

HUBUNGAN UANG SAKU, *ONLINE FOOD DELIVERY*, AKSES PANGAN FISIK, DAN FOMO DENGAN PENGELUARAN PANGAN DAN ASUPAN GIZI MAHASISWA

MELLISA TRI WARDANI



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Uang Saku, *Online Food Delivery*, Akses Pangan Fisik, dan FoMO dengan Pengeluaran Pangan dan Asupan Gizi Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2026

Mellisa Tri Wardani
I1401221108



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

ABSTRAK

MELLISA TRI WARDANI. Hubungan Uang Saku, *Online Food Delivery*, Akses Pangan Fisik, dan FoMO dengan Pengeluaran Pangan dan Asupan Gizi Mahasiswa. Dibimbing oleh RIMBAWAN.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi muda dapat memengaruhi perilaku konsumsi pangan melalui paparan tren makanan di media sosial dan penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan FoMO, uang saku, dan akses pangan dengan pengeluaran pangan serta tingkat kecukupan zat gizi mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Manajemen IPB University. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan *purposive sampling* pada 72 responden (36 mahasiswa Sekolah Bisnis dan 36 mahasiswa Manajemen). Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner karakteristik responden, FoMO, *food recall* 2×24 jam, dan data pengeluaran pangan. Analisis dilakukan menggunakan uji *Fisher-Freeman-Halton*, korelasi *Spearman*, *Mann-Whitney*, dan *Independent T-Test*. Hasil menunjukkan FoMO berhubungan signifikan dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,023$), protein ($p=0,005$), dan serat ($p=0,016$) pada mahasiswa Sekolah Bisnis dengan arah hubungan negatif, tetapi tidak pada mahasiswa Manajemen ($p>0,05$). Uang saku berhubungan signifikan dengan pengeluaran pangan pada mahasiswa Sekolah Bisnis ($p=0,016$) dan Manajemen ($p=0,011$). Frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan online dan jarak kos ke pasar tidak berhubungan signifikan dengan pengeluaran pangan maupun tingkat kecukupan zat gizi ($p>0,05$), kecuali jarak kos ke pasar yang berhubungan dengan kecukupan energi pada mahasiswa Manajemen ($p=0,013$). Alasan utama penggunaan aplikasi adalah preferensi (48,7%) serta promo dan harga terjangkau (33,9%).

Kata kunci: akses pangan, FoMO, pemesanan makanan *online*, pengeluaran pangan, tingkat kecukupan zat gizi

ABSTRACT

MELLISA TRI WARDANI. The Relationships of Allowance, Online Food Delivery, Physical Food Access, and FoMO with Food Expenditure and Nutrient Intake among University Students. Supervised by RIMBAWAN.

Fear of Missing Out (FoMO) among young adults may influence food consumption behavior through exposure to food trends on social media and the use of online food delivery applications. This study aimed to analyze the relationships between FoMO, allowance, and food access with food expenditure and nutrient adequacy among students of the School of Business and Management study programs at IPB University. A cross-sectional design with purposive sampling was employed involving 72 respondents, consisting of 36 School of Business students and 36 Management students. Data were collected through interviews using respondent characteristic questionnaires, the FoMO questionnaire, 2×24-hour food recalls, and food expenditure records. Data were



analyzed using the Fisher-Freeman-Halton test, Spearman correlation, Mann-Whitney test, and independent t-test. The results showed that FoMO was significantly associated with energy ($p=0.023$), protein ($p=0.005$), and fiber adequacy ($p=0.016$) among School of Business students, with negative correlations, but not among Management students ($p>0.05$). Allowance was significantly associated with food expenditure among School of Business ($p=0.016$) and Management students ($p=0.011$). Online food delivery application use and market distance were not significantly associated with food expenditure or nutrient adequacy ($p>0.05$), except for the association between market distance and energy adequacy among Management students ($p=0.013$). Preference (48.7%) and promotions or affordability (33.9%) were the main reasons for using online food delivery applications.

