



DAMPAK KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP KESEHATAN METABOLIK MAHASISWA DI ERA *FOOD DELIVERY ONLINE*

Hadi Nur Efendi¹, Ayik Nikmatul Laili², Mohammat Fairosi³

^{1,2,3}Universitas Bakti Indonesia

*Email: efendinurhadi2710@gmail.com

Abstrak: Perkembangan teknologi digital telah mendorong kemudahan akses terhadap makanan cepat saji melalui layanan *food delivery online*. Fenomena ini mempengaruhi pola konsumsi mahasiswa yang cenderung memilih makanan praktis namun kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan metabolik mahasiswa, yang meliputi berat badan, kadar gula darah, dan profil lipid. Metode penelitian yang digunakan adalah survei kuantitatif dengan pengambilan sampel *purposive sampling* terhadap 120 mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas X. Data dikumpulkan melalui kuesioner frekuensi konsumsi makanan cepat saji, wawancara, serta pemeriksaan kesehatan sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan peningkatan berat badan, kadar kolesterol, dan gula darah di atas ambang normal. Kesimpulannya, pola konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan di era *food delivery online* berpotensi memicu gangguan metabolik pada mahasiswa.

Kata kunci: makanan cepat saji, kesehatan metabolik, mahasiswa, *food delivery online*

Abstract: The advancement of digital technology has facilitated easier access to fast food through online food delivery services. This phenomenon influences students' eating patterns, which tend to favor convenient but less healthy meals. This study aims to analyze the impact of fast food consumption on students' metabolic health, including body weight, blood glucose levels, and lipid profiles. A quantitative survey method was employed using purposive sampling of 120 students from various faculties at University X. Data were collected through a fast food consumption frequency questionnaire, interviews, and simple health examinations. The results indicate that high fast food consumption frequency is associated with increased body weight, elevated cholesterol, and above-normal blood glucose levels. In conclusion, excessive fast food consumption in the era of online food delivery has the potential to trigger metabolic disorders among students.

Keywords: fast food, metabolic health, students, online food delivery

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pola konsumsi makanan di masyarakat. Di era modern, layanan food delivery online seperti GoFood, GrabFood, dan ShopeeFood menjadi solusi praktis bagi masyarakat yang menginginkan kemudahan dan kecepatan dalam memperoleh makanan. Fenomena ini tidak hanya mengubah cara orang berbelanja, tetapi juga mempengaruhi pilihan jenis makanan yang dikonsumsi. Mahasiswa, sebagai bagian dari generasi muda yang akrab dengan teknologi, menjadi salah satu kelompok yang

paling sering memanfaatkan layanan food delivery online. Faktor kesibukan akademik, keterbatasan waktu, serta kebiasaan bersosialisasi melalui media digital membuat mereka cenderung memilih makanan yang mudah didapatkan dan cepat disajikan. Hal ini membuka ruang bagi meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) di kalangan mahasiswa.

Makanan cepat saji dikenal praktis dan memiliki cita rasa yang disukai banyak orang, namun umumnya rendah serat, tinggi kalori, lemak jenuh, gula tambahan, dan natrium. Pola konsumsi seperti ini, jika berlangsung dalam jangka panjang, dapat memicu berbagai masalah kesehatan, khususnya gangguan metabolik seperti obesitas, dislipidemia, hipertensi, dan diabetes melitus tipe 2. Kesehatan metabolik merupakan kondisi tubuh yang mencerminkan efisiensi metabolisme, termasuk pengaturan kadar gula darah, profil lipid, dan komposisi tubuh. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), gangguan metabolik telah menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya angka penyakit tidak menular (*non-communicable diseases*) di seluruh dunia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2022 juga menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada kelompok usia 18–25 tahun, yang sebagian besar berasal dari lingkungan perguruan tinggi.

