

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN JENIS MAKANAN YANG
DIBELI MELALUI *ONLINE FOOD DELIVERY* PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Gizi di
Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata



Disusun Oleh:

AROHHMAN
200400773

PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

2025

HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN JENIS MAKANAN YANG DIBELI MELALUI *ONLINE FOOD DELIVERY* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Arohman¹, Herni Dwi Herawati¹, Hastrin Hositanisita¹
Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta
Dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

200400773@almaata.ac.id

INTISARI

Latar belakang: Data riset oleh *Indonesian Times* 2019, sebanyak 58% masyarakat Indonesia membeli makanan siap saji melalui aplikasi OFD dan 44,2% pengunanya adalah pelajar dan mahasiswa. OFD dapat mempengaruhi perilaku makan mereka dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan berpotensi menimbulkan risiko kesehatan serius seperti obesitas dan diabetes, serta dapat mempengaruhi performa akademik dan kualitas hidup. Data juga menunjukkan bahwa 52,3% mayoritas mahasiswa lebih memilih *fast food* dan sering menggunakan aplikasi OFD dalam melakukan pembelian.

Tujuan penelitian: Mengetahui hubungan antara perilaku makan dengan jenis makanan yang dibeli melalui OFD pada mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta.

Metode penelitian: Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional dengan desain *cross-sectional*, pengambilan data dengan *purposive sampling*. Penelitian dengan data sekunder yang diambil dari laporan penelitian sebelumnya dengan kuesioner DEBQ. Data berjumlah 222 orang mahasiswa kesehatan dan non kesehatan angkatan 2020-2022, analisis data menggunakan *chi-square*.

Hasil penelitian: Hasil penelitian pada perilaku makan, sebagian besar responden menunjukkan perilaku *external eating* (51,4%), diikuti oleh *emotional eating* (30,6%), dan *restrained eating* (18,0%). Jenis makanan menunjukkan kategori sehat hanya (37%) dan sebagian besar mahasiswa cenderung membeli makanan yang tidak sehat (63%). Analisis bivariat menunjukkan *p-value* 0,389 ($p < 0,05$) yang artinya perilaku makan seseorang tidak ada hubungan perilaku makan dengan jenis makanan yang dibeli melalui aplikasi OFD

Kesimpulan: Tidak ada hubungan signifikan antara perilaku makan dengan jenis makanan yang dibeli melalui *online food delivery* pada mahasiswa.

Kata kunci: Perilaku makan, *Online food delivery*, Jenis makanan, DEBQ.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOR AND TYPES OF FOOD PURCHASED THROUGH ONLINE FOOD DELIVERY AMONG STUDENTS OF ALMA ATA UNIVERSITY

Arohman¹, Herni Dwi Herawati¹, Hastrin Hositanisita¹

Student at Alma Ata University Yogyakarta

Lecturer in the nutrition study program Alma Ata University Yogyakarta

200400773@almaata.ac.id

ABSTRACT

Background: Based on research by Indonesian Times in 2019, 58% of Indonesians purchase ready-to-eat food through OFD apps, with 44.2% of users being students. OFD can influence their eating behavior by increasing the consumption of fast food, which may lead to serious health risks such as obesity and diabetes. It can also affect academic performance and overall quality of life. The data further reveals that 52.3% of students prefer fast food and frequently use OFD apps for their purchases.

Objective: To find out the relationship between eating behavior and the types of food purchased through OFD among students at Alma Ata University Yogyakarta.

Research methods: This study used an observational quantitative method with a cross-sectional design, data collection using purposive sampling. Research with secondary data taken from previous research reports with the DEBQ questionnaire. The data amounted to 222 health and non-health students from the 2020-2022 intake, data analysis using chi-square.

Results: The results of the study on eating behavior, most respondents showed external eating behavior (51.4%), followed by emotional eating (30.6%), and restrained eating (18.0%). The type of food showed a healthy category only (37%) and most students tended to buy unhealthy food (63%). Bivariate analysis showed a p-value of 0.389 ($p < 0.05$) which means that a person's eating behavior has no relationship with the type of food purchased through the OFD application.

Conclusion: There is no significant relationship between eating behavior and the types of food purchased through online food delivery among students.

Keywords: Eating behavior, Online food delivery, Food types, DEBQ.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia (1). Untuk mencapai kesehatan yang optimal salah satu kuncinya adalah pemenuhan gizi yang seimbang melalui makanan yang baik (1). Pemilihan makanan yang tidak sehat dapat berdampak pada masalah status gizi yang buruk (2). Klasifikasi umur menurut Departemen Kesehatan (Depkes), mahasiswa tergolong dalam remaja akhir yaitu dengan rentang usia berada antara 18-25 tahun (3). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan Kementerian Kesehatan RI (kemenkes RI) tahun 2018, ditemukan bahwa 5,0% remaja di atas 18 tahun memiliki status gizi kurus, sementara 14,6% lainnya mengalami kegemukan, prevalensi berat badan berlebih dan obesitas pada remaja di atas 18 tahun mencapai 25,8% (4).

