



ANALISIS POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN DAMPAKNYA TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA DI MASA KULIAH DARING

Hasbibiani¹⁾

¹⁾Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia
Email: hasbibiani17@gmail.com

Abstract

Changes in student lifestyle during online learning have impacted eating habits, particularly an increased consumption of fast food, which may affect nutritional status. This study aimed to analyze fast food consumption patterns and their effects on the nutritional status of students. A quantitative approach with a descriptive correlational design was employed. The study sample consisted of 120 students selected purposively. Data were collected through online questionnaires on the frequency of fast food consumption and nutritional status measurement using body mass index (BMI) and 24-hour dietary recall. Data analysis was performed using descriptive statistics, Pearson correlation, and simple linear regression. The results showed that most students consumed fast food 2–4 times per week, mainly burgers, fried chicken, and pizza. The frequency of fast food consumption was positively and significantly correlated with student BMI ($r = 0.42$; $p < 0.01$) and accounted for 17.6% of BMI variation. These findings indicate that fast food consumption patterns significantly influence students' nutritional status. Nutritional education and access to healthy food are essential to promote healthier eating habits in the era of online learning.

Keywords: Students, Fast Food, Consumption Pattern, Nutritional Status, Online Learning.

Abstrak

Perubahan pola hidup mahasiswa selama masa kuliah daring berdampak pada kebiasaan makan, khususnya peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food) yang dapat memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi makanan cepat saji dan dampaknya terhadap status gizi mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 120 mahasiswa yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui kuesioner online mengenai frekuensi konsumsi fast food dan pengukuran status gizi menggunakan indeks massa tubuh (IMT) serta recall 24 jam. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji korelasi Pearson, dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji 2–4 kali per minggu, dengan jenis makanan utama berupa burger, fried chicken, dan pizza. Frekuensi konsumsi fast food berhubungan positif dan signifikan dengan IMT mahasiswa ($r = 0,42$; $p < 0,01$) dan memengaruhi 17,6% variasi IMT. Temuan ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji berperan signifikan terhadap status gizi mahasiswa. Edukasi gizi dan penyediaan akses makanan sehat sangat diperlukan untuk membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat di era kuliah daring.

Kata Kunci: Mahasiswa, Makanan Cepat Saji, Pola Konsumsi, Status Gizi, Kuliah Daring.



PENDAHULUAN

Perubahan pola hidup mahasiswa selama masa kuliah daring akibat pandemi COVID-19 telah membawa dampak signifikan terhadap kebiasaan makan dan status gizi mereka. Aktivitas belajar yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka bergeser menjadi daring, sehingga memunculkan gaya hidup yang lebih sedentari dan ketergantungan pada makanan cepat saji (fast food) karena kemudahan akses dan keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan sehat (Putri & Handayani, 2021). Kebiasaan ini sering kali dipengaruhi oleh faktor lingkungan, psikologis, dan sosial ekonomi, yang menjadikan mahasiswa lebih memilih makanan instan dibandingkan dengan makanan bergizi seimbang (Rahayu et al., 2022).

Makanan cepat saji umumnya mengandung tinggi lemak jenuh, gula, dan garam, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral yang penting bagi tubuh (World Health Organization [WHO], 2020). Pola konsumsi seperti ini jika berlangsung lama dapat memengaruhi status gizi, baik dalam bentuk kelebihan berat badan, obesitas, maupun kekurangan zat gizi tertentu (Kurniawan & Dewi, 2021). Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif berada dalam fase penting untuk pembentukan kebiasaan makan sehat yang berpengaruh pada kesehatan jangka panjang. Namun, gaya hidup serba cepat dan tuntutan akademik di masa kuliah daring sering kali mengabaikan aspek nutrisi yang seimbang (Fitriani, 2020).

Selama masa kuliah daring, mahasiswa juga mengalami perubahan ritme aktivitas harian, termasuk pola tidur dan aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik ini meningkatkan risiko ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, sehingga berpotensi menimbulkan masalah gizi (Novianti & Prasetyo, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengonsumsi makanan rumah tangga (Rahmawati & Lestari, 2022). Kondisi ini menjadi perhatian penting bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi promosi kesehatan dan gizi di lingkungan kampus, terutama pada sistem pembelajaran daring yang membatasi interaksi langsung.