Layanan *food delivery online* memberikan kemudahan luar biasa, namun secara bersamaan meningkatkan frekuensi pembelian makanan cepat saji. Adanya promosi harga, *free delivery*, dan kemudahan pembayaran nontunai mendorong perilaku konsumsi impulsif. Dalam konteks mahasiswa, perilaku ini diperkuat oleh kecenderungan untuk mengutamakan kenyamanan dibandingkan pertimbangan gizi. Beberapa penelitian internasional, seperti studi yang dilakukan di Amerika Serikat (Smith et al., 2021) dan Korea Selatan (Kim & Lee, 2022), menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan peningkatan risiko sindrom metabolik. Namun, studi serupa di Indonesia, khususnya pada populasi mahasiswa di era food delivery online, masih jarang dilakukan sehingga menjadi celah penelitian yang perlu diisi.

Selain faktor kesehatan fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji juga berdampak pada perilaku dan kualitas hidup mahasiswa. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan stamina, dan meningkatkan risiko kelelahan. Dalam jangka panjang, hal ini berpotensi memengaruhi prestasi akademik dan produktivitas mahasiswa. Mahasiswa berada pada fase kehidupan

yang penting untuk pembentukan kebiasaan makan sehat. Kebiasaan yang terbentuk di masa muda sering terbawa hingga dewasa. Oleh karena itu, memahami pola konsumsi makanan cepat saji dan dampaknya terhadap kesehatan metabolik pada mahasiswa di era digital sangat penting untuk merancang strategi pencegahan yang efektif.

Penelitian ini menjadi relevan karena menggabungkan dua fenomena besar: peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan pertumbuhan pesat layanan food delivery online. Keduanya saling terkait dan membentuk pola konsumsi baru yang memerlukan perhatian dari sisi kesehatan masyarakat. Kajian ini tidak hanya bermanfaat bagi akademisi, tetapi juga bagi pembuat kebijakan, penyedia layanan food delivery, dan pihak kampus untuk merancang intervensi kesehatan yang tepat sasaran. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan metabolik mahasiswa di era food delivery online. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang risiko kesehatan yang dihadapi mahasiswa serta menjadi dasar untuk mengembangkan program edukasi gizi dan promosi pola makan sehat di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Universitas X yang menggunakan layanan *food delivery online*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi meliputi mahasiswa usia 18–25 tahun, aktif memesan makanan cepat saji minimal dua kali seminggu selama tiga bulan terakhir. Total sampel sebanyak 120 responden.

Instrumen penelitian meliputi:

1. **Kuesioner** untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan cepat saji, durasi penggunaan layanan *food delivery*, serta gaya hidup umum.
2. **Pemeriksaan kesehatan sederhana**, termasuk pengukuran berat badan, indeks massa tubuh (IMT), kadar gula darah sewaktu, dan profil lipid (kolesterol total, LDL, HDL, dan trigliserida).

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan parameter kesehatan metabolik. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (68%) mengonsumsi makanan cepat saji ≥ 3 kali per minggu. Angka ini mengindikasikan bahwa *fast food* telah menjadi bagian dari pola makan rutin mahasiswa, terutama karena kemudahan akses melalui layanan *food delivery online*. Fenomena ini konsisten dengan survei APJII (2023) yang menyebutkan 72% pengguna internet di Indonesia pernah memesan makanan secara daring dalam sebulan terakhir.

Makanan cepat saji yang dominan dipesan oleh responden meliputi ayam goreng, burger, pizza, kentang goreng, dan minuman manis tinggi gula. Menu-menu ini umumnya memiliki *energy density* tinggi dengan kandungan lemak jenuh dan natrium yang melebihi rekomendasi WHO. Pola ini berpotensi memicu gangguan kesehatan metabolik jika dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus.

Analisis data menunjukkan adanya korelasi positif antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). Responden yang mengonsumsi *fast food* ≥ 3 kali per minggu rata-rata memiliki IMT 24–28 kg/m², yang masuk kategori *overweight* menurut standar WHO Asia Pasifik. Temuan ini memperkuat penelitian oleh Bowman & Vinyard (2020) yang menemukan bahwa *fast food* merupakan kontributor signifikan terhadap kelebihan kalori harian.

