



# Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 9 No 1 (2025): 72-78

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.1939>

## Hubungan Frekuensi Pembelian Makanan Online, Pengetahuan Gizi, dan Asupan Energi terhadap Status Gizi Remaja Siswa SMP Negeri 8 Kota Semarang

### Relationship between Frequency of Online Food Purchases, Nutritional Knowledge, and Energy Intake with Adolescent Nutritional Status among Students of SMP Negeri 8 Semarang City

Chairunisa Nur Rarastiti<sup>1\*</sup>, Umar Hidayat<sup>1</sup>

Correspondensi e-mail: chairunisaras@gmail.com

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Universitas Ivet, Semarang, Indonesia

#### ABSTRAK

Remaja masih berada dalam fase proses pertumbuhan. Proses pertumbuhan akan berlangsung optimal dengan diimbangi gizi yang baik. Status gizi salah satunya dipengaruhi oleh asupan energi, dimana secara tidak langsung asupan energi dipengaruhi pengetahuan gizi dan preferensi terhadap makanan. Seiring perkembangan teknologi, akses makanan melalui aplikasi online sangat diminati masyarakat terutama remaja. Beragam makanan yang ditawarkan namun banyak pilihan makanan dengan kalori tinggi maupun rendah zat gizi. Penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara intensitas pembelian makanan melalui platform online, tingkat pengetahuan mengenai gizi, serta konsumsi energi dengan status gizi pada kalangan remaja. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kuantitatif dan desain cross-sectional. Sebanyak 138 peserta yang terlibat merupakan siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 8 Kota Semarang. Pengambilan data variabel frekuensi pembelian makanan online dan pengetahuan gizi dilakukan menggunakan kuesioner. Asupan energi menggunakan formulir kuesioner frekuensi makanan semi kuantitatif. Data status gizi dilakukan dengan pengukuran berat dan tinggi badan. Hasil statistik menunjukkan frekuensi pembelian makanan online dan tingkat asupan energi memiliki hubungan bermakna terhadap status gizi remaja ( $p=0,000$ ,  $r=0,491$ ;  $p=0,000$ ;  $r=0,818$ ). Sedangkan pengetahuan gizi tidak berhubungan terhadap status gizi remaja ( $p=0,177$ ;  $r=0,116$ ). Remaja diharapkan dapat memerhatikan makanan yang dibeli melalui layanan online dan mengonsumsi makanan sesuai prinsip gizi seimbang. Perlu lebih digali mengenai penyebab lain dan pengaruhnya terhadap status gizi pada remaja seiring perkembangan zaman serta teknologi. Dengan demikian, remaja dapat memenuhi kebutuhan gizinya secara optimal agar sehat dan produktif.

#### ABSTRACT

*Adolescent still experiencing the growth process which will optimal if accompanied with good nutrition. Nutritional status influenced by energy intake, which indirectly influenced by nutritional knowledge and food preferences. Along with the rapid development of technology, access to food through online applications is in great demand, especially adolescents. Various foods are offered but many choices of foods with high calories or low nutrients. This study is to determine correlation between online food purchases frequency, nutritional knowledge, and energy intake levels with adolescent nutritional status. Design of this research is cross-sectional. Population was students in VII and VIII grades of SMP Negeri 8 Semarang City and 138 samples were obtained. Data of online food*

#### INFO ARTIKEL

#### ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 10 03 2025

Accepted: 27 05 2025

#### Kata Kunci:

Pembelian Makanan Online, Pengetahuan, Asupan Energi, Status Gizi, Remaja

Copyright (c) 2025 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

---

*purchases and nutritional knowledge was carried out using questionnaire. Energy intake by Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) form. Nutritional status by anthropometric measurements. Statistical tests showed that frequency of online food purchases and also energy intake levels have significant correlation with adolescent nutritional status ( $p=0,000$ ,  $r=0,491$ ;  $p=0,000$ ;  $r=0,818$ ). In contrast, nutritional knowledge has no correlation ( $p=0,177$ ;  $r=0,116$ ). Adolescents are expected to be able to pay attention in food purchased through online services and consume food according to balanced nutrition. It needs to explore other factors that affect nutritional status in adolescents along with technology development era. Thus, adolescents can meet their nutritional needs optimally to be healthy and productive.*