Penelitian sebelumnya dilakukan di surabaya tahun 2021, pada mahasiswa gizi berjumlah 188 responden berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki status gizi normal (57%), sementara 7% mengalami gizi kurus berat (5). Penelitian juga menunjukkan hasil terkait dengan kebiasaan makan atau pola makan mahasiswa dengan hasil bahwa 80% mahasiswa kekurangan energi, 91% mahasiswa kekurangan karbohidrat, 70% mahasiswa kekurangan protein, dan 42% mahasiswa kekurangan lemak dan hanya 8 mahasiswa (7%) yang memiliki kadar lemak sangat rendah (5).

Penelitian juga pernah dilakukan di Yogyakarta tahun 2022, pada mahasiswa keperawatan berjumlah 124 responden dengan hasil mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal (49,2%), sementara sisanya terbagi dalam kategori kurus (21%), obesitas (16,1%), dan overweight (13,7%) (4). Pada mahasiswa status gizi merupakan salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kinerja akademik mereka (6). Aktivitas perkuliahan yang padat membuat mahasiswa mengalami perubahan pada perilaku makan yang buruk (6). Kecenderungan membeli makanan tidak sehat seperti *fast food*, hingga tanpa di sadari hal tersebut dapat mengakibatkan pola makan yang negatif (1).

Data dari riset yang dilakukan oleh *Indonesian Times* (IDN Times) tahun 2019, didapatkan bahwa sebanyak 58% masyarakat Indonesia menentukan keputusan untuk membeli makanan siap saji melalui aplikasi *online food delivery* (OFD) (7). Penggunaan aplikasi tersebut didominasi oleh pelajar atau mahasiswa dengan persentase 44,2% kalangan swasta persentase 39,5%, kalangan wiraswasta 10,1% dan pegawai pemerintah 6,2% (7). Mahasiswa dalam era ini mewakili beragam latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi tersebut. Kebutuhan akan makanan yang mudah diakses menjadi penting bagi mahasiswa dalam menjalani rutinitas akademik dan sosial mereka (8).

Pengguna internet saat ini semakin merambah ke semua lapisan masyarakat dan mempengaruhi cara seseorang dalam menjalani kehidupannya (9). Keadaan ini mengakibatkan perubahan signifikan dalam

perilaku makan, terlebih pada mahasiswa yang bergantung pada layanan aplikasi OFD (9). Fenomena ini menggambarkan pergeseran perilaku makan yang biasanya dilakukan oleh mahasiswa (10). Di era digital seperti sekarang, penggunaan OFD makin meluas dengan berbagai macam aplikasi yang sering digunakan seperti *Grab-food*, *Go-food* dan *Shopee-food* (8).

Menurut *World Health Organization* (WHO), Indonesia memimpin pasar layanan pesan antar makanan *online* di Asia Tenggara tahun 2023 (7). Aplikasi *Grab-Food* mendominasi pasar Indonesia dengan pangsa pasar (50%), diikuti oleh *Go-Food* (49%) dan *Shopee Food* (8%) (7). Hal ini juga menjadi salah satu bukti dari tren penggunaan pesan antar makanan secara *online* yang semakin marak digunakan para mahasiswa. Digital yang maju mengakibatkan perubahan perilaku makan yang mana dulu secara *offline* dan saat ini kebanyakan lebih memilih secara *online* (11).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Yogyakarta tahun 2021, pada mahasiswa gizi dengan hasil konsumsi makanan melalui aplikasi OFD dalam kategori sering sebanyak 75 orang (87,2%), dalam kategori tidak sering sebanyak 11 orang (12,8%), dan sebanyak 45 orang (52,3%), responden memesan menu *fast food* pada aplikasi OFD lebih dari 1x/minggu, sebanyak 80 orang (93%) responden merasa senang dengan adanya menu *fast food* di aplikasi OFD, sebanyak 66 orang (76,6%) responden beralasan membeli makanan menggunakan layanan aplikasi OFD dapat lebih menghemat karena banyak promo pada layanan aplikasi tersebut (8).

