

HUBUNGAN *ONLINE FOOD-DELIVERY*, KERAGAMAN PANGAN, ASUPAN ENERGI PROTEIN TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWI

Annisa Putri Utari^{1*}

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga¹

*Corresponding Author : annisaputriutari@gmail.com

ABSTRAK

Layanan pesan antar makanan secara online saat ini berkembang sangat pesat. Banyak mahasiswa yang memiliki ketertarikan terhadap fitur food delivery ini karena dinilai praktis terutama bagi mereka yang bertempat tinggal di indekos. Jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dibeli secara online dapat mempengaruhi asupan energi dan protein yang akan berdampak pada status gizi. Keragaman pangan juga memegang kunci kualitas asupan zat gizi yang diperoleh para mahasiswa. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan antara pembelian makanan secara online, keragaman pangan, dan asupan energi serta protein terhadap status gizi. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Besar sampel sebanyak 97 mahasiswi yang bertempat tinggal di indekos dan pernah melakukan pemesanan makanan online. Pengumpulan data meliputi penilaian status gizi, pola makan berdasarkan pembelian makanan online, penilaian skor keragaman pangan, dan menghitung asupan zat gizi harian menggunakan SQ-FFQ. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia >20 tahun, bertempat tinggal di Kecamatan Mulyorejo, dan memiliki kebiasaan membeli makanan secara online. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi pembelian makanan ($p<0,05$, $r=0,716$), jumlah porsi makan ($p<0,05$, $r=0,600$), keragaman pangan ($p<0,05$, $r=0,221$), asupan energi ($p<0,05$, $r=0,233$), dan asupan protein ($p<0,05$, $r=0,361$), terhadap status gizi mahasiswi S1 Universitas Airlangga. Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tinggi frekuensi pembelian, jumlah porsi makan, keragaman pangan, asupan energi dan protein maka semakin meningkatnya status gizi. Saran penelitian adalah lebih bijak dalam menggunakan layanan pesan antar makanan online serta dalam memilih jenis makanan yang akan dipesan.

Kata kunci : asupan makan, *food delivery*, keragaman pangan, status gizi

ABSTRACT

As online food delivery services continue to grow rapidly, many students are finding them to be a practical option, especially those who live in boarding houses. Food diversity is also a key factor in ensuring quality nutritional intake. This research aims to analyze the relationship between online food purchases, food diversity, and energy and protein intake on nutritional status. Researchers conducted a cross-sectional study with 97 female students living in boarding houses who had ordered food online. Data was collected by assessing nutritional status and eating patterns based on online food purchases, calculating daily nutrient intake using SQ-FFQ, and assessing food diversity scores. The Spearman correlation test was used for data analysis. According to the research findings, the majority of respondents are over 20 years old, reside in the Mulyorejo District, and frequently buy food online. The result of data analysis was discovered that there is a correlation between the frequency of online food purchases ($p<0,05$, $r=0,716$), the number of food portions consumed ($p<0,05$, $r=0,600$), food diversity ($p<0,05$, $r=0,221$), energy intake ($p<0,05$, $r=0,233$), and protein intake ($p<0,05$, $r=0,361$) on the nutritional status of undergraduates at Airlangga University. This research concludes that the higher the frequency of online purchases, the number of portions of food, food diversity, energy, and protein intake, the higher the nutritional status. The researchers suggest using online food delivery services and selecting the appropriate type of food wisely.

Keywords : *food intake, food delivery, food diversity, nutritional status*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, mahasiswa yang mengenyam pendidikan S1 berada pada rentang usia rata-rata yaitu 18-24 tahun. Para mahasiswa yang berada pada kelompok usia tersebut dapat

dikatakan memasuki tahap remaja akhir sampai dewasa awal. Departemen Kesehatan RI (2009) menyebutkan bahwa masa remaja akhir seseorang berada pada rentang 17-25 tahun. Berada pada kategori menuju tahap kategori usia dewasa, penting untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat agar dapat melakukan yang terbaik dalam setiap aktifitas. Salah satu komponen yang menjadi kunci untuk mencapai hal ini adalah dengan menyeimbangkan nutrisi harian bagi tubuh. Pola makan yang tepat dapat sangat memengaruhi kesehatan. Bagi mahasiswa, memiliki status gizi yang baik dapat meningkatkan konsentrasi di kelas, meningkatkan prestasi akademik, dan kemampuan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kampus tanpa mudah terkena penyakit (Marta, 2021).