**Keywords:** *Online Food Purchase, Knowledge, Energy Intake, Nutritional Status, Adolescents.*

---

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan tahap perkembangan yang menghubungkan periode anak-anak dengan dewasa, ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, fisiologis, serta perkembangan psikososial (Hapsari, 2019). Masa remaja masih berada dalam proses pertumbuhan yang dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya keadaan gizi. Proses pertumbuhan akan berjalan optimal jika diimbangi asupan gizi yang baik. Remaja termasuk rentan terhadap masalah gizi (Siswanto & Lestari, 2021). Status gizi merujuk pada kondisi keseimbangan antara konsumsi zat gizi dan kebutuhan tubuh akan zat gizi tersebut. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, remaja berusia 13 hingga 15 tahun menunjukkan prevalensi gizi kurang sebesar 8,7% dan prevalensi obesitas sebesar 16% (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan menurut Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, prevalensi gizi kurus dan sangat kurus sebesar 7,6 %, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes Republik Indonesia, 2023). Status gizi yang kurang maupun berlebih pada remaja akan berisiko terhadap terganggunya proses pertumbuhan dan terjadinya penyakit. Jika kondisi tersebut terus dibiarkan maka akan berlanjut hingga dewasa dan dapat menimbulkan masalah kesehatan (Koca & Arkan, 2020).

Faktor yang dapat memengaruhi status gizi seseorang, diantaranya adalah kualitas dan kuantitas asupan makanan yang dikonsumsi. Perkembangan teknologi telah membentuk pola baru dalam kehidupan masyarakat. Bisnis secara *online*, yang dengan mudah diakses dari aplikasi atau situs web, memberikan kemudahan pemenuhan kebutuhan seseorang, termasuk makanan. Pembelian makanan secara *online* sangat diminati oleh masyarakat. Dari segi penggunaan yang mudah, pilihan beragam, dan fleksibilitas dalam mengakses menjadi alasan remaja untuk menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online*. Perkembangan teknologi dan akses yang mudah tersebut itulah yang mendasari remaja gemar memesan makanan secara *online* (Victor & Rukismono, 2022). Makanan yang ditawarkan secara *online* sangat beragam dan ada pula pilihan makanan yang tinggi kalori maupun rendah zat gizi sehingga hal tersebut akan memengaruhi status gizi (Satrianugraha, 2022).

Pengetahuan tentang gizi turut memengaruhi preferensi terhadap makanan. Pengetahuan gizi merujuk pada pemahaman seseorang tentang bagaimana makanan yang dikonsumsi memengaruhi kesehatan tubuh. Umumnya masalah gizi pada remaja berkaitan dengan perilaku makan dan cara memilih makanan. Pengetahuan gizi dapat membantu memahami mengenai makan dengan porsi yang sesuai, makan dengan teratur, dan menghindari kebiasaan makan berlebih atau kurang (Veronika et al., 2021). Remaja yang menyadari manfaat makanan sehat akan cenderung melakukan perubahan positif dalam kebiasaan makan mereka, seperti memilih camilan sehat dibandingkan makanan dengan tinggi kalori dan rendah gizi (Rarastiti et al., 2024). Pengetahuan gizi dan preferensi terhadap makanan akan memengaruhi konsumsi makanan yang pada akhirnya memengaruhi asupan energi.

Asupan energi merujuk pada total kalori yang diperoleh tubuh melalui konsumsi berbagai jenis makanan. Energi diperlukan untuk proses metabolisme, beraktivitas, dan mendukung tumbuh kembang. Asupan energi yang memadai diperlukan karena di masa remaja, fase pertumbuhan dan perkembangan berlanjut (Savarino et al., 2021). Asupan energi dapat menjadi faktor pendukung dalam mencapai status gizi optimal pada remaja, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka. Kota Semarang adalah salah satu pusat perekonomian di Jawa Tengah. Lokasi penelitian adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama di Semarang berlokasi dekat dengan Pusat Kota, dan mudah menjangkau berbagai jenis makanan. Remaja yang menjadi responden merupakan siswa sekolah tersebut yang telah diberikan fasilitas *handphone* oleh orang tua mereka, sehingga akses terhadap makanan melalui aplikasi *online* sangat mudah dilakukan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik mengetahui hubungan frekuensi pembelian makanan *online*, pengetahuan gizi, dan tingkat asupan energi terhadap status gizi remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif yang dilaksanakan di SMP Negeri 8 Kota Semarang. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VII dan VIII. Kriteria inklusi meliputi: (1) siswa yang bersedia menjadi responden dan hadir pada saat pengumpulan data, serta (2) siswa dalam kondisi sehat dan mampu berkomunikasi dengan baik. Sedangkan kriteria eksklusi mencakup: (1) siswa yang mengundurkan diri atau pindah selama penelitian berlangsung, dan (2) siswa yang sakit saat proses pengambilan data. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* dan diperoleh sebanyak 138 responden. Pengumpulan data dilakukan pada periode Januari hingga Februari 2025. Variabel bebas penelitian adalah frekuensi pembelian makanan *online*, pengetahuan gizi dan tingkat asupan energi, sedangkan status gizi remaja menjadi variabel terikat.