Perubahan perilaku makan yang tidak segera ditangani dapat berdampak serius. Tiga faktor utama yang mempengaruhi perilaku makan adalah *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. Masing-masing perilaku ini dapat memengaruhi pola makan individu, khususnya dalam memilih jenis makanan yang dibeli melalui layanan pengantaran makanan online, seperti yang sering dilakukan oleh mahasiswa.

Emotional eating atau makan karena emosi adalah kebiasaan makan sebagai respon terhadap perasaan seperti stres, kecemasan, atau kebosanan. Perilaku ini bisa membuat seseorang makan berlebihan, biasanya memilih makanan tinggi kalori dan gula untuk merasa lebih baik. Pada mahasiswa, terutama yang stres dengan tugas atau kehidupan sosial, *emotional eating* bisa membuat mereka lebih sering membeli makanan lewat aplikasi pengantaran *online*. Makanan yang dipilih cenderung yang memberikan kenyamanan, seperti makanan manis atau cepat saji.

External eating terjadi ketika seseorang makan karena dipengaruhi faktor luar, seperti aroma, tampilan makanan, atau iklan. Pada mahasiswa yang menggunakan layanan pengantaran makanan *online*, gambar makanan yang menggoda atau promosi menarik bisa mendorong mereka membeli lebih banyak makanan meskipun tidak lapar. Faktor-faktor ini sering membuat mereka makan tanpa memikirkan kebutuhan tubuh, sehingga bisa meningkatkan konsumsi makanan yang tidak sehat.

Restrained eating adalah kebiasaan makan untuk mengontrol asupan makanan, biasanya untuk menjaga berat badan atau kesehatan. Orang

dengan perilaku ini cenderung lebih selektif dalam memilih makanan. Pada mahasiswa, mereka yang mencoba mengontrol makan mungkin memilih makanan sehat atau rendah kalori saat membeli lewat layanan pengantaran *online*. Namun, juga bisa tergoda oleh makanan yang lebih menggugah selera, yang bisa mempengaruhi konsistensi kontrol makan mereka.

Kegiatan perkuliahan yang padat sering membuat seseorang menggunakan makanan untuk meredakan tekanan. Namun, konsumsi makanan cepat saji tinggi kalori dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Pola makan buruk ini dapat mengganggu kinerja akademik, konsentrasi, produktivitas, dan kualitas hidup maka perlu di perhatikan bahwa keadaan yang berhubungan dengan perilaku makan seseorang khususnya mahasiswa ini sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan (12).

Aplikasi OFD yang tersedia 24 jam mempermudah mahasiswa dalam pemesanan makanan kapan saja. Meski demikian, hal ini dapat memberikan dampak yang tidak baik yang mengarah pada jenis makanan yang kurang sehat (13). Berbagai macam promo yang sering ditawarkan oleh aplikasi membuat makanan cepat saji lebih menggoda dibandingkan dengan pilihan makanan sehat. Mayoritas mahasiswa memesan menu makanan *fast food* ketersediaan makanan yang dapat diakses secara terus-menerus membuat mahasiswa lebih cenderung mengabaikan kebutuhan gizi yang seimbang (13).

Menurut WHO, pengertian makanan adalah semua substansi yang dibutuhkan oleh tubuh, tidak termasuk air dan obat-obatan (14). Makanan adalah kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi agar kehidupan bisa terus berjalan, dari makanan asupan gizi dapat terpenuhi namun jika tubuh tidak mendapatkan asupan makan yang cukup maka tubuh tidak dapat bekerja dengan sebagaimana mestinya. Di era digital dan perkembangan teknologi, OFD menjadi salah satu alternatif yang memudahkan dalam kehidupan sehari-hari apa lagi bagi seorang mahasiswa (7).

Para pengguna OFD khususnya mahasiswa cenderung lebih senang membeli makanan melalui aplikasi OFD (15). Jadwal yang padat berdampak pada asupan makan, dan aturan makan yang semestinya, penurunan nafsu makan, dan mengakibatkan penyakit degeneratif (6). Yogyakarta merupakan kota yang berkembang pesat dalam hal digitalisasi dan teknologi. Hal tersebut menjadi faktor mahasiswa lebih memilih membeli makanan dari aplikasi, didukung juga dengan banyaknya tempat makan yang juga menjual makanannya melalui aplikasi OFD (8).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan perilaku makan dengan jenis makanan yang dibeli melalui OFD pada mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan perilaku makan dengan jenis makan yang dibeli melalui OFD pada mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta?