Seseorang yang dapat dikatakan memasuki usia dewasa seperti mahasiswa sebagian besar tinggal di kos dan berada jauh dari keluarga, oleh karenanya mahasiswa kehilangan seseorang yang berperan mengatur pola makan mereka sehari-hari. Mahasiswa yang memilih makanannya sendiri cenderung jarang memperhatikan kualitas dari pangan yang dikonsumsi (Jannah, 2022). Pemilihan makanan oleh seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Karakteristik suatu individu meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, status ekonomi, dan faktor kesehatan merupakan faktor internal yang mempengaruhi preferensi makan seseorang dalam membeli makanan (Santoso, Janeta and Kristanti, 2018). Selain itu, faktor lingkungan seorang individu dapat pula berkontribusi memberikan pertimbangan pada saat akan memilih makanan atau yang disebut sebagai faktor eksternal. Faktor eksternal tersebut meliputi lingkungan wilayah tempat tinggal, faktor sosial, kepercayaan masyarakat, hingga faktor keagamaan (Septiani, 2017)

Tempat tinggal yang paling umum dipilih oleh sebagian besar mahasiswa adalah indekos. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya terkait data dari jumlah mahasiswa yang bertempat tinggal di tempat indekos (49%) lebih banyak dibandingkan jumlah mahasiswa yang tinggal dengan orang tua (45%) atau saudara (6%). Sebagian besar mahasiswa yang memilih tinggal sendiri atau menyewa indekos memiliki gaya hidup dengan tingkat kebutuhan yang sangat tinggi. Teori perkembangan menyatakan bahwa masa remaja adalah masa di mana pengendalian diri yang baik sangatlah penting, karena pengawasan orang tua tidak terlalu ketat. Hal ini dapat mempengaruhi kebiasaan pembelian mereka, karena mereka sudah menampilkan perilaku konsumtif. Menurut penelitian sebelumnya mengenai perilaku konsumsi, mahasiswa sering kali rentan terhadap pengaruh iklan dan dipengaruhi oleh rekomendasi teman-temannya, sehingga menyebabkan pengelolaan keuangan yang buruk dan pengambilan keputusan yang tidak realistis. Selain itu, mahasiswa perempuan juga cenderung melakukan pembelian makanan yang tidak stabil karena mereka cenderung mengikuti suasana hati atau keinginan yang tidak stabil dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki (Susanti, Pratiwi and Athika, 2021)

Pembelian makanan secara *online* dinilai dapat menghemat waktu dan tenaga sekaligus memberikan kepuasan instan. Fitur pesan-antar makanan ini sangat menarik bagi mahasiswa, khususnya mereka yang tinggal di indekos dengan segala kemudahan pembelian yang ditawarkan. Memasuki era serba digital seperti sekarang, telah tersedia kemudahan untuk melakukan pembelian apapun secara daring. Aplikasi pesan-antar makanan *online* adalah layanan yang memungkinkan konsumen memesan makanan dari restoran dan mengirimkannya ke lokasi pilihan mereka. Hal ini memberikan sumber pendapatan tambahan bagi restoran dan mengatasi hambatan bagi mereka yang tidak dapat mengunjungi restoran secara fisik. Aplikasi ini bertindak sebagai perantara antara restoran dan konsumen, sehingga memudahkan restoran menyediakan layanan pesan-antar dan konsumen memesan makanan dari beberapa restoran hanya dengan menggunakan ponsel mereka (Santoso, Janeta and Kristanti, 2018). Mahasiswa saat ini selalu terhubung dengan ponsel pintarnya dan sering terpengaruh oleh media sosial. Mereka cenderung membeli barang dan makanan yang diiklankan tanpa memikirkan kebutuhan sebenarnya. Hal ini mengarah pada perilaku konsumen yang didorong oleh kemewahan dan gengsi dibandingkan kebutuhan. Akibatnya, banyak pelajar yang cenderung