Keywords: FoMO, food access, food expenditure, nutrient adequacy, online food delivery



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

HUBUNGAN UANG SAKU, *ONLINE FOOD DELIVERY*, AKSES PANGAN FISIK, DAN FOMO DENGAN PENGELUARAN PANGAN DAN ASUPAN GIZI MAHASISWA

MELLISA TRI WARDANI

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana pada

Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

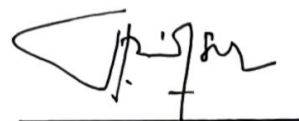
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Hubungan Uang Saku, *Online Food Delivery*, Akses Pangan Fisik, dan FoMO dengan Pengeluaran Pangan dan Asupan Gizi Mahasiswa
Nama : Mellisa Tri Wardani
NIM : I1401221108

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. Rimbawan



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
6 Juli 2026

Tanggal Lulus: 21 JUL 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Uang Saku, *Online Food Delivery*, Akses Pangan Fisik, dan FoMO dengan Pengeluaran Pangan dan Asupan Gizi Mahasiswa”.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rimbawan selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang membangun, arahan, waktu, serta kesabaran kepada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
2. Seluruh dosen dan tendik Program studi Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, serta staf yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi.
3. Papa dan Mama tercinta, Bapak Syufitrial, S.E dan Ibu Sri Astuti, S.E, serta kakak dan adik tersayang yaitu Annatasya Putri, Nadhifah Dwi, dan Muhammad Raffi yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, doa, kepercayaan, dan motivasi kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman terdekat penulis (Santosa), Fedi, Intan, Almira, Khansa, Abellin, Hani, Maulida, Renata, dan Gabriel yang telah kebersamaian penulis selama menjalani perkuliahan dan menjadi pendengar keluh kesah penulis.
5. Teman-teman seperbimbingan penulis, Ani, Fatma, dan Khayla yang telah memberikan motivasi dan berjuang bersama.
6. Teman-teman seperjuangan “Gantara Mahavira” yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, dan dukungan kepada penulis.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan penulis satu per satu yang telah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan. Terima kasih.

Bogor, Juli 2026

Mellisa Tri Wardani



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	4
1.5 Manfaat	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	13
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Karakteristik Sosial Ekonomi	15
4.3 Akses Pangan	18
4.4 Asupan Zat Gizi	21
4.5 Faktor Pengaruh dalam Pemilihan Pangan	26
4.6 Hubungan FoMO dengan Pengeluaran Pangan	28
4.7 Hubungan FoMO dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi	31
4.8 Hubungan Uang Saku dengan Pengeluaran Pangan	32
4.9 Hubungan Uang Saku dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi	33
4.10 Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan <i>Online</i> dengan Pengeluaran Pangan	35
4.11 Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan <i>Online</i> dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi	36
4.12 Hubungan Jarak Kos ke Pasar Tradisional/Modern dengan Pengeluaran Pangan	39
4.13 Hubungan Jarak Kos ke Pasar Tradisional/Modern dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi	40
V SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	53
RIWAYAT HIDUP	67



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	9
2	Rumus klasifikasi kategori data	11
3	Kategori data	11
4	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	14
5	Sebaran subjek berdasarkan uang saku per bulan	16
6	Sebaran subjek berdasarkan pengeluaran pangan terhadap uang saku	18
7	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i>	19
8	Sebaran subjek berdasarkan jenis aplikasi pemesanan makanan <i>online</i>	20
9	Sebaran subjek berdasarkan jarak tempuh kos dengan pasar tradisional/modern	21
10	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro	22
11	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan serat dan sukrosa	23
12	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi pada <i>weekday</i> dan <i>weekend</i>	25
13	Sebaran subjek berdasarkan sumber pengaruh FoMO	27
14	Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengaruh FoMO	27
15	Hubungan fenomena FoMO dengan pengeluaran konsumsi pangan	29
16	Hubungan fenomena FoMO dengan tingkat kecukupan zat gizi	31
17	Hubungan uang saku dengan pengeluaran pangan	32
18	Hubungan uang saku dengan tingkat kecukupan zat gizi	34
19	Hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i> dengan pengeluaran pangan	35
20	Rata-rata persentase kontribusi masing-masing sumber pangan terhadap kebutuhan zat gizi	37
21	Rata-rata persentase kontribusi masing-masing sumber pangan terhadap asupan zat gizi	37
22	Hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i> dengan tingkat kecukupan zat gizi	38
23	Hubungan jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan pengeluaran pangan	39
24	Hubungan jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan tingkat kecukupan zat gizi	40