C. Tujuan Penulisan

a) Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada hubungan perilaku makan dengan jenis makanan yang dibeli melalui OFD pada mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta.

b) Tujuan Khusus

1. Mengetahui jenis perilaku makan pada mahasiswa
2. Mengetahui frekuensi kategori makanan sehat dan tidak sehat yang dipesan melalui OFD
3. Mengetahui waktu pembelian melalui OFD
4. Menganalisis hubungan kategori jenis perilaku makan dengan jenis makanan sehat dan tidak sehat yang dibeli melalui OFD

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan dan memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai hubungan perilaku makan dengan jenis

makanan yang dibeli melalui OFD pada mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan serta referensi mahasiswa khususnya mahasiswa ilmu gizi untuk melakukan penelitian selanjutnya serta dapat meningkatkan pengetahuan terkait hubungan perilaku makan dengan jenis makanan yang dibeli melalui OFD pada mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta.

c. Bagi Peneliti lain

Dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti yang akan datang serta sebagai contoh dan masukan mengenai perilaku makan dengan jenis makan yang dibeli melalui OFD pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Sebagai informasi dan masukan terhadap pembaca dengan perilaku makan yang berhubungan dengan jenis makanan yang dibeli melalui OFD di Universitas Alma Ata Yogyakarta

b. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi secara umum mengenai hubungan perilaku makan dengan jenis makanan yang dibeli melalui OFD pada mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Rachmah ficca yunita & Dwita priyanti: Gambaran <i>emotional eating</i> pada mahasiswa pengguna aplikasi <i>Go-food</i> di Jakarta (16).	Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini, yaitu 85.5% atau 313 mahasiswa, memiliki tingkat <i>emotional eating</i> yang tinggi, sedangkan 14.5% atau 53 mahasiswa memiliki tingkat yang rendah. Lebih lanjut, ditemukan bahwa rata-rata tingkat <i>emotional eating</i> pada responden laki-laki (2.51) lebih tinggi dibandingkan dengan responden perempuan.	Subjek: Mahasiswa Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif Desain: Deskriptif kuantitatif/ <i>Cross-Sectional</i> Teknik: Purposive sampling	Tempat: sebelumnya dilakukan di kota DKI Jakarta. Variabel Dependen: sebelumnya tidak ada variabel dependen sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu jenis makanan. Variabel Independen: <i>Emotional eating</i> saja. Waktu penelitian: sebelumnya dilakukan tahun 2019 sedangkan penelitian yang akan dilakukan di tahun 2024. Jumlah sampel: sebelumnya 366 sampel, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan 222 sampel. Aplikasi yang diobservasi: sebelumnya hanya <i>Go-Food</i> sedagkan penelitian yang akan dilakukan mengobservasi 3 aplikasi: <i>Shopee-Food</i> , <i>Go-Food</i> , <i>Grab-Food</i> . Waktu penelitian: sebelumnya 1 bulan (desember), penelitian yang akan dilakukan 3 bulan yaitu januari-maret 2024. Data penelitian: sebelumnya data primer sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan data skunder.

No	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Rosalia Sonya, dkk: Hubungan Pengetahuan dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan Online Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta (2021) (8).	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan responden dan konsumsi makanan cepat saji ($P=1,000$), serta antara penggunaan layanan delivery makanan online dan konsumsi makanan cepat saji ($P=0,683$). Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik (69,8%), menggunakan layanan delivery makanan online (83,7%), dan mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin (87,2%).	Variabel Dependen: Layanan melalui aplikasi OFD Subyek: Kalangan Mahasiswa Desain: <i>Cross-Sectional</i> Data penelitian: Didapat dari online berupa pertanyaan dalam bentuk kuesioner google forms	Tempat penelitian: sebelumnya di Universitas Respati Yogyakarta sedangkan penelitian ini di Universitas Alma Ata Yogyakarta. Data Penelitian: sebelumnya data primer sedangkan yang akan dilakukan dengan data sekunder. Aplikasi yang diobservasi: Ada 2 aplikasi yaitu Gojek fitur <i>Go-food</i> , dan aplikasi <i>Grab food</i> . Subjek penelitian: sebelumnya mahasiswa gizi sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa jurusan kesehatan dan non kesehatan. Waktu Penelitian: sebelumnya dilakukan tahun 2019 sedangkan pada penelitian ini tahun 2024. Durasi opservasi OFD: sebelumnya 6 bulan sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan durasi waktu 3 bulan.