lebih fokus pada pilihan gaya hidup dibandingkan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Perilaku konsumen tidak lagi sekedar pemuasan kebutuhan, tetapi juga pemenuhan keinginan seperti meningkatkan gengsi, apresiasi, fashion, dan alasan-alasan kecil lainnya (Miranda *et al.*, 2017).

Berada dalam ruang lingkup yang jauh dari pengawasan orang tua, membuat mahasiswa sering kali dipengaruhi oleh iklan dan tekanan teman sebaya ketika melakukan suatu pembelian. Hal ini terkadang dapat menyebabkan pembelian berlebihan dan kebiasaan belanja yang lebih boros. Ditemukan bahwa mahasiswi cenderung lebih rentan melakukan pembelian impulsif berdasarkan suasana hati atau keinginannya dibanding pada mahasiswa laki-laki (Santoso, Janeta and Kristanti, 2018).

Perilaku pembelian makanan *online* mengacu kepada pola konsumsi seseorang. Mahasiswa yang bertempat tinggal di lingkungan indekos dapat berdampak pada pola hidup dengan gizi seimbang. Menurut penelitian terkait sebelumnya, ditemukan sebagian besar perilaku dan pola konsumsi mahasiswa yang tinggal di indekos atau asrama cenderung tidak teratur dan jauh dari pedoman gizi seimbang. Pembelian makanan *online* dapat memberi dampak bagi pola konsumsi seseorang. Penelitian terdahulu menemukan bahwa mayoritas mahasiswa yang tinggal di kos/asrama tercatat memiliki konsumsi energi inadeguat (71%), konsumsi protein inadeguat (67%), konsumsi lemak inadeguat (71%), dan konsumsi karbohidrat inadeguat (67%) .

Kebutuhan zat gizi pada tubuh akan direfleksikan melalui status gizi. Di Kota Surabaya, jumlah laki-laki dewasa yang mengalami obesitas terhitung sebesar 14,65% dan perempuan dewasa memiliki persentase lebih besar yaitu 16,01% (Dinas Kesehatan Surabaya, 2018). Selain itu, keanekaragaman dan kualitas dari pangan yang dikonsumsi akan berpengaruh secara langsung pada kesehatan dan daya tahan tubuh seseorang (Winerungan, Puhuh and Karwengian, 2018). Beberapa negara berkembang, termasuk Indonesia, menghadapi tantangan dalam mengatasi masalah keanekaragaman pangan. Mengonsumsi makanan yang bervariasi dapat meningkatkan kualitas asupan dan status gizi menjadi lebih baik. Kualitas dan kelengkapan gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis makanan yang dikonsumsi. Mengonsumsi makanan yang lebih beragam akan memudahkan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. Selain itu, semakin beragam pola makan kita, semakin mudah bagi tubuh kita memperoleh zat bermanfaat lainnya bagi kesehatan. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan antara pembelian makanan secara online, keragaman pangan, dan asupan energi serta protein terhadap status gizi.

METODE

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Juli – Agustus tahun 2023 dengan total responden penelitian sebanyak 97 orang. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Para mahasiswi yang berpartisipasi pada penelitian ini yaitu para mahasiswi yang berada pada jenjang S1 di Universitas Airlangga, Kota Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Metode ini mengharuskan pemilihan responden dengan tepat yaitu responden memenuhi profil tertentu dari suatu penelitian. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Keseluruhan data nantinya akan diolah menggunakan software yaitu SPSS.