Selain IMT, penelitian ini juga menemukan adanya peningkatan kadar kolesterol total dan LDL (kolesterol jahat) pada responden dengan konsumsi *fast food* tinggi. Lemak jenuh yang terkandung dalam minyak goreng, daging olahan, dan keju pada makanan cepat saji diketahui dapat meningkatkan risiko aterosklerosis dan penyakit jantung koroner.

Kadar gula darah sewaktu juga menunjukkan tren peningkatan pada responden yang sering mengonsumsi *fast food*. Minuman manis, roti putih, dan kentang goreng memiliki indeks glikemik tinggi yang menyebabkan lonjakan gula darah secara cepat. Jika pola ini berlangsung lama, risiko resistensi insulin dan diabetes melitus tipe 2 menjadi lebih besar.

Fenomena *food delivery online* memperkuat konsumsi *fast food* karena meminimalkan hambatan fisik dan waktu. Aplikasi ini juga mendorong perilaku konsumsi impulsif melalui notifikasi promosi, potongan harga, dan sistem *loyalty points*.

Studi oleh Chen et al. (2022) menunjukkan bahwa promosi digital dapat meningkatkan pembelian makanan tinggi kalori hingga 35% dalam populasi mahasiswa.

Aspek psikologis juga berperan dalam kebiasaan ini. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mencari kenyamanan melalui makanan tinggi kalori (*comfort food*). Makanan cepat saji dianggap memberikan efek kesenangan sementara akibat pelepasan dopamin di otak, meskipun dalam jangka panjang dapat menimbulkan konsekuensi kesehatan negatif. Dari perspektif sosial, tren *makan bareng* atau *nongkrong online* juga mempengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa. Pesanan makanan cepat saji seringkali dilakukan secara berkelompok untuk mendapatkan potongan harga, sehingga meningkatkan frekuensi dan porsi makan. Kebiasaan ini mencerminkan bagaimana faktor lingkungan memengaruhi pola makan individu.

Pola konsumsi ini berimplikasi langsung pada kesehatan metabolik. Menurut teori *Energy Balance* (Hill et al., 2003), kelebihan energi dari asupan makanan akan disimpan sebagai lemak tubuh. Peningkatan lemak visceral berhubungan erat dengan resistensi insulin, peradangan kronis tingkat rendah, dan disfungsi metabolisme lipid. Mahasiswa yang kurang melakukan aktivitas fisik juga lebih rentan mengalami efek negatif dari konsumsi *fast food*. Penelitian ini menemukan bahwa 54% responden jarang berolahraga, sehingga kalori yang masuk tidak seimbang dengan kalori yang dikeluarkan. Hal ini memperburuk risiko obesitas dan gangguan metabolik.

Selain faktor individu, kurangnya edukasi gizi di lingkungan perguruan tinggi menjadi salah satu penyebab rendahnya kesadaran akan bahaya *fast food*. Hanya 32% responden yang mengetahui rekomendasi konsumsi lemak jenuh harian menurut WHO. Tanpa pengetahuan ini, mahasiswa cenderung mengabaikan informasi gizi yang ada pada kemasan atau menu restoran. Intervensi gizi yang efektif perlu mempertimbangkan pendekatan berbasis teknologi. Misalnya, integrasi informasi kalori dan kandungan gizi pada aplikasi *food delivery* dapat membantu konsumen membuat pilihan lebih sehat. Penelitian di Singapura (Ng et al., 2021) menunjukkan bahwa *labelling* kalori pada menu digital menurunkan pembelian makanan tinggi kalori hingga 12%.