Data karakteristik responden diambil dengan metode wawancara langsung. Data frekuensi pembelian makanan *online* dengan wawancara menggunakan kuesioner dan dikategorikan jarang apabila frekuensi <3 kali per minggu; sering apabila frekuensi  $\geq 3$  kali per minggu (Salsabilla & Ningsih, 2023). Pengetahuan gizi dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner berisi pertanyaan mengenai gizi seimbang. Dikategorikan kurang apabila skor <60%, sedang 60-80%, baik apabila >80% (Ningrum et al., 2023). Data asupan energi melalui wawancara menggunakan formulir kuesioner frekuensi makanan semi kuantitatif disertai buku foto makanan sebagai panduan estimasi porsi. Hasil perhitungan disesuaikan dengan Angka Kecukupan Gizi. Terdapat 5 kategori kecukupan energi yaitu defisit berat apabila asupan <70%, defisit sedang 70-79%, defisit ringan 80-89%, cukup 90-119%, berlebih  $\geq 120\%$  (Sukmawani et al., 2022).

Pengukuran antropometri dilakukan untuk mengetahui status gizi. Berat badan diukur dengan timbangan digital ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan diukur dengan *microtoise* ketelitian 0,1 cm. Pengukuran antropometri sebanyak dua kali. Indikator antropometri berdasarkan IMT menurut umur atau IMT/U (*z-score*). Kategori gizi kurang jika -3 SD sampai <-2 SD; gizi baik jika -2 SD sampai +1 SD; gizi lebih jika >+1 SD sampai +2 SD, obesitas jika >+2 SD (Kemenkes RI, 2020). Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan disajikan dalam bentuk persentase. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95% untuk mengidentifikasi hubungan variabel terikat dengan variabel bebas.

## KODE ETIK KESEHATAN

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Nomor: 000354/UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO/2025.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin dapat terlihat bahwa usia responden sebagian besar berada di usia 13 tahun sebanyak 39,9%. Responden sebagian besar adalah perempuan sebanyak 62,3%. Distribusi frekuensi karakteristik responden tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Variabel	Responden (138 Siswa)	
	n	%
<b>Usia</b>		
12 tahun	35	25,4
13 tahun	55	39,9
14 tahun	48	34,8
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	52	37,7
Perempuan	86	62,3

### Karakteristik Frekuensi Pembelian Makanan Online, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi dan Status Gizi Responden

Data frekuensi pembelian makanan *online*, pengetahuan gizi, asupan energi dan status gizi responden yang dikumpulkan menggunakan masing-masing instrumen penelitian, hasilnya tersaji pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Frekuensi Pembelian Makanan *Online*, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi dan Status Gizi Responden

Variabel	Responden (138 Siswa)	
	n	%
<b>Frekuensi pembelian makanan <i>online</i></b>		
Jarang	112	81,2
Sering	26	18,8
<b>Pengetahuan Gizi Seimbang</b>		
Kurang	29	21
Sedang	102	73,9
Baik	7	5,1
<b>Asupan Energi</b>		
Defisit ringan	19	13,8
Cukup	106	76,8
Berlebih	13	9,4
<b>Status Gizi</b>		
Kurang	11	8
Baik	110	79,7
Lebih	17	12,3

Responden berada dalam kategori jarang membeli makanan secara *online* ditunjukkan dengan prevalensi sebesar 81,2%. Sebagian besar responden tergolong memiliki pengetahuan gizi pada tingkat sedang, sementara hanya 5,1% yang menunjukkan pengetahuan gizi pada kategori baik. Selain itu, mayoritas responden (76,8%) memiliki asupan energi yang memadai dan sebanyak 79,7% responden termasuk dalam kategori status gizi baik.