HASIL

Data yang diambil pada penelitian ini meliputi variabel independen yaitu perilaku pembelian makanan *online* (frekuensi, jenis, dan jumlah porsi pembelian), keragaman pangan,

serta asupan energi dan protein terhadap variabel dependen yaitu status gizi mahasiswa yang diukur dengan kuesioner.

Analisis Univariat

Usia Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Pada Mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
≤20 tahun	25	25,8
>20 tahun	72	74,2
\bar{X} : 21,60 tahun		

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 97 responden, terdapat 25 responden (25,8%) responden berusia di bawah 20 tahun, serta sebagian besar responden sebanyak 72 orang (74,2%) berusia di atas 20 tahun.

Wilayah Tempat Tinggal Indeks

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Wilayah Tempat Tinggal Indeks Pada Mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya

Wilayah Indeks (Kecamatan)	Frekuensi	Persentase (%)
Mulyorejo	52	53,6
Gubeng	30	30,9
Sukolilo	12	12,4
Wonokromo	3	3,1
Total	97	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden saat penelitian ini berlangsung bertempat tinggal di indeks wilayah Kecamatan Mulyorejo sebesar 53,6%.

Jenis Makanan yang Dibeli *Online*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis Makanan Berdasarkan Pembelian Makanan Pada Mahasiswa di Universitas Airlangga Surabaya

Jenis Makanan	Rata-rata Konsumsi					
	Sering		Jarang		Tidak Pernah	
	n	%	n	%	n	%
Karbohidrat	59	60,8	30	30,9	8	8,2
Protein Hewani	62	63,9	35	36,1	0	0
Protein Nabati	26	26,8	36	37,1	35	36,1
<i>Fast food</i>	54	55,7	35	36,1	8	8,2
Sayur	10	10,3	25	25,8	62	63,9
Buah	19	19,6	27	27,8	51	52,6
Minuman Manis	42	43,3	37	38,1	18	18,6
<i>Dessert</i>	29	29,9	39	40,2	29	29,9

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa selama melakukan pembelian makanan secara *online* responden lebih banyak mengonsumsi makanan sumber karbohidrat (60,8%), makanan sumber protein hewani (63,9%), *fast food* (55,7%), dan minuman manis (42,3%). Sedangkan, golongan jenis makanan yang paling sedikit dikonsumsi oleh responden adalah protein nabati (26,8%), sayuran (10,3%), dan buah-buahan (19,6%).

Frekuensi Pembelian Makanan *Online*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pembelian Makanan Online Pada Mahasiswi di Universitas Airlangga Surabaya

Jadwal Makan	Sering		Jarang		Tidak Pernah	
	n	%	n	%	n	%
Sarapan	25	25,8	29	29,9	43	44,3
Makan Siang	38	39,2	37	38,1	22	22,7
Makan Malam	61	62,9	27	27,8	9	9,3

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa sebagian besar responden melakukan pembelian makanan secara *online* pada saat jadwal makan malam sebanyak 62,9%.

Jumlah Porsi Pembelian Makanan *Online*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jumlah Porsi Pembelian Makanan Online Pada Mahasiswi di Universitas Airlangga Surabaya

Jumlah Porsi Makan	Kategori	n	%
	Kurang	31	32
	Cukup	50	51,5
	Lebih	16	16,5

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa sebagian besar responden membeli porsi makan yang cukup selama melakukan pembelian makanan secara *online* sebanyak 51,5%.

Keragaman Pangan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keragaman Pangan Pada Mahasiswi di Universitas Airlangga Surabaya

Keragaman Pangan	Kategori	n	%
	Rendah	40	41,2
	Sedang	38	39,2
	Tinggi	19	19,6

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa tingkat keragaman pangan bagi sebagian besar responden tergolong rendah yaitu sebanyak 41,2%. Sementara itu, responden yang termasuk ke dalam kategori keragaman pangan yang tinggi hanya sebanyak 19,6%.

