analysis showed that of the 61 respondents, chicken noodles were the most frequently consumed online food (20.50%), and fruit juice was the most frequently consumed drink (20.57%). Respondents' nutritional status: 13.1% were underweight, 57.4% were normal weight, 18% were at risk of obesity, 8.8% were obese, and 1.6% were obese. Students are advised to pay attention to the frequency, portion size, and type of food consumed to avoid negative impacts on nutritional status.

Pendahuluan

Status gizi timbul dari keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan

metabolik tubuh. Asupan zat gizi berbeda-beda antara individu berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan, dan

tinggi badan. Indeks Massa Tubuh (BMI) berfungsi sebagai alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama dalam mengatasi kondisi berat badan kurang dan berlebih (Par'I, Holil M. 2017; Kemenkes 2019).

Menurut laman WHO "Obesity and overweight", pada 2022 terdapat > 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan (overweight), termasuk 160 juta di antaranya living with obesity (obesitas). (WHO, 2025)

Prevalensi kelebihan berat badan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia adalah 13,6% dan obesitas adalah 21,8% pada individu yang berusia 18 tahun ke atas. Prevalensi kekurangan berat badan adalah 9,3% pada kelompok usia 19 tahun, prevalensi kelebihan berat badan adalah 6,6% dan obesitas adalah 8,9%. Pada kelompok usia 20-24 tahun, prevalensi kelebihan berat badan adalah 8,4% dan obesitas adalah 12,1%. Prevalensi masalah gizi pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1%, sementara kelebihan berat badan dan obesitas mencapai 13,5%. (Kemenkes, 2018)

Provinsi Bengkulu pada tahun 2018 remaja berusia 18 tahun memiliki status gizi 1,7% sangat kurus, 6,2% kurus, 79,5% normal, 12,5% kelebihan berat badan, dan 0,1% obesitas. Remaja berusia 18 tahun memiliki status gizi 1,7% sangat kurus, 6,2% kurus, 79,5% normal, 12,5% kelebihan berat badan, dan 0,1% obesitas. (Kementerian Kesehatan RI. 2019)

Mahasiswa sering memilih makanan cepat saji untuk memenuhi kebutuhan harian mereka karena praktis dan cepat disajikan. Namun, kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada status gizi karena makanan cepat saji cenderung kurang sehat dan status gizi kurang (Maretha et al. 2020).

Aplikasi pesan antar makanan online dapat memberikan dampak positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana pengguna mengelola penggunaannya. Pengguna dapat dengan mudah memilih dan membeli makanan sesuai kebutuhan mereka dengan cepat. Asupan makan yang mengandung

kualitas dan kuantitas yang baik dapat memberikan efek yang baik untuk kesehatan (Putri & Yendri, 2018). Konsumsi makanan yang berkualitas dan gizi seimbang dapat mendukung kesehatan yang baik. Namun, peningkatan konsumsi makanan cepat saji setiap bulan di kalangan individu usia 17 tahun ke atas menjadi perhatian. Kemudahan akses melalui aplikasi pesan antar makanan online juga dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk mengontrol jenis dan jumlah makanan yang dibeli (Martha, 2020).

Mayoritas makanan yang tersedia dalam layanan pesan antar makanan online cenderung tinggi kalori, rendah serat, dan jarang mengandung sayuran serta buah-buahan. Sebaliknya, layanan ini menyediakan berbagai kategori makanan yang sangat mudah diakses oleh konsumen (Guarango, 2022).

Pengguna aplikasi memiliki kontrol penuh terhadap jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan mereka sendiri. Aplikasi ini dapat digunakan 24 jam, memungkinkan pemenuhan frekuensi makan yang direkomendasikan seperti 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan dengan mudah. Namun, kemudahan ini juga dapat menyebabkan pola makan yang tidak terkontrol. Jika mahasiswa tidak memperhatikan kebutuhan gizi mereka untuk menghindari peningkatan berat badan yang berlebihan, hal ini dapat mempengaruhi status gizi mereka (Maretha, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran jenis *online food* dan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Metode Penelitian

Penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan observasional deskriptif. Populasi terdiri dari seluruh mahasiswa tingkat II program studi D.III dan D.IV Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berjumlah 190 orang. Jumlah sampel 61 responden yang dipilih secara kriteria inklusi dan eksklusi, metode pengambilan *simple random sampling*. Waktu penelitian bulan Mei 2024. Variabel yang di teliti adalah jenis *online food*