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Ethical Clearance</i> (EC)	54
2	<i>Informed Consent</i> (IC)	55
3	Distribusi frekuensi dan persentase jawaban subjek pada setiap pertanyaan	56
4	Kuesioner Penelitian	61
5	Formulir <i>food recall</i> 2x24 jam	65

I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsumsi pangan berperan penting dalam menunjang kehidupan, sedangkan pengeluaran untuk konsumsi merupakan bagian dari pendapatan (Sihite 2020). Pengeluaran untuk konsumsi pangan merupakan bagian dari pendapatan rumah tangga yang dialokasikan guna memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari. Pengeluaran konsumsi pangan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, karena makanan berperan dalam menunjang kesehatan, energi, dan produktivitas akademik. Akan tetapi, berbagai faktor memengaruhi pola belanja pangan mahasiswa, salah satunya kondisi sosial ekonomi menjadi faktor yang paling dominan. Fluktuasi pendapatan dan pengeluaran untuk konsumsi pangan akan memengaruhi kebiasaan konsumsi pangan di tingkat rumah tangga (Prihatin *et al.* 2021). Selain itu, faktor lain seperti lingkungan, pendidikan, tingkat pendapatan, serta gaya hidup turut memberikan pengaruh signifikan terhadap pola konsumsi masyarakat (Oktavianti dan Zakik 2017). Prihatin *et al.* (2021) menambahkan bahwa pola konsumsi pangan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan sosial, tetapi juga oleh pendidikan, gaya hidup, pengetahuan, dan aksesibilitas terhadap sumber pangan.

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengeluaran konsumsi pangan mahasiswa. FoMO adalah istilah dalam budaya modern yang digunakan untuk mendefinisikan individu yang selalu ingin mengikuti tren atau aktivitas yang populer atau sedang berlangsung di lingkungan mereka atau di media sosial (Sabila dan Tawaqal 2025). FoMO merupakan rasa cemas karena takut ketinggalan saat orang lain mengalami hal yang menarik, meskipun kita sendiri tidak ikut mengalaminya. Data yang dikumpulkan dari 638 remaja di Indonesia menunjukkan bahwa 412 remaja, atau sekitar 64,6% dari populasi, mengalami FoMO di media sosial (Kaloeti dan Tahamata 2021). Orang yang mengalami FoMO bersedia menunggu berjam-jam dan mengeluarkan banyak uang untuk memperoleh produk atau jasa sedang *trending*, agar mereka tidak merasa tertinggal. Seperti di akhir tahun 2023, dimana *Cromboloni* menjadi makanan yang sangat *trending* di sosial media. Beberapa orang bersedia antri dalam waktu yang lama, bahkan sebelum toko penjual *Cromboloni* dibuka. Beberapa orang bahkan berpindah-pindah dari satu outlet ke outlet lainnya, demi mendapatkan makanan tersebut, mengingat stoknya yang cepat habis. Deliana *et al.* (2024) menyatakan bahwa adanya FoMO pada individu merupakan faktor penting yang mendorong terjadinya pembelian impulsif secara *online*, terutama untuk makanan di kalangan generasi Z. Namun, beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa FoMO tidak selalu bersifat merugikan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat memberikan dampak positif dalam perilaku konsumsi pangan sehat. Sarabia-Sánchez *et al.* (2024) menjelaskan bahwa baik dimensi personal maupun sosial dari FoMO berpengaruh terhadap meningkatnya keinginan individu untuk menjadi bagian dari kelompok dengan gaya hidup sehat. Kondisi ini mendorong intensi membeli produk pangan yang memiliki *health claims*.

Pengeluaran pangan mahasiswa juga dipengaruhi oleh jumlah uang saku yang mereka miliki. Uang saku adalah tunjangan yang diberikan keluarga kepada