No	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Ariningtyas Damar Handayani dan Ali Khomsan: Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan status Gizi Mahasiswa (2023) (15).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan online, aktivitas fisik, uang saku, dan pendapatan keluarga ($p > 0,05$).	Variabel Dependen: Penggunaan OFD Desain: kuantitatif dengan menggunakan desain <i>Cross-Sectional</i> Subjek Penelitian: menggunakan mahasiswa sebagai subjek Data didapatkan: wawancara dan <i>self-administrated</i> Durasi opservasi OFD: 3 bulan. Teknik sampling: Purposive sampling	Variabel Independen: sebelumnya status gizi mahasiswa sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu perilaku makan mahasiswa. Waktu Penelitian: sebelumnya dilakukan pada tahun 2021 sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan pada tahun 2024. Tempat penelitian: sebelumnya dilakukan di kota bogor sedangkan pada penelitian ini dilakukan di Yogyakarta. Jumlah subjek: sebelumnya pada 94 subjek mahasiswa IPB sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan pada 222 mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jimima Ramadhani C, Tuhfatul Fadilah L, Ratu Zahira M, Salsa Az-Zahra Riyanto Matul, Lutfiatun N, Yuna Carisa N, Et Al. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Dalam Memilih Menu Makanan Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Semarang 2023. J Anal [Internet]. 2024;3(2):177–94. Available From: [Http://Jurnalilmiah.Org/Journal/Index.Php/Analisis](http://Jurnalilmiah.Org/Journal/Index.Php/Analisis)
2. Putri W, Supriatiningrum Dn, A Es, Gizi S, Kesehatan F, Muhammadiyah U. Ghidza Media Journal September 2024 Hubungan Penggunaan Electronic Commerce Dengan Pemilihan Makanan Dan Status Gizi Pada. 2024;5(September):38–50.
3. Artadini Gm, Simanungkalit Sf, Wahyuningsih U. Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Upn Veteran Jakarta. Jgk J Gizi Dan Kesehat. 2022;14(2):317–29.
4. Alkaririn Mr, Aji As, Afifah E. Alkaririn. 2022;5:146–51.
5. Mufidah R, Soeyono Rd. Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. J Gizi Univ Surabaya. 2021;1(1):60–4.
6. Winda Rahmawati Julfa, Herwinda Kusuma Rahayu Hh. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food Yang Dipesan Melalui Aplikasi Online Food Delivery Pada Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta. 2023.
7. Wikara Bps, Hidayati U. Motif Dan Pola Penggunaan Aplikasi Layanan Pesan Antar Makanan Di Kalangan Mahasiswa Di Yogyakarta Motives And Patterns Of Using The Food Delivery Service Application Among Students In Yogyakarta. Lekt J Ilmu Komun. 2023;6(1).
8. Jahang Rs, Wahyuningsih S, Rahmuniyati Me. Hubungan Pengetahuan Dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan Online Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta. J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati. 2021;6(2):199.
9. Maharani D, Helmiah F, Rahmadani N. Penyuluhan Manfaat Menggunakan Internet Dan Website Pada Masa Pandemi Covid-19. Abdifomatika J Pengabdian Masy Inform. 2021;1(1):1–7.
10. Lavina R, Amira D, Kartika D, Prasidya R, Nirmala K, Elzila S. Sajian Cita Rasa Gofood - Tren Dan Lanskap Kuliner Indonesia. 2022;Hlm 24-27. Available From: [Https://Www.Gojek.Com/Id-Id/Food-Trend-Outlook/](https://Www.Gojek.Com/Id-Id/Food-Trend-Outlook/)
11. Soemitro F, Perkasa Mi, Arifin Nm, Wulansari S, Julia T. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensi Pelanggan Dalam Menggunakan Online Food Delivery (Ofd) Di Indonesia. J Bus Appl Manag. 2023;16(1):039.
12. Nurdiani R, Rahman Na Syifa, Madanijah S. Perilaku Makan Tipe Emotional, External Dan Restrained Kaitannya Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. J Ilmu Gizi Dan Diet. 2023;2(1):59–65.
13. Ramawati Jw, Rahayu Hk, Hositanisita H. No Titlehubungan Pengetahuan Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food Yang Dipesan Melalui Aplikasi