Asupan Energi Harian

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Asupan Energi Harian Pada Mahasiswi di Universitas Airlangga Surabaya

Kategori	n	%
Defisit berat	76	78,4
Defisit sedang	11	11,3
Defisit ringan	4	4,1
Normal	4	4,1
Lebih	2	2
Total	97	100

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa asupan energi harian sebagian besar responden tergolong defisit berat yaitu sebanyak 78,4%. Sementara itu, responden yang termasuk ke dalam kategori asupan energi harian yang normal hanya sebanyak 4,1%.

Asupan Protein Harian

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Asupan Protein Harian Pada Mahasiswi di Universitas Airlangga Surabaya

Kategori	n	%
Defisit berat	40	41,2
Defisit sedang	19	19,6
Defisit ringan	15	15,5
Normal	14	14,4
Lebih	9	9,3
Total	97	100

Berdasarkan tabel 8 didapatkan bahwa asupan protein harian sebagian besar responden tergolong defisit berat yaitu sebanyak 41,2%. Sementara itu, responden yang termasuk ke dalam kategori asupan protein harian yang normal hanya sebanyak 14,4%.

Status Gizi

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Mahasiswi di Universitas Airlangga Surabaya

Status Gizi	n	%
Sangat kurus (<17)	2	2,1
Kurus (17-18,5)	10	10,3
Normal (18,5-22,9)	50	51,5
Gemuk (23-24,9)	26	26,8
Obesitas (>25)	9	9,3
Total	97	100

Status gizi responden berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong ke dalam status gizi normal sebanyak 51,5%. Sedangkan yang termasuk ke dalam golongan obesitas sebanyak 9,3% dari total responden penelitian.

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan berdasarkan *Online Food-Delivery* terhadap Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis makanan yang dibeli secara online oleh responden penelitian cenderung menunjukkan bahwa protein hewani, *fast food*, dan minuman manis menjadi kategori jenis makanan yang mayoritas dipilih. Pada kelompok makanan *high density food* yaitu sayur, buah, protein hewani, dan protein nabati, jenis makanan dengan peminat tertinggi yaitu protein hewani. High density food atau makanan padat gizi adalah makanan yang banyak mengandung zat gizi namun memiliki kalori yang relatif sedikit. Mereka kaya akan vitamin, mineral, dan nutrisi lain yang penting untuk kesehatan, tanpa terlalu banyak lemak jenuh, tambahan gula, dan natrium. Sementara itu, kelompok makanan rendah serat merupakan kategori makanan dengan angka peminat terendah yaitu dapat ditemukan pada makanan tertentu seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Lalu, pada kelompok makanan manis yang memiliki kadar gula tinggi yaitu berbagai minuman manis dan dessert memiliki peminat yang cukup tinggi bagi sebagian besar responden.

Frekuensi makan berdasarkan pembelian makanan online cenderung tidak teratur. Sebagian besar responden cenderung lebih sering memesan makanan secara online pada waktu makan malam dan makan siang sebagai kategori terbanyak kedua. Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Firdaus *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa waktu yang paling sering digunakan sebagian besar responden untuk memesan jasa aplikasi pesan antar makanan online adalah pada

saat makan siang (41,5%), makan malam (29,4%), serta waktu lainnya (4,6%). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi makan dengan pembelian secara online terhadap status gizi.

Sedangkan, jumlah porsi makan berdasarkan pembelian makanan online cenderung dalam porsi yang cukup dan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara jumlah porsi makan yang dibeli secara online terhadap status gizi. Jumlah porsi makan yang dikonsumsi serta waktu makan dapat menjadi kombinasi yang mempengaruhi secara langsung status gizi seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh (Susanti, Pratiwi and Athika, 2021) menemukan bahwa adanya hubungan antara asupan energi makan malam terhadap status gizi remaja ($p=0,044$). Selain itu, penelitian selaras juga dilakukan oleh (Larasati, Gozali and Haribowo, 2020) dimana terdapat hubungan signifikan antara asupan makan malam dengan status gizi berlebih (overweight) pada remaja.