### Hubungan Frekuensi Pembelian Makanan Online, Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi terhadap Status Gizi Remaja

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis keterkaitan frekuensi pembelian makanan *online*, pengetahuan gizi dan asupan energi terhadap status gizi remaja, tersaji pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Frekuensi Pembelian Makanan *Online*, Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi terhadap Status Gizi Remaja

Variabel	Kategori	Status Gizi						p	r
		Kurang		Baik		Lebih			
		n	%	n	%	n	%		
Frekuensi Pembelian Makanan <i>Online</i>	Jarang	11	9,8	97	86,6	4	3,6	0,000	0,491
	Sering	0	0	13	50	13	50		
Pengetahuan Gizi	Kurang	9	31	8	27,6	12	41,4	0,177	0,116
	Sedang	2	2	95	93,1	5	4,9		
	Baik	0	0	7	100	0	0		
Tingkat Asupan Energi	Defisit ringan	11	57,9	8	42,1	0	0	0,000	0,818
	Cukup	0	0	102	96,2	4	3,8		
	Berlebih	0	0	0	0	13	100		

Analisis statistik menunjukkan frekuensi pembelian makanan *online* memiliki hubungan bermakna dengan status gizi remaja ( $p=0,000$ ). Sejalan dengan penelitian di Kota Medan yang menunjukkan bahwa *online food consumption* berhubungan dengan status gizi remaja (Sandy et al., 2023). Begitupun dengan penelitian lain di Jakarta yang menunjukkan bahwa pembelian makanan *online* berhubungan terhadap status gizi mahasiswa (Salsabilla & Ningsih, 2023). Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartini et al., 2022) dan (Veronika et al., 2021). Asupan energi memiliki hubungan bermakna dengan status gizi remaja. Sejalan penelitian yang dilakukan (Rizky et al., 2023), (Permatasari et al., 2022) dan (Utari, 2023) yang menunjukkan hubungan antara asupan energi terhadap status gizi remaja.

## **PEMBAHASAN**

Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014 menyatakan, remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Usia remaja merupakan usia peralihan menuju dewasa dan memiliki keingintahuan terhadap berbagai hal, termasuk dalam hal makanan. Pertumbuhan dan perkembangan pesat terjadi pada kelompok usia remaja, baik secara fisik, mental dan intelektual sehingga menjaga kesehatan di usia remaja menjadi sangat penting sehingga perlu gizi seimbang untuk mendukung proses tersebut (Daly et al., 2022). Perbedaan dalam pertumbuhan remaja perempuan dan laki-laki terjadi pada berbagai aspek. Perempuan cenderung mengalami peningkatan tinggi badan yang lebih cepat pada tahap awal pubertas daripada laki-laki, namun massa otot laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan (Soliman et al., 2022). Untuk menunjang pertumbuhan, baik perempuan maupun laki-laki membutuhkan asupan gizi yang baik.

Kemajuan teknologi telah mengubah dinamika konsumsi masyarakat, termasuk dalam hal pemenuhan kebutuhan makanan. Akses terhadap berbagai barang dan jasa kini dapat dilakukan secara daring, termasuk layanan pemesanan makanan. Kemudahan akses, keberagaman pilihan menu, serta promosi yang ditawarkan menjadi faktor utama meningkatnya penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* di kalangan masyarakat luas (Prabowo & Nugroho, 2019). Menurut penelitian (Nasution et al., 2022), remaja merupakan kelompok pengguna dominan dalam pemanfaatan layanan ini. Preferensi tersebut dipengaruhi oleh faktor kepraktisan, harga yang terjangkau, serta kemampuan adaptasi mereka terhadap perkembangan teknologi digital dan tren kuliner. Selain itu, interaksi sosial, khususnya pengaruh dari teman sebaya, turut membentuk pola konsumsi makanan dan minuman yang mereka pilih (Liu et al., 2021). Jenis makanan yang sering dipesan melalui *platform* digital umumnya terdiri atas makanan cepat saji serta minuman tinggi kalori, seperti minuman manis dan kopi kekinian. Produk-produk ini diketahui mengandung kadar energi, lemak jenuh, gula tambahan, dan natrium yang tinggi, namun rendah akan zat gizi esensial seperti protein, serat, vitamin, dan mineral. Pola konsumsi tersebut berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi pada remaja (Shovianti et al., 2024). Selain aspek preferensi, kecenderungan untuk membeli makanan secara *online* juga dipengaruhi oleh tingkat kesibukan atau keengganan individu untuk menyiapkan makanan sendiri. Ketidakterlibatan dalam aktivitas memasak maupun berbelanja bahan makanan dapat mendorong peningkatan perilaku sedentari, yang selanjutnya dapat berdampak negatif terhadap status gizi (Amrynia & Prameswari, 2022). Dengan demikian, meskipun layanan pemesanan makanan *online* menawarkan berbagai kemudahan, dampaknya terhadap kesehatan sangat bergantung pada pola konsumsi dan kesadaran individu dalam mengelola pilihan makanannya.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses memahami sesuatu setelah melakukan penginderaan terhadap objek tertentu dan berfungsi sebagai faktor predisposisi yang menjadi dasar awal terbentuknya perilaku individu (Rahmiati et al., 2019). Pengetahuan gizi mengacu pada pemahaman mengenai jenis makanan dan kandungan zat gizi, sumber zat gizi dalam makanan, keamanan konsumsi makanan, serta teknik pengolahan makanan yang tepat. Kurangnya pengetahuan gizi dapat berdampak pada preferensi, kuantitas, dan kualitas konsumsi makanan. Remaja cenderung memilih makanan berdasarkan cita rasa dan penampilan yang menarik, tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Ketidakterkaitan antara pengetahuan gizi dan status gizi yang ditemukan dapat disebabkan karena pengetahuan gizi berperan sebagai faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi (Hartini et al., 2022). Dapat juga disebabkan oleh faktor lain seperti terbatasnya akses terhadap makanan bergizi dan kurangnya implementasi pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pengetahuan yang dimiliki tidak berbanding lurus dengan praktiknya (Rizky et al., 2023). Responden juga tinggal bersama orang tua sehingga cenderung lebih banyak mengonsumsi sesuatu yang telah disediakan dan tidak memiliki otonomi dalam pemilihan makanan.