Selain aspek kesehatan, konsumsi makanan cepat saji juga memiliki dimensi perilaku dan psikologis. Rasa stres akibat beban akademik atau tekanan sosial dapat mendorong mahasiswa untuk mencari kenyamanan melalui makanan cepat saji yang mudah diakses dan memberikan efek kepuasan sementara (Pratama & Sari, 2020). Fenomena ini dikenal sebagai emotional eating dan menjadi salah satu faktor yang memperburuk pola konsumsi mahasiswa selama pandemi. Dalam konteks pembelajaran

daring, peningkatan durasi waktu di depan layar juga dikaitkan dengan peningkatan frekuensi ngemil dan pemesanan makanan secara daring (Hasanah et al., 2021).

Melihat fenomena tersebut, penting untuk melakukan analisis mendalam mengenai pola konsumsi makanan cepat saji dan dampaknya terhadap status gizi mahasiswa. Penelitian ini berupaya menelaah hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dengan indikator status gizi, seperti indeks massa tubuh, asupan energi, dan kebiasaan makan lainnya. Dengan memahami pola konsumsi ini, dapat dirumuskan strategi edukasi gizi yang lebih efektif untuk mahasiswa, terutama dalam konteks pembelajaran jarak jauh yang menuntut kemandirian dalam pengaturan pola makan (Suryani & Nugroho, 2021).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa melalui promosi pola makan seimbang. Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar bagi lembaga pendidikan tinggi dalam mengembangkan kebijakan kesehatan kampus yang adaptif terhadap perubahan gaya hidup digital (Yuliana & Hapsari, 2022). Dengan demikian, pemahaman terhadap pola konsumsi makanan cepat saji di masa kuliah daring tidak hanya penting bagi kesehatan individu, tetapi juga bagi penguatan sistem pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa secara holistik.

TINJAUAN PUSTAKA

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang rentan terhadap perubahan pola makan, terutama pada masa kuliah daring. Perubahan aktivitas belajar dari tatap muka menjadi daring menyebabkan peningkatan waktu di depan layar, berkurangnya aktivitas fisik, dan kemudahan mengakses makanan cepat saji melalui layanan pesan antar. Fenomena ini berdampak pada kebiasaan makan yang cenderung tidak sehat dan berpotensi menurunkan kualitas gizi (Putri & Handayani, 2021; Hasanah, Wibowo, & Putra, 2021).

Konsumsi makanan cepat saji umumnya ditandai oleh kandungan energi tinggi, lemak jenuh, gula, dan garam, namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Pola makan seperti ini dapat menimbulkan risiko kelebihan berat badan, obesitas, serta kekurangan mikronutrien penting bagi tubuh (World Health Organization, 2020; Kurniawan & Dewi, 2021). Penelitian juga menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi fast food yang tinggi berhubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa, yang mencerminkan dampak langsung terhadap status gizi (Rahmawati & Lestari, 2022).

Selain faktor nutrisi, aspek psikologis juga memengaruhi pola konsumsi mahasiswa. Stres akibat tuntutan akademik dan tekanan sosial dapat memicu



perilaku emotional eating, di mana mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji untuk mendapatkan kepuasan instan. Hal ini memperkuat kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi energi secara berlebihan selama pembelajaran daring (Pratama & Sari, 2020).

Faktor lingkungan dan sosial ekonomi juga menjadi penentu penting dalam pemilihan makanan. Mahasiswa dengan keterbatasan waktu, akses dapur yang terbatas, dan anggaran terbatas cenderung mengandalkan fast food yang mudah diperoleh dan praktis. Perilaku ini semakin meningkat dengan kemudahan pemesanan makanan melalui aplikasi daring yang mempermudah akses makanan cepat saji tanpa harus meninggalkan rumah (Rahayu, Syafrida, & Nugraha, 2022).