Hubungan Keragaman Pangan terhadap Status Gizi

Keragaman konsumsi pangan oleh responden penelitian ini cenderung berada pada tingkat yang rendah dan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara keragaman pangan terhadap status gizi. Jenis makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak dan nutrisi spesifik. Keragaman jenis pangan yang dikonsumsi mempengaruhi kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian oleh (Wulandiani *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa adanya hubungan keberagaman pangan terhadap status gizi. Seorang individu yang mengkonsumsi hidangan beragam dan lebih memperhatikan kandungan zat gizi dari makanannya cenderung memiliki status gizi lebih baik. Selain itu, kelompok yang memiliki status gizi kurang baik memiliki keterbatasan dalam mengkonsumsi makanan secara beragam, memilih jenis makanan hanya berdasarkan pada tingkat kesukaan, serta rata-rata memiliki kemampuan daya beli yang kurang (Wulandiani *et al.*, 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hajivandi *et al.*, 2020) diketahui terdapat sekitar 70% dari remaja perempuan tidak menaruh perhatian yang serius pada pemilihan makanan namun lebih berfokus pada pengelolaan berat badan. Para peserta perempuan yang menjadi responden penelitian cenderung memilih jenis makanan yang kurang beragam dan kurang sehat tergolong dalam tiga subkategori termasuk “tinggi konsumsi makanan berlemak dan asin”, “tinggi konsumsi jajanan tidak sehat”, dan “tinggi konsumsi makanan kaya gula.” Makanan yang sering dikonsumsi seperti pizza, lasagna, kentang goreng, es krim, sandwich, dan sosis. Sebagian besar remaja putri menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi makanan cepat saji setidaknya dua kali seminggu. Selain itu, mereka biasanya lebih menyukai makanan cepat saji untuk makan malam.

Hubungan Asupan Energi dan Protein terhadap Status Gizi

Asupan energi harian oleh responden pada penelitian ini sebagian besar berada pada tingkat defisit berat dan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi harian terhadap status gizi. Hasil penelitian selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Winerungan, Puhuh and Karwengian, 2018) dengan menunjukkan adanya korelasi antara asupan energi dengan status gizi pada remaja di Kota Manado. Remaja cenderung mengkonsumsi makanan tinggi energi, gula berlebihan serta rendah serat dan tinggi sodium. Makanan yang tinggi energi banyak disukai remaja karena memberikan rasa gurih, renyah, dan lezat (Felinda, 2021)

Di sisi lain, kekurangan energi dapat menimbulkan masalah yang cukup serius. Kurangnya energi dalam tubuh seseorang membuat tubuh akan mengambil energi lewat cadangan energi yang disimpan di otot. Jika hal ini terjadi terus-menerus dalam jangka waktu yang lama, maka akan berakibat pada turunnya berat badan seseorang tersebut juga dengan kekurangan zat gizi

lain pada tubuh. Keadaan seperti ini tentu sangat merugikan seseorang karena dapat membuat kemerosotan produktivitas, prestasi, dan kreatifitas (Khairani, Afrinis and Yusnira, 2021)

Energi yang berlebih akan disimpan oleh tubuh sebagai cadangan energi dalam bentuk lemak. Terlalu sering menumpuk cadangan energi yang berlebih akan mengakibatkan kegemukan pada tubuh yang pada akhirnya mampu memicu penyakit degeneratif yang berbahaya (Khairani, Afrinis and Yusnira, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khairani, Afrinis and Yusnira, 2021) bahwa terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dengan status gizi individu.

Para wanita usia subur membutuhkan asupan energi yang cukup untuk mendukung fungsi organ tubuhnya. Sebagai senyawa energi utama bagi tubuh karbohidrat merupakan sumber peningkatan asupan energi tubuh wanita selama fase luteal. Namun, jika seseorang tidak mengkonsumsi makanan dengan seimbang dan cenderung mengkonsumsi fast food, tubuh akan kekurangan zat-zat gizi makro dan mikro. Apabila terjadi terus-menerus maka akan mempengaruhi fungsi tubuh dan mengganggu siklus menstruasi (Hajivandi *et al.*, 2020).