mahasiswa secara mingguan atau bulanan untuk memenuhi kebutuhan mereka. Jumlah uang yang diberikan kepada mahasiswa umumnya bervariasi sesuai dengan seberapa besar kemampuan keluarganya dalam memberikan bantuan finansial untuk memenuhi kebutuhan anak mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Widyaningsih (2017) menemukan bahwa semakin besar uang saku, maka semakin tinggi kecenderungan pola konsumsi mahasiswa. Hal ini memperkuat bahwa besarnya uang saku bulanan yang diterima oleh setiap mahasiswa dari orang tuanya mempengaruhi bagaimana pola makan dan gaya hidup pada Mahasiswa. Uang saku menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi alokasi uang pangan mahasiswa termasuk dalam daya beli terhadap makanan yang akan dikonsumsi (Armelia dan Irianto 2021). Harga berpengaruh terhadap pertimbangan dalam memilih dan membeli suatu bahan pangan, namun saat ini harga sering dikesampingkan oleh pertimbangan faktor prestise, rasa, dan kemudahan dalam penyiapannya (Permana *et al.* 2015). Hal tersebut membuat masyarakat khususnya kalangan muda cenderung tetap memilih menggunakan jasa pemesanan makanan *online* meskipun harga yang ditawarkan lebih mahal karena adanya unsur efisiensi dan kepraktisan yang diberikan (Rachmawati 2024). Frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan daring dipengaruhi oleh kondisi ekonomi individu (Nurhayati *et al.* 2021). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pola makan sehari-hari mahasiswa dan gaya hidup yang mereka lakukan, dipengaruhi oleh banyak sedikitnya uang saku yang diterima mahasiswa dari keluarganya. Selain itu, besarnya uang saku bulanan yang diterima mahasiswa berbanding lurus dengan intensitas pola makan serta gaya hidup yang mereka terapkan (Rahmadhani *et al.* 2024). Selain itu, aksesibilitas merupakan salah satu aspek penting pemilihan makanan. Seiring meningkatnya penggunaan *smartphone* dan akses internet, aplikasi pemesanan makanan daring menjadi salah satu solusi yang populer dan praktis bagi konsumen (Saputro *et al.* 2022). Berdasarkan Data Survei *Youth Insight Center* (Lokadata) tahun 2024, menyatakan bahwa 87% masyarakat Indonesia menggunakan aplikasi pemesanan makanan secara *online* dengan 46% beberapa kali dalam seminggu dan 29% sekali dalam seminggu. Layanan ini memfasilitasi konsumen untuk memesan makanan dengan cara yang cepat dan praktis, tanpa harus keluar dari rumah (Bahri 2022). Aplikasi tersebut memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk mengakses makanan secara praktis.

Penelitian ini memusatkan perhatian pada mahasiswa program studi Program Studi Sekolah Bisnis dan program studi Program studi Manajemen. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa pada kedua program studi juga memiliki latar belakang sosial ekonomi yang beragam, yang tercermin dari perbedaan uang saku sebagai sumber utama pembiayaan kebutuhan sehari-hari. Selain itu, kelompok tersebut dianggap sangat rentan terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) serta perilaku pembelian impulsif. Faktor ini berkaitan dengan karakteristik mahasiswa jurusan bisnis dan Program Studi Manajemen yang cenderung aktif mengikuti tren pasar, menerapkan gaya hidup digital, serta intens menggunakan media sosial sebagai sumber informasi dan hiburan. Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis, sebagai bagian dari generasi muda yang dinamis dan adaptif terhadap tren, menjadi salah satu kelompok konsumen utama dalam fenomena tersebut (Sampulawa *et al.* 2025). Selain itu, adanya perbedaan lokasi geografis antara Program Studi Sekolah Bisnis yang berlokasi di

area perkotaan dan Program Studi Manajemen yang berlokasi di daerah Dramaga memberikan dimensi menarik terkait akses pangan. Mahasiswa yang tinggal di daerah perkotaan umumnya lebih mudah mengakses layanan pesan antar makanan, sementara mahasiswa yang tinggal di Dramaga memiliki keterbatasan akses fisik, jarak, dan pilihan kuliner. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan uang saku, *online food delivery*, akses pangan fisik, dan FoMO dengan pengeluaran pangan dan asupan gizi mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, perumusan masalah dalam penelitian Hubungan Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), Uang Saku, Kemudahan Akses Pangan dengan Pengeluaran Konsumsi Pangan dan Asupan Zat Gizi Mahasiswa antara lain sebagai berikut:

- Bagaimana karakteristik subjek (usia, jenis kelamin, program studi) dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen?
- Apakah terdapat perbedaan karakteristik sosial ekonomi (jumlah uang saku dan jumlah pengeluaran) pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen?
- Apakah terdapat hubungan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa?
- Apakah terdapat hubungan antara uang saku dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa?
- Apakah terdapat hubungan antara akses pangan dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa?
- Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO), uang saku, dan akses pangan dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara uang saku, *online food delivery*, akses pangan fisik, dan FoMO dengan pengeluaran pangan dan asupan gizi mahasiswa.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Mengidentifikasi dan membandingkan karakteristik subjek (usia, jenis kelamin, program studi) dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen.
- Mengidentifikasi dan membandingkan karakteristik sosial ekonomi (jumlah uang saku dan jumlah pengeluaran) pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen.
- Menganalisis hubungan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan pengeluaran konsumsi pangan serta asupan zat gizi pada mahasiswa.