- Online Food Delivery Pada Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta. *J Penelit Gizi*. 2021;79–92.
14. Mei Vn, Sohilauw Ds, Korespondensi E. Pemeriksaan Bakteri Salmonella Sp Pada Sayur Kangkung Darat (Ipomoea Reptans Poir) Di Restaurant Seafood 88 Desa Poka Kecamatan Teluk Ambon Kota Ambon Sp Pada Sayur Kangkung Darat (Ipomoea Reptans Poir) Di Restaurant Seafood 88 Desa Poka Kecamatan Tel. 2024;(2):167–74.
 15. Damar Handayani A, Khomsan A. Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online Dan Status Gizi Mahasiswa. *J Ilmu Gizi Dan Diet*. 2023;2(1):1–8.
 16. Rahmah Fy, Priyanti D. Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta. *Inq J Ilm Psikol*. 2019;10(2):104–18.
 17. Azhima Rahmatika Sasmi, Riri Novayelinda, Rismadefi Woferst. Hubungan Perilaku Makan Terhadap Imt (Indeks Massa Tubuh) Pada Remaja. *J Ilmu Kedokt Dan Kesehat Indones*. 2023;3(1):28–40.
 18. Gunawan Ss, Amini Hutajulu S, Hastuty W, Tamara Ta, Rismaya U, Batubara S Della, Et Al. Gambaran Pola Makan Pada Penderita Gastritis Pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang. *J Keperawatan Dan Kesehat Masy [Internet]*. 2024;13(1):83–9. Available From: <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/2129>
 19. Fathanah N, Hasanah N. Naufal Fathanah. *J Sains Psikol*. 2021;10(1):31–40.
 20. Hasanah Ss. Hubungan Eating Behavior Dan Sedentary Lifestyle Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Fase Awal The Relationship Between Eating Behavior And Sedentary Lifestyle With Overweight In Early Adolescents. 2024;116–24.
 21. Ambarwati Md, Soeyono Rd, Astuti N, Romadhoni If. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Desa Keboan Sikep, Gedangan, Sidoarjo. *J Tata Boga*. 2022;12(1):31–9.
 22. Suarya Lmks, Immanuel As, Gagahriyanto Ma. Ketidakpuasan Terhadap Tubuh Dan Indeks Masa Tubuh Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Makan Intuitif Remaja. *J Psikol Udayana*. 2023;10(2):354.
 23. Permatasari I, Handajani S, Sulandjari S, Faidah M. Faktor Perilaku Higiene Sanitasi Makanan Pada Penjamah Makanan Pedagang Kaki Lima. *J Tata Boga [Internet]*. 2021;10(2):223–33. Available From: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
 24. Masitah R, Sulistyadewi Npe. Hubungan Frekuensi Dan Durasi Penggunaan Instagram Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja. *J Kesehat*. 2022;9(3):173–80.
 25. Tobelo Cd, Malonda Nsh, Amisi Md. Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi Covid-19. *J Kesmas*. 2021;10(2):58–64.
 26. Rohmawati N, Rachmawati S., Antika R. Buku Ajar Penilaian Konsumsi

- Pangan. Univ Jember [Internet]. 2023;1–30. Available From: <https://Pusdikra-Publishing.Com/Index.Php/Jkes/Home>
27. Nurdiana N, Solikhah Ls. Hubungan Kebiasaan Makan Sumber Ages Dengan Lingkar Perut Mahasiswa Stikes Widya Nusantara Palu. *J Ber Kesehat*. 2022;15(1):1–7.
 28. Gryzela E, Ariana Ad. Hubungan Antara Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Bul Ris Psikol Dan Kesehat Ment*. 2021;1(1):18–26.
 29. Raudatussalamah R, Arif Td. Persepsi Risiko Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa. *Psikobuletinbuletin Ilm Psikol*. 2023;4(1):11.
 30. Rechika Amelia Eka Putri1 Dre. *Medic Nutricia* 2024,. 2024;4(1):1–6.
 31. Made Gita Anandita Dewi N, Satiadarma Mp, Wijaya E. Emotional Eating Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta. *J Muara Ilmu Sos Humaniora, Dan Seni [Internet]*. 2023;7(1):72–9. Available From: <https://doi.org/10.24912/>
 32. Hasdianah. Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *J Kebidanan [Internet]*. 2014;7(2):132–9. Available From: <https://media.neliti.com/media/publications/265363-hubungan-antara-pengetahuan-tentang-gizi-b4a39282.pdf>
 33. Riezky F Nhks. 14.+Salinan+120_09nov2021174152_Ok. *J Gizi*. 2021;107–13.
 34. Rahmi C, Rasima R, Yasni H, Asmanidar A, Orisinal O, Julissasman J, Et Al. Edukasi Gizi Melalui Leaflet “Isi Piringku” Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa Di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan. *J Pengabdi Multidisiplin*. 2024;4(1):1–6.
 35. Atasasih H. Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Din J Pengabdi Kpd Masy*. 2022;6(1):116–21.
 36. Nuzrina R. Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang. *J Abdimas*. 2020;6(2):5.
 37. Putra Bm, Mareta D, Sukma P. Intervensi Gizi Sensitif : Peran Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Dan Penerapan Pola Hidup. 2024;2(4):178–87.
 38. Hambali H, Rukman Wy, Wajdi M, Hambali U. Gerakan Isi Piringku Penuhi Gizi Sehat Dan Seimbang Anak Usia Dini Di Desa Tellumpanuae Kabupaten Maros. *J Abdimas Indones*. 2021;1(3):124–8.
 39. Kusmiyati, Dewa Ayu Citra Rasmi, Prapti Sedijani. Sosialisasi Tentang Tumpeng Gizi Seimbang Untuk Menunjang Perilaku Hidup Sehat. *J Pengabdi Magister Pendidik Ipa*. 2022;5(3):235–41.
 40. Suryaalamasyah Ii, Amini N. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Asrama Panti Asuhan Mizan Amanah Ciputat. *Piramida J Pengabdi Masy [Internet]*. 2022;1(2):38–45. Available From: <https://journal.unimerz.com/index.php/piramida>
 41. Mohammad Rudiyanto, Ria Kasanova. Pembentukan Karakter Mahasiswa Indonesia Melalui Pendidikan Karakter. *Student Sci Creat J*. 2023;1(1):233–47.
 42. Adiba R, Cahyani Dk, Ranjanu N, Pramesti Sw. Analisis Perilaku Konsumtif Produk Fashion Pada Mahasiswa Unnes Sebagai Dampak Perkembangan