Pada kelompok usia remaja, proses metabolisme, beraktivitas, maupun pertumbuhan membutuhkan asupan energi. Kebutuhan energi harian antara perempuan dan laki-laki berbeda karena perbedaan komposisi tubuh dan tingkat aktivitas fisik. Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada kelompok usia remaja untuk kebutuhan energi dalam satu hari adalah sekitar 2400 kkal untuk laki-laki dan 2050 kkal untuk perempuan (Kemenkes RI, 2019). Namun sering dijumpai remaja dengan asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Makanan yang ditawarkan di aplikasi pemesanan makanan *online* umumnya makanan yang tinggi kandungan kalori dan rendah zat gizi. Ketidakseimbangan asupan energi dalam jangka panjang akan menyebabkan masalah gizi (Veronika et al., 2021). Masalah gizi dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan serta berisiko terjadinya penyakit. Pada remaja dengan status gizi kurang, masalah gizi menyebabkan gangguan kekebalan tubuh, sistem metabolisme, penurunan fungsi kognitif, berisiko terhadap penyakit infeksi dan gangguan hormonal. Sedangkan status gizi lebih pada remaja, berisiko terhadap terjadinya berbagai penyakit tidak menular (Siswanto & Lestari, 2021). Apabila remaja tidak memerhatikan asupan

makannya, maka hal ini dapat memengaruhi status gizi dan jika dibiarkan dalam jangka panjang akan memengaruhi kesehatan. Terdapat adanya variabel yang tidak diukur dalam penelitian, seperti status ekonomi maupun aktivitas fisik yang kemungkinan dapat memengaruhi preferensi terhadap makanan dan status gizi remaja.

## **KESIMPULAN**

Frekuensi pembelian makanan online dan asupan energi memiliki hubungan signifikan terhadap status gizi remaja, namun pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi remaja. Diharapkan kepada generasi muda untuk dapat memerhatikan makanan yang dibeli melalui layanan online dan mengonsumsi makanan sesuai prinsip gizi seimbang. Diharapkan pula penyedia jasa makanan online dapat memberikan pilihan makanan yang sehat. Seiring perkembangan zaman serta teknologi, maka perlu lebih digali mengenai penyebab lain yang mungkin memberikan dampak terhadap status gizi remaja. Dengan demikian, pemenuhan gizi secara optimal sangat penting bagi remaja untuk hidup sehat dan produktif.

**SUMBER DANA PENELITIAN:** Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

**UCAPAN TERIMA KASIH:** Terima kasih disampaikan kepada Kepala SMP Negeri 8 Kota Semarang atas izin yang diberikan untuk wahana penelitian dan kepada semua yang turut berpartisipasi mendukung penelitian ini.