Asupan protein harian oleh responden penelitian ini sebagian besar berada pada tingkat defisit berat dan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan protein harian terhadap status gizi. Hal ini juga menunjukkan bahwa bila terjadi kenaikan asupan protein maka akan terjadi peningkatan status gizi, dan sebaliknya.

Hal ini didukung dengan penelitian oleh (Islaamy, Endah Yani and Ningtyias, 2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada remaja putri di Kabupaten Jember. Penelitian yang selaras juga dilakukan oleh (Khairani, Afrinis and Yusnira, 2021) yang menemukan adanya hubungan antara asupan protein dengan status gizi santri MA Da'arul Quran pada tahun 2021. Protein merupakan asupan pangan yang penting bagi tubuh, karena protein adalah pondasi sel pada manusia, yang berfungsi sebagai zat pembangun jaringan tubuh. Kekurangan asupan protein pada remaja dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan tubuh remaja (Anggreani FA, 2018).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Lin *et al.*, 2015) menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara asupan protein hewani dengan BMI z-score dan persen lemak tubuh. Protein hewani sering disebut sebagai protein lengkap. Namun, mengonsumsi makanan tinggi protein hewani telah dikaitkan dengan peningkatan kadar kolesterol dan asam lemak jenuh, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan berkontribusi terhadap obesitas. Jika dikombinasikan dengan asam lemak jenuh, konsumsi protein hewani dapat menyebabkan resistensi insulin. Produk hewani merupakan sumber asam amino seperti arginin, histidin, dan leusin, yang dikaitkan dengan peningkatan sekresi insulin dan metabolisme lemak.

Masih ditemukan beberapa individu yang tercatat memiliki status gizi kurang namun tercatat telah mengkonsumsi asupan protein dalam jumlah yang cukup. zat gizi tertentu yang tidak dapat diserap sempurna oleh tubuh dapat mengakibatkan defisit zat gizi dikarenakan seseorang tersebut meskipun telah mengkonsumsi berbagai jenis makanan tinggi zat gizi namun penyerapan yang dilakukan oleh tubuhnya tidak optimal (Khasanul Bisri, Cica Yulia and Ellis Endang Nikmawati, 2021)

Protein memiliki peran penting sebagai zat pembangun dan pengatur, serta berfungsi sebagai komponen pada sel tubuh. Protein dapat diperoleh dari nabati dan hewani (Khairani, Afrinis and Yusnira, 2021) Kuantitas protein sangat perlu untuk diperhatikan tidak hanya dari segi kualitasnya saja. Jumlah protein yang diasup akan berdampak pada pemenuhan protein pada tubuh yang akan digunakan untuk peningkatan massa otot, kebutuhan eritrosit, mioglobulin, serta perubahan hormonal (Yulni, 2013)

KESIMPULAN

Hasil penelitian dari analisis data yang dilakukan adalah jenis makanan dengan frekuensi pembelian tertinggi pada pembelian *online food-delivery* yang dilakukan oleh responden adalah