Penelitian terdahulu menekankan pentingnya edukasi gizi yang efektif bagi mahasiswa, terutama di era pembelajaran daring. Intervensi berupa penyuluhan, program kampus sehat, dan panduan menu seimbang diyakini dapat membantu mahasiswa mengatur pola makan yang lebih sehat, menurunkan risiko masalah gizi, serta membentuk kebiasaan hidup sehat jangka panjang (Suryani & Nugroho, 2021; Yuliana & Hapsari, 2022).

Secara keseluruhan, tinjauan literatur menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji yang tinggi pada mahasiswa di masa kuliah daring berpotensi memengaruhi status gizi mereka. Faktor psikologis, lingkungan, dan sosial ekonomi saling berinteraksi membentuk kebiasaan makan, sehingga pemahaman yang mendalam terhadap pola konsumsi ini menjadi penting sebagai dasar intervensi kesehatan dan promosi gizi yang tepat sasaran (Fitriani, 2020; Novianti & Prasetyo, 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian **deskriptif korelasional** untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan status gizi mahasiswa selama masa kuliah daring. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggambarkan kondisi saat ini sekaligus mengidentifikasi hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dengan indikator status gizi mahasiswa, seperti indeks massa tubuh (IMT) dan asupan energi (Creswell & Creswell, 2018).

Populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa aktif pada semester 3 hingga 7 di salah satu universitas di Indonesia yang mengikuti kuliah daring. Teknik **sampling purposive** digunakan dengan kriteria: mahasiswa yang mengikuti kuliah daring minimal 3 bulan terakhir, bersedia mengisi kuesioner, dan tidak memiliki penyakit yang memengaruhi pola makan. Dari populasi tersebut, sampel sebanyak 120 mahasiswa dipilih untuk memastikan

representativitas dan mempermudah analisis data (Sugiyono, 2020).

Pengumpulan data dilakukan melalui **kuesioner online** yang dirancang untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan cepat saji, jenis makanan yang dikonsumsi, serta kebiasaan makan sehari-hari. Selain itu, pengukuran status gizi dilakukan dengan menghitung **indeks massa tubuh (IMT)** berdasarkan data tinggi dan berat badan yang dilaporkan responden, serta menilai kecukupan asupan energi menggunakan metode recall 24 jam yang diulang sebanyak dua kali untuk meningkatkan akurasi data (Gibson, 2020).

Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba pada 20 mahasiswa di luar sampel penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan semua item kuesioner memiliki nilai korelasi $>0,3$ dengan total skor, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha menghasilkan nilai 0,82, menunjukkan instrumen cukup reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini (Field, 2018).

Analisis data dilakukan menggunakan **statistik deskriptif dan inferensial**. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, dan status gizi mahasiswa. Selanjutnya, uji korelasi Pearson diterapkan untuk menguji hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dan IMT mahasiswa. Uji regresi linier sederhana juga dilakukan untuk menilai seberapa besar pengaruh pola konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi mahasiswa (Hair et al., 2019).

Penelitian ini menjunjung tinggi **etika penelitian** dengan menjamin kerahasiaan identitas responden, mendapatkan persetujuan partisipasi secara sukarela, serta menyediakan hak untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi. Semua data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan dianalisis secara agregat untuk menjaga privasi peserta (Israel & Hay, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 120 responden, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji 2–4 kali per minggu. Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi konsumsi fast food selama masa kuliah daring. Hasil ini menunjukkan adanya ketergantungan terhadap makanan cepat saji yang tinggi karena faktor kemudahan akses dan keterbatasan waktu dalam menyiapkan makanan sehat.



Tabel 1. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa (n = 120)

Frekuensi Konsumsi	Jumlah Mahasiswa	Persentase (%)
0–1 kali/minggu	28	23,3
2–4 kali/minggu	64	53,3
≥5 kali/minggu	28	23,3

Analisis deskriptif terhadap status gizi mahasiswa berdasarkan IMT menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori normal (18,5–24,9 kg/m²), namun terdapat 30,8% mahasiswa mengalami overweight atau obesitas. Hal ini menunjukkan hubungan potensial antara konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dengan peningkatan IMT. Faktor gaya hidup sedentari selama kuliah daring juga berkontribusi terhadap kondisi ini (Novianti & Prasetyo, 2021).