- Online Shop. *J Potensial* [Internet]. 2023;2(2):184–91. Available From: [Http://Jurnalilmiah.Org/Journal/Index.Php/Potensial](http://Jurnalilmiah.Org/Journal/Index.Php/Potensial)
43. Machlisa Rahma Tsani, Suciati. Komunikasi Suportif Mahasiswa Perantau Asal Papua Dengan Sahabatnya Dalam Memperoleh Dukungan Di Yogyakarta. *J Audiens*. 2023;4(1):98–110.
 44. Nur S, Sartika Djafar J. Dampak Penggunaan Aplikasi Berbasis Online Food Delivery Atas Tingkat Pendapatan Usaha Kuliner Di Kota Makassar. *Yume J Manag*. 2022;5(3):283–94.
 45. Asri R, Abdurahim. Penyuluhan Pentingnya Makanan Jajanan Sehat Dan Bergizi Pada Siswa Mts Al-Ikhlasiyah Perampuan. *J Pengabdi Masy Sehati*. 2023;2(1):19–23.
 46. Masry R, Rahmadani Ad, Suraya R, Pandjaitan Ws. Gambaran Pengetahuan Gizi Masyarakat Di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo. *J Heal Relig*. 2023;1(1):8–20.
 47. Ramadhani A, Wahyuni Sd, Agusfiranda A, Elvania E. *Journal Of Qualitative And Quantitative Research* Optimalisasi Nutrisi Dalam Mendukung Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. 2024;1(5):338–55.
 48. Irfan F, Rahman N, Azzahra Sf, Husin Gmi. Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad Saw Menurut Perspektif Kesehatan. *J Creat Student Res* [Internet]. 2023;1(5):393–406. Available From: [Https://Ejurnal.Politeknikpratama.Ac.Id/Index.Php/Jcsr/Article/View/2730](https://Ejurnal.Politeknikpratama.Ac.Id/Index.Php/Jcsr/Article/View/2730)
 49. Permana L, Afiah N, Ifroh Rh, Wiranto A, Kesehatan Dp, Masyarakat K, Et Al. Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan Mix-Method. *Husada Mahakam J Kesehat*. 2020;10(2):19–35.
 50. Hartati Y, Wijaya K, Telisa I. Gambaran Besar Porsi, Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Mahasiswa Di Asrama. *J Pus Akses Kaji Pangan Dan Gizi*. 2023;2(3):57–64.
 51. Riyanti A, Junita D, Rosalina E. Perbedaan Pengetahuan Dan Perilaku Membaca Label Pangan Antara Mahasiswa Prodi Gizi Dan Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2020;9(2):225.
 52. Fitri As, Fitriana Yan. Analisis Senyawa Kimia Pada Karbohidrat. *Sainteks*. 2020;17(1):45.
 53. Andri A, Harahap Rp, Tribudi Ya. Estimasi Dan Validasi Asam Amino Metionin, Lysin, Dan Threonin Dari Pakan Bijian Sebagai Sumber Protein Nabati. *J Nutr Ternak Trop*. 2020;3(1):18–22.
 54. Wikaningrum T, Pratamadina E. Potensi Penggunaan Eco Enzyme Sebagai Biokatalis Dalam Penguraian Minyak Dan Lemak Pada Air Limbah Domestik. *J Serambi Eng*. 2022;7(4):3924–32.
 55. Handayani Thw, Chayati I. Pemanfaatan Sumber Belajar Internet Untuk Meningkatkan Kreativitas Penyajian Pada Mata Kuliah Pengolahan Makanan Oriental. *J Pendidik Teknol Dan Kejuru*. 2010;19(2):211–34.
 56. Jauziyah S, Nuryanto N, Tsani Afa, Purwanti R. Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *J Nutr Coll*. 2021;10(1):72–81.