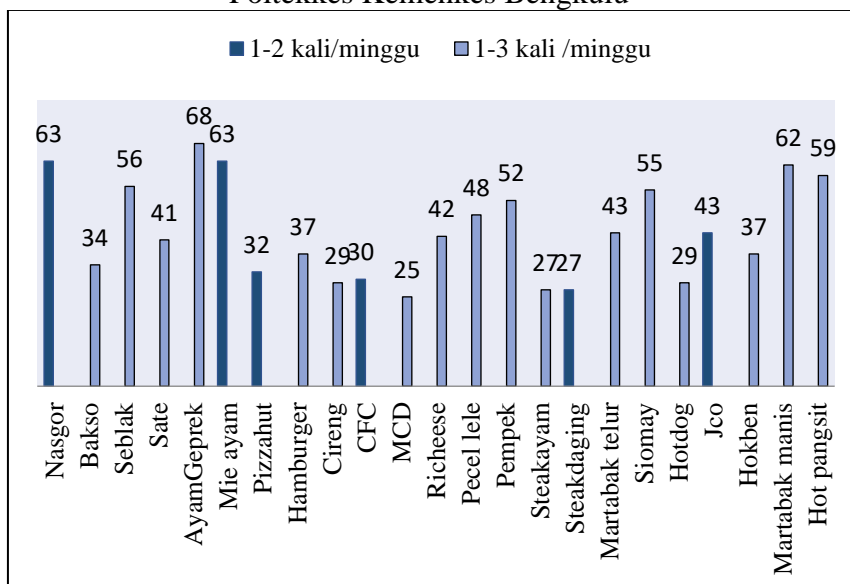
dan status gizi. Instrumen yang digunakan kuesioner dan form FFQ untuk kebiasaan mengkonsumsi. Analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari tiap variable. Penelitian ini telah disetujui oleh komite etik penelitian Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan No.KEPK.BKL/495/06/2024.

Berdasarkan hasil analisis univariat dalam penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi jenis *online food* berdasarkan hasil formulir FFQ, Grafik 1 menampilkan jenis makanan *online food* yang dikonsumsi dan Grafik 2 menampilkan jenis minuman *online food* yang dikonsumsi oleh mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Hasil Penelitian

1. Jenis Makanan *Online Food* Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Grafik 1.
Jenis Makanan *Online Food* pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

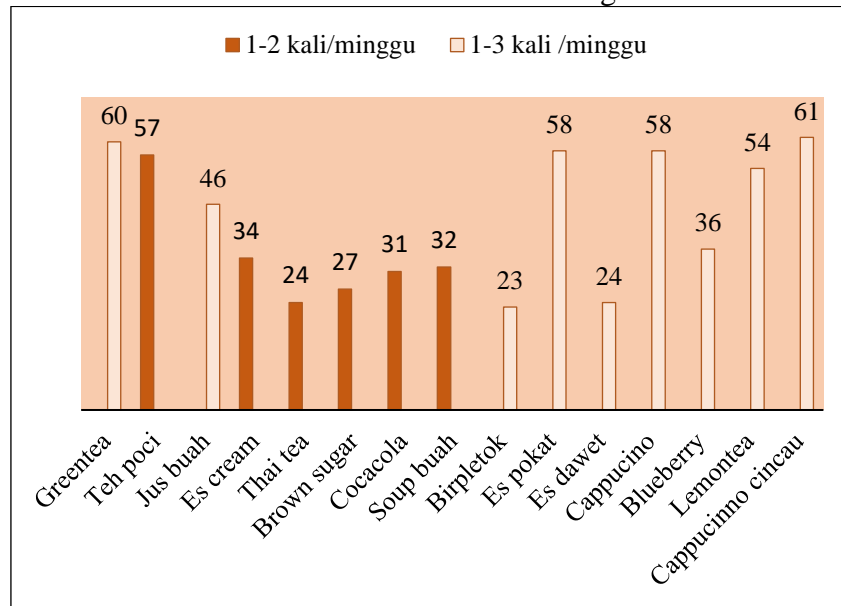


Grafik 1 menunjukkan proporsi makanan sering dikonsumsi mahasiswa ayam geprek sebesar 68%, nasi goreng dan mie ayam sebesar 63%, dan martabak manis sebesar 62%, dengan frekuensi konsumsi sebanyak 6 kali per minggu.