- d) Menganalisis hubungan antara uang saku dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi pada mahasiswa.
- e) Menganalisis hubungan akses pangan dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi pada mahasiswa.
- f) Menganalisis hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO), uang saku, dan akses pangan dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi pada mahasiswa.

@Hak cipta milik IPB University

1.4 Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat perbedaan karakteristik subjek (usia, jenis kelamin, program studi) dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen.
- b. Terdapat perbedaan karakteristik sosial ekonomi (jumlah uang saku dan jumlah pengeluaran) pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen.
- c. Terdapat hubungan signifikan antara fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa.
- d. Terdapat hubungan signifikan antara uang saku dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa.
- e. Terdapat hubungan signifikan antara akses pangan dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa.
- f. Terdapat hubungan signifikan antara fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), uang saku, dan akses pangan dengan pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa.

1.5 Manfaat

Melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Manfaat untuk Peneliti. Peneliti memperoleh pengalaman yang bernilai dalam proses perancangan, pelaksanaan, hingga analisis penelitian, yang turut memperkuat kemampuan dalam bidang riset dan metodologi, serta memperluas wawasan dan pemahaman mengenai fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), peran uang saku, serta kemudahan akses pangan dalam memengaruhi pengeluaran konsumsi pangan dan asupan zat gizi mahasiswa.
- b. Manfaat untuk Institut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai pola konsumsi mahasiswa serta menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga dapat dimanfaatkan secara positif untuk mendorong kebiasaan konsumsi yang lebih sehat dan bijak.
- c. Manfaat untuk Masyarakat. Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan keuangan pribadi dan pola konsumsi yang sehat. Dengan memahami dampak dari fenomena FoMO, tren makanan viral, serta kemudahan akses melalui aplikasi digital, masyarakat diharapkan dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan konsumsi.