57. Ratih D, Ruhana A, Astuti N, Bahar A. Alasan Pemilihan Makanan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Pada Mahasiswa Unesa Ketintang. *J Tata Boga*. 2022;11(1):22–32.
58. Permatasari O, Putri A, Tunjung S, Ismawanti Z, Studi P, Gizi S, Et Al. Edukasi Pangan Fungsional Dan Pelatihan Pengolahan Tempe Menjadi Makanan Sehat Pada Remaja. 2023;4(2):1024–9.
59. Machmud M, Saripah. Analisis Laporan Arus Kas Untuk Mengukur Tingkat Likuiditas Pada Pt. Pln (Persero) Tbk. *Econ Digit Bus Rev*. 2024;5(1):121–7.
60. Bisnis Jl, Sekolah F, Sarjana V, Logistik T, Logistik U, Internasional B. Analisa Kualitas Aplikasi Online Food Delivery (Ofd) Menggunakan Framework Iso / Iec 25010. 2024;14(1):64–72.
61. Suaib F, Amir A. Aplikasi Go Food Dan Gambaran Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa. *Media Gizi Pangan*. 2020;27(1):30–7.
62. Nurhayati S, Nurbayani S, Dahliyana A. Pengaruh Fitur Go-Food Pada Aplikasi Go-Jek Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Di Era Digital. *Sosio Reli J Kaji Pendidik Umum*. 2021;19(1):25–32.
63. Cahya Ad, F. M, Martha D, Prasetyanto S. Analisis Layanan Go-Food Dalam Meningkatkan Penjualan Pada Kuliner Di Yogyakarta Analysis Of Go-Food Services In Increasing Sales Of Culinary In Yogyakarta. *J Manaj*. 2021;13(2):264–72.
64. Nabilaturrahmah A, Wiranata Ia, Ivona L. Pengaruh Harga Dan Promosi Grabfood Terhadap Keputusan Pembelian Kfc Grand Wisata Di Masa Pandemi. *Manajemen*. 2021;13(1):72–80.
65. Nurvitasari E, Dwijayanti R. Pengaruh Persepsi Kemudahan, Fitur Layanan Dan Kepercayaan Terhadap Minat Menggunakan Aplikasi Grab (Studi Pada Pengguna Aplikasi Grab Fitur Grabfood). *J Pendidik Tata Niaga*. 2022;10(1):1472–81.
66. Pratiwi Aa. Penggunaan Promo Dalam Pembelian Makanan Melalui Jasa Grabfood Menurut Hukum Islam. *J Law, Soc Islam Civiliz*. 2021;8(2):99.
67. Luwiska A. Analisis Pengaruh Digital Marketing Terhadap Repeat Purchase Dengan Digital Promotion Dan E-Service Quality Sebagai Variabel Intervening Pada Layanan Pesan-Antar Makanan Shopee Food Di Surabaya. *J Strateg Pemasar*. 2021;8(1):1–8.
68. Swastika Metta A, Samudra A, Sulaeman E. Pengaruh Promosi Dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelianjasa Shopeefood (Studi Pada Pengguna Layanan Shopeefood Di Karawang). *J Ilm Wahana Pendidik*. 2023;9(18):64–71.
69. Rustamana A, Wahyuningsih P, Azka Mf, Wahyu P. Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro Cendikia Pendidik*. 2024;5(6):1–10.
70. Dessolina. Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Metode Observasi Media Kemasan Makanan Pada Materi Zat Aditif Di Kelas Viii C Smp Negeri 15 Tangerang. *J Instr Dev Res*. 2020;1(2):53–8.
71. Prawiyogi Ag, Sadiyah Tl, Purwanugraha A, Elisa Pn. Penggunaan Media Big Book Untuk Menumbuhkan Minat Membaca Di Sekolah Dasar. *J Basicedu*. 2021;5(1):446–52.

72. Purnomo D, Handayani K. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa Padamata Pelajaran Menggambar Teknik Di Smk. *J Kaji Pendidik Tek Bangunan*. 2015;3(3):124–7.
73. Ahmad, Muslimah. Memahami Teknik Pengolahan Dan Analisis Data Kualitatif. *Proceedings*. 2021;1(1):173–86.
74. Priantoro H. Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Kejadian Burnout Perawat Dalam Menangani Pasien Bpjs. *J Ilm Kesehat*. 2018;16(3):9–16.
75. Handayani Lt. Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *Indones J Heal Sci*. 2018;10(1):47–54.