2. Jenis Minuman *Online Food* Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan Grafik 2 menunjukkan proporsi minuman sering dikonsumsi mahasiswa, cappucino cincau memiliki proporsi tertinggi sebesar 61%, dengan frekuensi konsumsi 5 kali per minggu. Untuk greentea 60%, cappucino dan es pokat 58% dengan frekuensi konsumsi 3 kali per minggu.

Grafik 2.
Jenis Minuman *Online Food* pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

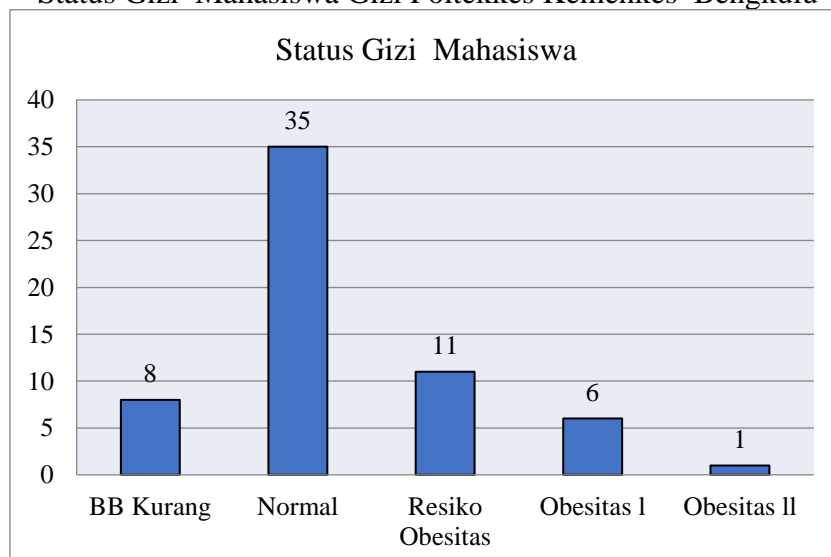


3. Status Gizi Mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan Grafik 3 menunjukkan sebagian besar mahasiswa Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Bengkulu memiliki status gizi normal yaitu 35 orang (57,4%), resiko obesitas 11 orang (18%).

Grafik 3.
Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Pembahasan

1. Jenis Makanan *Online Food* Mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa dari 61 responden, jenis *online food* yang paling sering dikonsumsi adalah ayam geprek sebesar 68%, nasi goreng dan mie ayam sebesar 63%, dan martabak manis sebesar 62%, dengan frekuensi makanan mencapai 6 kali per minggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Bestari Yuniah et al. (2023), menunjukkan bahwa remaja cenderung memilih makanan cepat saji karena pelayanan yang cepat dan efisien. Prevalensi konsumsi makanan cepat saji di Indonesia mencapai 69%, dengan 33% untuk makan siang, 25% untuk makan malam, 9% untuk camilan, dan 2% untuk sarapan. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka obesitas meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Prevalensi kelebihan berat badan lebih sering terjadi pada individu yang berusia di atas 18 tahun.

Layanan pengiriman makanan secara online menyediakan berbagai macam jenis masakan, termasuk masakan tradisional Indonesia, Barat, Jepang, Korea, Thailand, dan India. Mereka juga menawarkan berbagai jenis cemilan atau *fast food* yang tinggi karbohidrat dan lemak, seperti minuman soda, bubble tea, pisang nugget cokelat, dan variasi gorengan. Mengonsumsi jenis cemilan atau *fast food* yang kaya karbohidrat dan lemak ini dapat mengakibatkan obesitas (Suaib & Amir, 2020).

Adapun beberapa faktor yang memengaruhi konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja meliputi tingkat pengetahuan, pengaruh dari teman sebaya, kemudahan akses, cita rasa, harga terjangkau, dan uang saku. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji pada remaja juga sering kali dipicu oleh interaksi sosial dengan teman sebaya. Contohnya, saat menghabiskan waktu bersama teman di luar rumah, kemungkinan besar mereka akan mengonsumsi makanan cepat saji (Pamelia, 2018).

2. Jenis Minuman *Online Food* Mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa dari 61 responden yang tinggi adalah cappucino cincau sebesar 61% dengan frekuensi 5 kali per minggu, green tea sebesar 60%, es pokat dan capucino sebesar 58% dengan frekuensi makanan 6 kali per minggu.