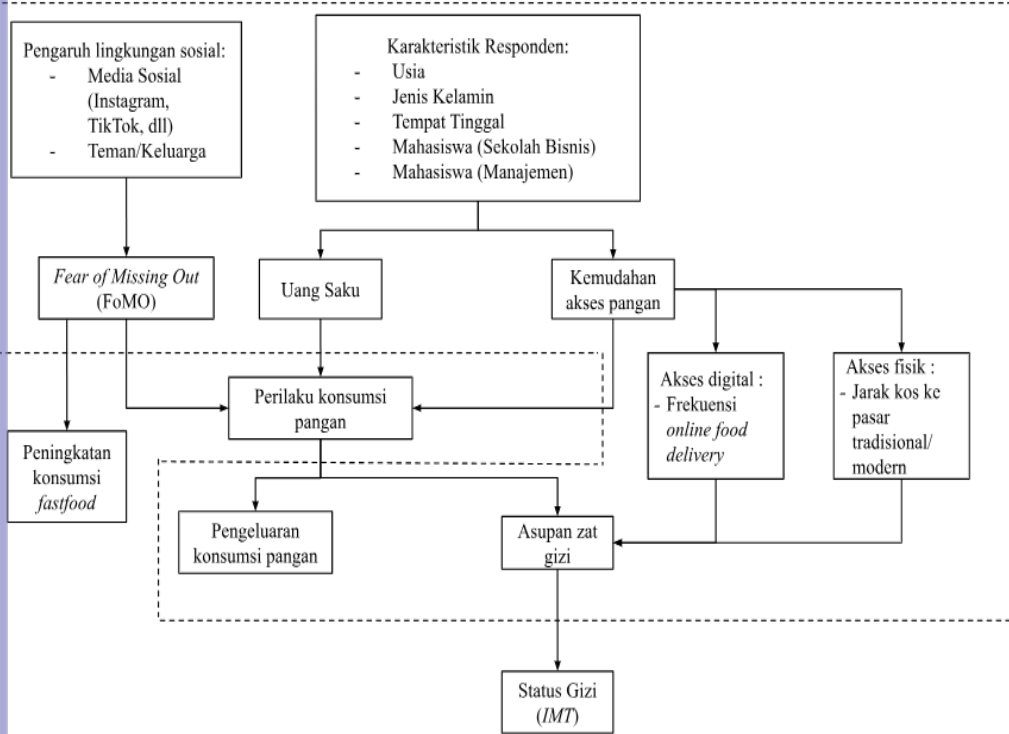
II KERANGKA PEMIKIRAN

Individu yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) cenderung terdorong untuk membeli atau mengonsumsi makanan tertentu yang sedang tren demi merasa setara dengan orang lain. Konsumen yang terpengaruh FoMO mungkin akan memilih makanan populer yang sering muncul di media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungannya (Jangkar *et al.* 2025). Ketika FoMO dikaitkan dengan perilaku konsumsi pangan, hal ini mencerminkan dorongan psikologis seseorang untuk mencoba atau membeli makanan, bukan semata-mata karena kebutuhan, melainkan karena pengaruh sosial dan keinginan untuk mengikuti arus tren yang sedang berlangsung. Penelitian oleh Sensoy dan Yentur (2025) menunjukkan bahwa FoMO mendorong individu, terutama generasi muda untuk mencoba makanan yang sedang tren demi memperoleh pengalaman kuliner yang dianggap relevan secara sosial. Media sosial menjadi pemicu utama karena konten seperti ulasan makanan viral dan unggahan dari *influencer* menciptakan tekanan sosial untuk ikut berpartisipasi. Hal tersebut menyebabkan terbentuknya pola konsumsi yang impulsif.

Tingkat aksesibilitas yang baik dapat terwujud apabila tersedia sarana dan prasarana yang memadai, serta ditunjang oleh jarak lokasi yang mudah dijangkau. Akses fisik pangan berupa jarak pasar serta ketersediaan pangan secara fisik di warung/pasar (Kholidah *et al.* 2023). Selain itu, perkembangan teknologi internet juga memengaruhi pola konsumsi mahasiswa. Saat ini, berbagai jenis layanan sudah dapat diakses secara daring, termasuk layanan pemesanan makanan yang kini semakin mudah dilakukan melalui *platform online* (Putri *et al.* 2024). Berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2018, pembelian makanan melalui ojek *online* di Indonesia sebesar 8,6%. Sebagian besar mahasiswa yang memasuki usia dewasa dan tinggal di kos jauh dari keluarga tidak mempunyai seseorang yang mengawasi kebiasaan makan mereka. Sebagai hasilnya, menentukan makanannya secara mandiri sering kali tidak mencermati mutu pangan yang mereka konsumsi (Jannah 2022). Layanan pesan antar makanan *online* semakin banyak digunakan berkat kinerja layanan yang efektif dan kemudahan akses yang ditawarkannya (Suryaningsih 2019). Kemudahan akses melalui aplikasi pesan antar makanan adalah salah satu faktor utama yang mendorong perilaku pembelian makanan *online* (Nurjannah *et al.* 2024). Melalui aplikasi tersebut mahasiswa dengan mudah dan cepat dapat memilih dan membeli makanan yang diinginkan. Akan tetapi, adanya aplikasi pesan antar makanan *online* memberikan dampak pada peningkatan konsumsi makanan cepat saji karena dianggap lebih praktis, tersedia dalam berbagai *platform* digital, dan seringkali disertai promo yang menarik (Maretha *et al.* 2020). Selain kemudahan akses terhadap pangan, pola konsumsi mahasiswa juga dipengaruhi oleh uang saku yang dimiliki. Semakin tinggi jumlah uang saku yang dimiliki, semakin besar pula kemungkinan mahasiswa untuk membeli makanan cepat saji, karena dinilai lebih praktis, harganya relatif murah, dan adanya dorongan dari lingkungan sosial. Perubahan pola makan dan gaya hidup, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji serta keterbatasan waktu untuk mengonsumsi makanan bergizi, dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan gizi dan asupan aktual pada kalangan mahasiswa (Azzahra *et al.* 2025). Pola konsumsi pangan tersebut

tentunya memengaruhi pengeluaran konsumsi pangan mahasiswa. Menurut Palupi dan Rahmawaty (2024) terdapat hubungan positif antara uang saku mahasiswa dan intensitas konsumsi makanan cepat saji, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan pengeluaran konsumsi pangan secara keseluruhan.