Distribusi konsumsi makanan cepat saji berdasarkan jenis makanan menunjukkan bahwa burger, fried chicken, dan pizza menjadi pilihan utama mahasiswa. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa makanan tinggi lemak dan karbohidrat lebih diminati mahasiswa karena rasa yang cepat memuaskan dan mudah diperoleh (Pratama & Sari, 2020).

Tabel 2. Jenis Makanan Cepat Saji yang Sering Dikonsumsi Mahasiswa

Jenis Makanan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Burger	52	43,3
Fried Chicken	47	39,2
Pizza	36	30,0
French Fries	30	25,0
Minuman Bersoda	40	33,3

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan IMT mahasiswa ($r = 0,42$, $p < 0,01$). Artinya, semakin sering mahasiswa mengonsumsi fast food, semakin tinggi kemungkinan peningkatan berat badan dan status gizi yang tidak ideal. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menekankan dampak negatif konsumsi fast food terhadap status gizi remaja dan mahasiswa (Kurniawan & Dewi, 2021).

Selain aspek kuantitatif, wawasan kualitatif dari kuesioner mengungkapkan bahwa mahasiswa memilih fast food karena kemudahan pemesanan daring, rasa yang disukai, dan keterbatasan waktu memasak. Faktor psikologis seperti stres akibat tugas akademik juga memengaruhi perilaku makan yang cenderung emosional

(emotional eating), yang semakin memperburuk pola konsumsi makanan cepat saji (Fitriani, 2020).

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi fast food berpengaruh sebesar 17,6% terhadap variasi IMT mahasiswa. Hal ini menandakan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu faktor utama yang dapat memengaruhi status gizi, meskipun faktor lain seperti aktivitas fisik, tidur, dan kebiasaan ngemil juga memiliki peran (Rahmawati & Lestari, 2022).

Temuan ini menekankan pentingnya edukasi gizi bagi mahasiswa, terutama pada masa kuliah daring. Strategi intervensi yang dapat diterapkan antara lain penyuluhan pola makan seimbang, promosi menu praktis bergizi, serta pembatasan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Kampus juga dapat memfasilitasi akses makanan sehat melalui kantin online atau layanan katering sehat untuk mendukung kebiasaan makan yang baik (Suryani & Nugroho, 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa di masa kuliah daring cukup tinggi dan memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi. Oleh karena itu, upaya preventif melalui edukasi gizi dan peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pola makan sehat sangat diperlukan untuk mencegah masalah gizi jangka panjang, seperti overweight, obesitas, dan kekurangan mikronutrien (Yuliana & Hapsari, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa selama masa kuliah daring cukup tinggi. Sebagian besar mahasiswa mengonsumsi fast food 2–4 kali per minggu, dengan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi berupa burger, fried chicken, dan pizza. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa memilih makanan praktis dan mudah diperoleh meskipun memiliki kandungan nutrisi yang kurang seimbang.

Status gizi mahasiswa yang ditinjau melalui indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar berada dalam kategori normal, terdapat proporsi signifikan yang mengalami overweight atau obesitas. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan potensial antara frekuensi konsumsi fast food dengan peningkatan berat badan dan status gizi yang tidak ideal.

Analisis statistik menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan IMT mahasiswa. Semakin tinggi frekuensi konsumsi fast food, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami peningkatan berat badan. Hasil regresi linier sederhana menunjukkan pola konsumsi fast food



memengaruhi 17,6% variasi IMT mahasiswa, yang menegaskan peran signifikan kebiasaan makan dalam status gizi.

Selain faktor kuantitatif, faktor psikologis dan sosial ekonomi juga memengaruhi pola konsumsi mahasiswa. Stres akademik, kemudahan akses melalui aplikasi daring, dan keterbatasan waktu memasak mendorong mahasiswa untuk memilih fast food. Fenomena emotional eating juga memperburuk kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, yang berdampak pada keseimbangan gizi secara keseluruhan.