Hasil penelitian Veronica, Minuman Kekinian di Kalangan Mahasiswa Depok dan Jakarta, dari 540 responden (usia 16-24) sekitar 89,4% mahasiswa suka mengonsumsi minuman kekinian. Jenis yang paling banyak dipilih adalah teh susu boba, terutama rasa cokelat hazelnut dengan topping boba ukuran besar (Veronica, 2020). Begitu juga penelitian Mustakim di Jakarta, dengan responden mahasiswa perguruan tinggi muhammadiyah hasil pengukuran menunjukkan perilaku minum minuman berpemanis mayoritas tinggi 55,2%, untuk frekuensi menunjukkan minuman kopi atau teh kekinian merupakan jenis SSB dengan presentasi terbanyak pada kategori selalu dikonsumsi oleh responden (6%), dilanjutkan jenis minuman kemasan berkalori tinggi (teh manis, kopi manis, susu : teh pucuk, nescafe dan sejenisnya (4,5%) (Mustakim at all, 2024)

Kebiasaan gaya hidup seperti makan dan minum tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya beresiko terkena penyakit. Sama halnya dengan konsumsi cairan pada kalangan masyarakat, selain air putih berbagai cara dilakukan untuk menambah kenikmatan dalam mengonsumsi minuman termasuk melalui penambahan rasa, warna, maupun variasi bentuk kemasan. Dampak negatif pun muncul, antara lain penyakit degeneratif. Minuman manis bergula mengandung kalori yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan tetapi hampir tidak memiliki nilai gizi. Mengonsumsi minuman berpemanis dapat mengakibatkan kelebihan berat badan, obesitas, dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan perlemakan hati. Minuman berpemanis yang sering dikonsumsi adalah minuman berperisa

serta teh atau kopi kemasan, karena mudah ditemukan di sekitar siswa. Penelitian di Brazil menunjukkan bahwa sekolah yang menyediakan soft drink memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis yang lebih tinggi di kalangan remaja. Ketersediaan dan penjualan minuman berpemanis di sekolah terkait dengan tingginya konsumsi minuman tersebut di kalangan remaja sekolah (Laulaulinnuha, Sartika & Amaliah, 2024).

Minuman ringan berkarbonasi memiliki kandungan gula yang tinggi, yang dapat mengakibatkan kelebihan energi dan penumpukan lemak, serta meningkatkan risiko kelebihan berat badan, obesitas, diabetes, dan kerusakan gigi. Konsumsi softdrink yang berlebihan menyebabkan kalori dari minuman tersebut diubah menjadi lemak. Asupan softdrink yang tinggi, yang mengandung banyak kalori dan karbohidrat, merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi dan obesitas (Dheany, 2021).

Minuman berpemanis paling sering dikonsumsi oleh remaja. Studi diet total mengidentifikasi dua jenis minuman berpemanis di Indonesia: serbuk dan cair kemasan, termasuk teh kemasan, kopi kemasan, susu berbagai rasa, minuman rasa buah, minuman isotonik, dan soda. Satu kemasan minuman manis mengandung 37-54 gram gula, jauh melebihi batas anjuran 6-12 gram per kemasan (CDC, 2021). Kemenkes RI merekomendasikan konsumsi gula per hari maksimal 50 gram atau 4 sendok makan per orang, setara dengan 10% dari total asupan energi (200 kkal) (Kemenkes RI, 2013). Penelitian oleh Saidah (2017) menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis berdampak pada gizi lebih di antara 99 siswa SMA Institut Indonesia di Semarang, dengan 27% siswa mengalami gizi lebih dan 72% sering mengonsumsi minuman berpemanis (Fitriani & Soviana, 2024). Begitu juga hasil studi potensi ketergantungan mahasiswa terhadap minuman berenergi 184 responden menunjukkan bahwa dari kuesioner berdasarkan kriteria DSM-V, 47% mahasiswa berpotensi memiliki ketergantungan ringan-

sedang terhadap minuman berenergi. (Anggadiredja, 2021)

3. Status Gizi Mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan dari 61 responden di dapatkan bahwa 8 orang (13,1%) memiliki status gizi dengan berat badan kurang, 35 orang (57,4%) memiliki status gizi normal, 11 orang (18%) memiliki status gizi dengan risiko obesitas, 6 orang (8,8%) memiliki status gizi obesitas I, dan 1 orang (1,6%) memiliki status gizi obesitas II.

Status gizi mencerminkan pencapaian dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan penggunaan zat gizi, yang diukur melalui berat badan dan tinggi badan. Kebutuhan gizi pada remaja sangat penting karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan. Mereka memerlukan energi, protein, kalsium, zat besi, seng, dan vitamin untuk mendukung aktivitas fisik seperti kegiatan sekolah dan aktivitas harian. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat untuk menjalani aktivitas fisik secara optimal. Energi yang diperlukan didapatkan dari konsumsi makanan, yang mencukupi kebutuhan energi yang telah dikeluarkan oleh tubuh (Baroroh, 2022).