**KONFLIK KEPENTINGAN:** Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes Republik Indonesia. (2023). *Laporan SKI 2023*.
- Daly, A. N., O'Sullivan, E. J., & Kearney, J. M. (2022). Considerations for health and food choice in adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(1), 75–86. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003827>
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Wineka Media.
- Hartini, D. A., Dewi, N. U., Aiman, U., Nurulfuadi, N., Ariani, A., & Fitriyah, S. I. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana di Kota Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.444>
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Kemenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*.
- Koca, B., & Arkan, G. (2020). The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutrition*, 24(4), 717–728. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001494>
- Liu, K. S. N., Chen, J. Y., Ng, M. Y. C., Yeung, M. H. Y., Bedford, L. E., & Lam, C. L. K. (2021). How does the family influence adolescent eating habits in terms of knowledge, attitudes and practices? A global systematic review of qualitative studies. *Nutrients*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/nu13113717>
- Nasution, D. Z., Gantina, D., & Fitriana, R. (2022). Pemanfaatan Aplikasi Pemesanan Makanan dan Dampaknya terhadap Kepuasan Pelayanan. *Jurnal Ilmiah Pariwisata*, 27(1), 51–59.
- Ningrum, S. T., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2023). Pengetahuan Gizi, Perubahan Kebiasaan Makan dan Gaya Hidup, Serta Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 156–164. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.156-164>
- Permatasari, T., Sandy, Y. D., Pratiwi, C., Damanik, K. Y., Rukmana, E., & Silitonga, A. I. (2022). Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 1707–1715.
- Prabowo, G. T., & Nugroho, A. (2019). Factors that Influence the Attitude and Behavioral Intention of

- Indonesian Users toward Online Food Delivery Service by the Go-Food Application. *In 12th International Conference on Business and Management Research (ICBMR 2018)*, 72, 204–210. <https://doi.org/10.2991/icbmr-18.2019.34>
- Rahmiati, B. F., Naktiany, W. C., & Ardian, J. (2019). Effectiveness of Nutritional Education Intervention in Iron Supplementation Programs on Knowledge Attitude And Behavior. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 47–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/ghidza.v3i2.20>
- Rarastiti, C. N., Hidayat, U., & Kirani, R. D. (2024). Hubungan Pemilihan Makanan Kemasan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Universitas IVET Semarang. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(1), 1–6. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Rizky, M. A., Baru, K., Depok, U. I., & Fikawati, S. (2023). The Differences In Nutritional Status Based On The Use Of Online Food Delivery (OFD) Services Among The University of Indonesia's Non-Health Science Cluster Students In 2023. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v4i1.7271>
- Salsabilla, N., & Ningsih, U. W. (2023). Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi Fast Food, dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.24-30>
- Sandy, Y., Permatasari, T., Pratiwi, C., & Damanik, K. (2023). Online Food Consumption Dan Asupan Kalsium Terhadap Status Gizi Remaja Di Kota Medan. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(1), 77–90. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>
- Satrianugraha, M. D. (2022). Hubungan Intesitas Penggunaan Layanan Pesan Antar Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Signal*, 10(2), 344. <https://doi.org/10.33603/signal.v10i2.7714>
- Savarino, G., Corsello, A., & Corsello, G. (2021). Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13052-021-01061-0>
- Shovianti, N., Simanjuntak, B. Y., & Okfrianti, Y. (2024). Frekuensi menggunakan aplikasi delivery food dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Poltekkes Bengkulu. *SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 5 (3b), 1063–1071.
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2021). Gambaran Status Gizi Remaja Siswa Di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 98–103.
- Soliman, A., Alaraj, N., Hamed, N., Alyafei, F., Ahmed, S., Shaat, M., Itani, M., Elalaily, R., & Soliman, N. (2022). Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomedica*, 93(1), 1–14. <https://doi.org/10.23750/abm.v93i1.12789>
- Sukmawani, R., Astutiningsih, E. T., & Ramadanti, L. (2022). Dampak Program Pekarangan Pangan Lestari (P2L) Terhadap Tingkat Kecukupan Gizi (TKG). *Paspalum: Jurnal Ilmiah Pertanian*, 10(2), 225. <https://doi.org/10.35138/paspalum.v10i2.452>
- Utari, A. P. (2023). Hubungan Online Food-Delivery, Keragaman Pangan, Asupan Energi Protein terhadap Status Gizi Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6405–6414.
- Veronika, A. P., Puspitawati, T., & Fitriani, A. (2021). Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 385–389. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2239>
- Victor, O., & Rukismono, M. (2022). Studi Perilaku Konsumen dalam Memesan Makanan Menggunakan ShopeeFood di Surabaya. *Jurnal Kewirausahaan*, 5(April), 23–27.