Temuan penelitian menekankan pentingnya upaya edukasi gizi bagi mahasiswa, khususnya pada masa pembelajaran daring. Strategi yang dapat diterapkan mencakup penyuluhan pola makan seimbang, promosi menu bergizi praktis, serta penyediaan akses makanan sehat di lingkungan kampus. Intervensi ini diharapkan dapat membantu mahasiswa membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat dan mencegah masalah gizi jangka panjang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji merupakan faktor utama yang memengaruhi status gizi mahasiswa di masa kuliah daring. Oleh karena itu, kesadaran dan pembiasaan pola makan sehat perlu ditingkatkan melalui kolaborasi antara mahasiswa, institusi pendidikan, dan pihak terkait untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, F., & Hidayat, T. (2020). Konsumsi makanan cepat saji dan risiko obesitas pada mahasiswa. *Jurnal Gizi Sehat Indonesia*, 6(1), 12–20.
- Anggraini, D., & Sari, P. (2021). Hubungan stres akademik dengan pola makan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 77–85.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Fadhilah, R., & Hidayat, P. (2020). Konsumsi fast food dan risiko kelebihan berat badan pada mahasiswa. *Jurnal Gizi Remaja*, 4(2), 33–40.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Fitriani, A. (2020). Kebiasaan makan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 45–53.
- Gibson, R. S. (2020). *Principles of nutritional assessment* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Handayani, F., & Prabowo, R. (2021). Pola makan mahasiswa di era pandemi COVID-19. *Jurnal Nutrisi dan Masyarakat*, 3(2), 101–110.
- Hasanah, L., Wibowo, T., & Putra, M. (2021). Hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan dengan pola makan mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(3), 123–130.
- Israel, M., & Hay, I. (2006). *Research ethics for social scientists*. Sage Publications.
- Kurniawan, D., & Dewi, N. (2021). Dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi dan Pangan Sehat*, 5(1), 11–19.
- Mahendra, A., & Fitri, L. (2022). Pengaruh aplikasi pesan antar makanan terhadap pola makan mahasiswa. *Jurnal Kesehatan dan Teknologi*, 5(2), 55–63.
- Novianti, D., & Prasetyo, R. (2021). Aktivitas fisik dan status gizi mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 78–85.
- Nurhayati, E., & Prasetyo, B. (2020). Faktor determinan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi*, 9(1), 23–30.
- Oktaviani, Y., & Saputra, A. (2021). Pengaruh gaya hidup sedentari terhadap status gizi mahasiswa. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 6(3), 67–74.
- Pratama, Y., & Sari, R. (2020). Emotional eating dan pola konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 55–62.
- Putra, A., & Lestari, D. (2022). Analisis perilaku konsumsi fast food pada mahasiswa perkotaan. *Jurnal Gizi Modern*, 7(2), 88–96.
- Putri, M., & Handayani, F. (2021). Perubahan gaya hidup dan pola konsumsi mahasiswa di era kuliah online. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 9(2), 101–110.



- Putri, R., & Santoso, D. (2021). Evaluasi pola konsumsi makanan cepat saji dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Nutrisi Indonesia*, 8(1), 21–30.
- Rahayu, L., Syafrida, E., & Nugraha, B. (2022). Determinasi perilaku konsumsi fast food pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 33–41.
- Rahayu, S., & Wulandari, T. (2021). Hubungan stress akademik dan emotional eating pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 15–23.
- Rahmawati, N., & Lestari, A. (2022). Frekuensi konsumsi fast food dan hubungannya dengan indeks massa tubuh mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Gizi Indonesia*, 9(1), 25–34.
- Rini, T., & Hadi, S. (2021). Pengaruh pembelajaran daring terhadap kebiasaan makan mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 8(2), 55–63.
- Santoso, M., & Dewi, A. (2020). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan indeks massa tubuh remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(1), 11–18.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Alfabeta, edisi revisi). Alfabeta.
- Suryani, R., & Nugroho, P. (2021). Edukasi gizi untuk mahasiswa di masa pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 3(4), 201–210.
- Wahyuni, S., & Ramadhani, F. (2021). Pola tidur, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa selama kuliah daring. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 4(3), 45–53.
- World Health Organization. (2020). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Yuliana, D., & Hapsari, T. (2022). Kebijakan kesehatan kampus di era digitalisasi pendidikan. *Jurnal Administrasi dan Kebijakan Kesehatan*, 10(2), 89–97.