Remaja sering mengonsumsi makanan online karena jenis makanan berperan penting dalam kesehatan mereka. Ragam makanan dan minuman cepat saji yang tersedia meningkatkan daya tarik remaja terhadap jenis makanan tersebut. Di perkotaan, konsumsi makanan cepat saji, termasuk minuman, mencatatkan persentase tertinggi sebesar 34,15% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Banyak pedagang makanan online menawarkan minuman modern seperti Thai Tea, Boba Thai Tea, dan minuman kemasan lainnya. Berdasarkan pengamatan awal, 2 dari 10 siswa diketahui mengalami kelebihan berat badan. (Meinarisa et al., 2020).

Masalah gizi pada masa remaja sering kali disebabkan oleh ketidakseimbangan pola konsumsi makanan, di mana asupan tidak mencukupi kebutuhan gizi yang disarankan. Kekurangan nutrisi selama periode ini dapat menghambat pematangan seksual dan

pertumbuhan tubuh yang sehat. Nutrisi yang mencukupi pada masa remaja juga penting untuk mencegah penyakit kronis yang terkait dengan gizi di masa dewasa, seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, dan osteoporosis (Margiyanti, 2021).

Untuk mencapai status gizi yang optimal, remaja penting memperhatikan asupan energi dan protein secara cermat. Asupan gizi yang baik merupakan faktor kunci dalam mempersiapkan remaja agar dapat menjadi generasi yang berkualitas dan produktif (Meinarisa et al., 2020).

Kesimpulan

Mahasiswi mengonsumsi jenis makanan *online food*: ayam geprek sebesar 68%, nasi goreng dan mie ayam sebesar 63%, martabak manis sebesar 62%, dengan frekuensi konsumsi 6 kali per minggu. Untuk Minuman cappucino cincau persentase 61% dan dikonsumsi sebanyak 5 kali per minggu. Status gizi mahasiswa Jurusan Gizi sebagian besar memiliki status gizi normal. Sebaiknya mahasiswa memperhatikan frekuensi, porsi, dan jenis makanan agar tidak menimbulkan dampak negatif pada status gizi.

Daftar Pustaka

Anggadiredja, K., Putri, T. K., & Damayanti, S. (2021). Potensi ketergantungan mahasiswa terhadap konsumsi minuman berenergi. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 6(1), 47–60. DOI:10.5614/jskk.2021.6.1.6

Baroroh, I. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemenuhan Gizi Remaja Dan Edukasi Pencegahan Stunting. *Jurnal Abdimas-Hip Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 60–64. <https://doi.org/10.37402/Abdimashi> p.Vol3.Iss2.194

Guarango, P. M. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Layanan Pesan Antar Makanan Online Dengan Kualitas Diet Mahasiswa. In *γ787* (Issue 8.5.2017).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *SAKIP-Gizi 2018 / Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan RI. 2019, Laporan Provinsi Bengkulu Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan

Mustakim, A'yunin, E. N., Handari, S. R. T., & Aprillia, T. (2021). *Perilaku Konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSB) dan Aktifitas Media Sosial pada Mahasiswa Perkotaan*. MPPKI, 7(1). DOI:10.56338/mppki.v7i1.4647

Maretha, F. Y. (2020). 26692-60755-1-Pb. *Journal Of Nutrition College*, 9(3), 160–168.

Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.341>

Martha, F. Y. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Online Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal Of Nutrition College*.

Meinarisa, M., Sanuddin, M., & Husaini, A. (2020). Edukasi Nutrisi Remaja: Menghitung Kalori Minuman Kekinian. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (Jphi)*, 2(1), 30. <https://doi.org/10.30644/Jphi.V2i1.366>

Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior In Adolescent And Its Impact For Health. *Jurnal Ikesma*, 14(2), 144–153.

Suaib, F., & Amir, A. (2020). Aplikasi Go Food Dan Gambaran Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa. *Media Gizi Pangan*, 27(1), 30–37.

Veronica, M. T., & Ilmi, I. M. Bakhrul. (2020). *Minuman kekinian di kalangan mahasiswa Depok dan Jakarta*. Indonesian Journal of Health

Development, 2(2), 83–91.
WHO. (2025). *Obesity and Overweight: Fact sheet*. Geneva: WHO.