protein hewani, minuman manis, dan *fast food*. Makan malam merupakan pilihan waktu makan dengan frekuensi pembelian *online food-delivery* tertinggi. Jumlah porsi makanan yang dibeli secara online adalah dalam porsi cukup sesuai anjuran. Sebagian besar responden penelitian tergolong defisit berat pada tingkat asupan energi dan protein. Keragaman pangan para responden pada penelitian ini adalah tingkat rendah. Rata-rata status gizi responden pada penelitian ini adalah normal. Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah semakin tinggi frekuensi pembelian maka dapat berdampak pada meningkatnya status gizi, semakin banyak asupan energi dan protein maka dapat berdampak pada meningkatnya status gizi, serta semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi maka dapat meningkatkan status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, responden penelitian, dosen pembimbing, dan teman-teman atas dukungan dan bimbingannya yang sangat berharga selama proses penelitian. Harapannya, penelitian ini dapat bermanfaat dan berkontribusi bagi ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Felinda, V. (2021) 'Hubungan Keanekaragaman Pangan dengan Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun di MAN 2 Kota Bengkulu', *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*. Available at: <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/1063>.
- Firdaus, K. K. et al. (2020) 'Panduan Teknis Pelayanan Rumah Sakit', *Direktorat Pelayanan Kesehatan Rujukan*, pp. 1689–1699. Available at: <https://arxiv.org/pdf/1707.06526.pdf><https://www.yrpri.org><http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000><https://www.fordfoundation.org/>http://biotecavirtual.clacso.org.ar/Republica_Dominicana/ccp/20120731051903/prep<http://webpc.cia>.
- Hajivandi, L. et al. (2020) 'Food habits in overweight and obese adolescent girls with Polycystic ovary syndrome (PCOS): A qualitative study in Iran', *BMC Pediatrics*, 20(1), pp. 1–7. doi: 10.1186/s12887-020-02173-y.
- Iislaamy, T. Z., Endah Yani, R. W. and Ningtyias, F. W. (2021) 'Hubungan Intake Protein dengan Status Gizi pada Remaja Puteri', *Multidisciplinary Journal*, 4(1), p. 21. doi: 10.19184/multijournal.v4i1.27472.
- Jannah, M. (2022) *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN LAYANAN PESAN ANTAR MAKANAN ONLINE DENGAN KUALITAS DIET MAHASISWA*, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Khairani, M., Afrinis, N. and Yusnira (2021) 'Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Santri Madrasah Aliyah Darul Qur'an Tahun 2021', *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 5(3), pp. 10985–10991.
- Khasanul Bisri, Cica Yulia and Ellis Endang Nikmawati (2021) 'Identifikasi Status Gizi Dan Kebiasaan Makan Atlet Usia Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Sains Boga*, 4(2), pp. 24–32. doi: 10.21009/jsb.004.2.04.
- Larasati, A. L., Gozali, D. and Haribowo, C. (2020) 'Penggunaan Desinfektan dan Antiseptik Pada Pencegahan Penularan Covid-19 di Masyarakat', *Majalah Farmasetika*, 5(3), pp. 137–145. doi: 10.24198/mfarmasetika.v5i3.27066.
- Lin, Y. et al. (2015) 'Dietary animal and plant protein intakes and their associations with obesity and cardio-metabolic indicators in European adolescents: The HELENA cross-sectional study', *Nutrition Journal*, 14(1), pp. 1–11. doi: 10.1186/1475-2891-14-10.
- Marta (2021) 'GAMBARAN STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA

JURUSAN GIZI POLTEKKES KENDARI PADA MASA PANDEMI’.

- Miranda, S. *et al.* (2017) ‘Pengaruh Instagram Sebagai Media Online Shopping Fashion Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau’, *Jom Fisip*, 4(1), pp. 1–14. Available at: <https://beritagar.id/artikel/sains-santoso>.
- Santoso, S. O., Janeta, A. and Kristanti, M. (2018) ‘Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja di Surabaya’, *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*, 6(1), pp. 19–32. Available at: <http://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-perhotelan/article/view/6399/5818>.
- Septiani, N. W. (2017) ‘KAJIAN MAKANAN DALAM PERSPEKTIF ANTROPOLOGI’, 19(1), pp. 1–14.
- Susanti, R., Pratiwi, A. C. and Athika, G. (2021) ‘Pemenuhan Gizi Mahasiswa Indekos dan Indekos Pada Masa Pandemi Covid-19’, *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), pp. 36–42. doi: 10.46772/jigk.v2i02.455.
- Winerungan, R., Punuh, M. I. and Karwengian, S. (2018) ‘Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMP di Wilayah Malalayang I Kota Manado’, *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- Wulandiani, T. C. *et al.* (2023) ‘Pengaruh pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi siswa sma karya pengalihan keritang kabupaten indragiri hilir’.
- Yulni, Y. (2013) ‘Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir Kota Makassar’, *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, pp. 205–211.