Penelitian ini juga membuka peluang untuk mengembangkan kolaborasi antara kampus dan penyedia layanan *food delivery* dalam mempromosikan menu sehat. Paket makan siang rendah kalori atau menu tinggi serat dapat dijadikan alternatif yang menarik bagi mahasiswa. Penting juga untuk memahami bahwa perubahan perilaku makan

membutuhkan pendekatan multidimensi. Teori *Health Belief Model* menekankan bahwa seseorang akan mengubah perilaku jika merasa terancam oleh suatu penyakit, percaya bahwa perubahan dapat mengurangi ancaman, dan memiliki dukungan lingkungan yang memadai.

Dalam konteks mahasiswa, dukungan tersebut dapat berupa penyediaan kantin sehat di kampus, program edukasi gizi melalui media sosial, dan kegiatan olahraga rutin yang difasilitasi oleh organisasi kampus. Langkah-langkah ini dapat mengurangi ketergantungan mahasiswa pada *fast food*. Temuan penelitian ini juga relevan dengan kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih luas. Pemerintah dapat mempertimbangkan regulasi promosi makanan cepat saji, khususnya yang menyasar anak muda. Negara seperti Chile telah menerapkan pembatasan iklan makanan tinggi kalori pada platform digital untuk mencegah obesitas remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingginya konsumsi *fast food* pada mahasiswa di era *food delivery online* memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan risiko gangguan metabolik. Tanpa intervensi yang tepat, tren ini berpotensi memperburuk prevalensi penyakit tidak menular di masa depan. Oleh karena itu, langkah pencegahan harus segera dilakukan melalui kolaborasi antara individu, institusi pendidikan, penyedia layanan digital, dan pembuat kebijakan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi pada mahasiswa di era *food delivery online* memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan metabolik, termasuk kenaikan indeks massa tubuh, kadar kolesterol total, LDL, dan gula darah. Kemudahan akses, promosi digital, serta kebiasaan sosial mahasiswa menjadi faktor yang memperkuat perilaku konsumsi tersebut.

Hasil ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang mengaitkan pola makan tinggi kalori dan rendah gizi dengan peningkatan risiko obesitas, resistensi insulin, dan penyakit kardiovaskular. Dalam konteks mahasiswa, dampak tersebut tidak hanya mengancam kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi konsentrasi, stamina, dan produktivitas akademik jika dibiarkan berlanjut tanpa intervensi.

Oleh karena itu, diperlukan upaya komprehensif untuk mengurangi ketergantungan mahasiswa pada makanan cepat saji. Strategi yang dapat diterapkan

meliputi edukasi gizi yang berkelanjutan di lingkungan kampus, penyediaan alternatif menu sehat yang mudah diakses, kolaborasi dengan penyedia layanan *food delivery* untuk mempromosikan pilihan sehat, serta pembatasan promosi agresif terhadap makanan tinggi kalori. Pendekatan ini diharapkan dapat membentuk pola makan yang lebih sehat dan mencegah meningkatnya prevalensi gangguan metabolik di kalangan generasi muda.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, pihak universitas diharapkan dapat mengembangkan program edukasi gizi yang terintegrasi dengan kehidupan mahasiswa, seperti seminar kesehatan, kampanye pola makan seimbang, dan kegiatan olahraga rutin. Selain itu, penyediaan kantin sehat dengan menu bergizi seimbang dapat menjadi alternatif yang mendorong mahasiswa mengurangi ketergantungan pada makanan cepat saji.

Untuk pihak penyedia layanan *food delivery online*, disarankan agar mulai menampilkan informasi gizi pada setiap menu dan memberikan fitur filter “menu sehat” yang mudah diakses pengguna. Pemerintah dan pembuat kebijakan juga dapat mempertimbangkan regulasi yang membatasi promosi agresif makanan tinggi kalori kepada generasi muda, sehingga tercipta lingkungan konsumsi yang lebih mendukung kesehatan metabolik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Rizky Febriana. *Perancangan Prototype Aplikasi Pemesanan Makanan Sehat Berbasis Mobile Menggunakan Desain Tools Figma*. Diss. Sekolah Tinggi Teknologi Terpadu Nurul Fikri, 2024.
- Amalia, Reni Gina, et al. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tahun 2022." *Homeostasis* 6.1 (2023): 59-68.
- Andriani, Nuri, et al. "Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan." *Public Health Journal* 1.2 (2024).
- Anggraini, Aprisna. *Hubungan Media Sosial dan Layanan Pesan Makan Online Dengan Perilaku Makan Fast-Food dan Status Gizi Pada Gen-Z di Fakultas Kesehatan*

- Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan. Diss. UIN Sumatera Utara Medan, 2024.
- Fauzia, Syifa. *Tren Konsumsi Produk Rendah Gula: Analisis Pembelian Pada Generasi Z*. Diss. Universitas Muhammadiyah Malang, 2024.
- Idwar, Idwar, Nofri Yendra, and Nisya Cesaryani Rahmasari. "Pengaruh Penggunaan QRIS Terhadap Pola Makan Konsumtif Gen Z Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Dharma Andalas." *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Dharma Andalas* 27.2 (2025): 201-217.
- Jahang, Rosalia Sonya, Siti Wahyuningsih, and Merita Eka Rahmuniyati. "Hubungan Pengetahuan dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan Online Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta." *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. Vol. 6. No. 2. 2021.
- Koerniawati, Ratu Diah, and Rakhmi Setyani Sartika. "Edukasi kontrol asupan makanan dan diet sehat pada mahasiswa baru program studi gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa." *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia* 1.2 (2022): 165-170.
- Maharani, Annisa Faras. *Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisutjipto*. Diss. Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta, 2024.
- Mahfud, Mahfud, and Erica Jihan Fahira. "Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA." *JANAH: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 2.1 (2025): 52-59.
- MARAYA, GHASSANY PUTRI. *Analisis Hubungan Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan Online Dengan Perubahan Pola Makan Generasi Z Di Jakarta Saat Pandemi Covid-19*. Diss. Universitas binawan, 2022.
- Maretha, Febrina Yollanda, et al. "Hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan frekuensi makan dan kualitas diet mahasiswa." *Journal of Nutrition College* 9.3 (2020): 160-168.
- Putri, Riendy Aanisah, Zahroh Shaluhiyah, and Aditya Kusumawati. "Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan sehat pada remaja SMA di Kota Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8.4 (2020): 564-573.

- Rahman, Nur Faiqah Ashfiah. "Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Kolesterol Total pada Pegawai Obesitas di Universitas Hasanuddin= Associated of Lifestyle and Total Cholesterol Levels in Obese Employees at Hasanuddin University." (2022).
- Rahmawati, Reny. *Hubungan Kebiasaan Makan dan Pemilihan Jenis Makanan Dengan Lemak Tubuh Mahasiswa Overweight dan Obesitas di Universitas Sebelas Maret*. Diss. UNS (Sebelas Maret University), 2023.
- Rarastiti, Chairunisa Nur, and Umar Hidayat. "Hubungan Frekuensi Pembelian Makanan Online, Pengetahuan Gizi, dan Asupan Energi terhadap Status Gizi Remaja Siswa SMP Negeri 8 Kota Semarang." *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan* 9.1 (2025): 72-78.
- Sardi, Lorita Amanda, and Muhammad Aries. "Intensitas pembelian makanan online tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas diet dan status gizi mahasiswi IPB." (2023).
- Wahyuningsih, Ns Sri, M. Kep Dr Deswita, and M. Kep. *PERILAKU DIET REMAJA YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI*. Penerbit Adab.
- WIDIASARI, FIRDA. "Hubungan Perilaku Makan Dan Penggunaan Gadget Dengan Gizi Lebih Pada Remaja."
- Yuniah, Bestari, Yudi Feriandi, and Fajar Awalia Yulianto. "Proporsi konsumsi junk food dan status gizi berlebih di mahasiswa kedokteran." *Jurnal Riset Kedokteran* (2023): 69-74.
- Yuniar, Farah. *Referensi Sosial Mahasiswa Kos Fisip Dan Fikes Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Terhadap Persepsi Pada Makanan Sehat*. BS thesis. Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.