@Hak cipta milik IPB University



Keterangan :

→ = Hubungan

----- = Ruang lingkup penelitian

Kerangka pemikiran penelitian hubungan uang saku, *online food delivery*, akses pangan fisik, dan FoMO dengan pengeluaran pangan dan asupan gizi mahasiswa

III METODE

3.1 Desain, Waktu, dan Tempat

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis serta menggambarkan fenomena yang terjadi berdasarkan data yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Pengumpulan data dilakukan pada satu periode waktu melalui penyebaran kuesioner. Penelitian ini dilakukan di Kampus Institut Pertanian Bogor di Dramaga dan Gunung Gede, Kota Bogor, dengan subjek penelitian yang berasal dari mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen Institut Pertanian Bogor. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada relevansi populasi penelitian dengan fenomena yang dikaji. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2025 hingga April 2026. Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat laik etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Aceh yang melibatkan subjek manusia dengan nomor DP.04.03/12.7/402/2025 (Lampiran 1).

3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Institut Pertanian Bogor yang berasal dari Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu pengambilan subjek yang ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup: (1) mahasiswa aktif Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen IPB University (angkatan 59, 60, dan 61), (2) berusia 18–25 tahun, (3) menerima uang saku secara rutin dari orang tua, beasiswa, atau sumber lain, (4) tinggal sendiri (kos), (5) pernah menggunakan aplikasi pemesanan makanan secara *online* selama satu bulan terakhir, (6) bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Perhitungan jumlah subjek minimal berdasarkan rumus Lemeshow *et al.* (1990) berikut:

$$n = \frac{Z\alpha^2 p q N}{d^2 (N-1) + Z\alpha^2 p q}$$

Keterangan:

- n = Jumlah sampel minimal yang diperlukan
- N = Populasi (jumlah mahasiswa aktif Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen IPB University Angkatan 59, 60, dan 61)
- $Z\alpha^2$ = Tingkat kemaknaan 90% (1,645)
- p = 58% Proporsi pemesan makanan siap santap melalui aplikasi pemesanan makanan (*Understanding Indonesian's Online food ordering Market* 2019) (Rachmawati 2024)
- q = (1-p)
- d = Presisi (*limit error*) = 10%

$$n = \frac{(1,645)^2 (0,58) (0,4284) (1035)}{(0,1)^2 (1035-1) + (1,645)^2 (0,58) (0,4284)}$$

$$n = 63,2 \sim 64 \text{ Mahasiswa}$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus yang relevan, diperoleh nilai n sebesar 64 mahasiswa. Angka ini menunjukkan jumlah minimum sampel yang diperlukan untuk mewakili populasi secara memadai dalam penelitian ini. Jika kebutuhan estimasi *drop out* 10% maka jumlah sampel yang dibutuhkan adalah menjadi 71 Mahasiswa yang terdiri dari Mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Mahasiswa Program Studi Manajemen angkatan 59, 60, dan 61. Pemilihan mahasiswa angkatan 59, 60, dan 61 bertujuan untuk mewakili mahasiswa tingkat awal, tingkat menengah, dan tingkat akhir, sehingga karakteristik responden lebih beragam berdasarkan tahapan studi. Proses rekrutmen subjek diawali dengan penyebaran formulir pendaftaran (*Google Form*) kepada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen yang bersedia menjadi responden penelitian. Sebanyak 86 mahasiswa mendaftarkan diri, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi sehingga diperoleh 84 mahasiswa yang memenuhi persyaratan. Selama proses pengumpulan data, beberapa subjek tidak dapat dihubungi kembali dan sebagian memiliki data yang tidak lengkap, sehingga jumlah subjek yang memenuhi syarat untuk dianalisis sebanyak 72 mahasiswa, yang terdiri atas 36 mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan 36 mahasiswa Program Studi Manajemen.

3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer. Data primer yang didapatkan melalui pengisian kuesioner secara langsung dan wawancara. Pengisian kuesioner terdiri dari dua tahap, di antaranya pengisian kuesioner awal yang meliputi karakteristik subjek (usia, jenis kelamin, asal program studi, dan status tempat tinggal), karakteristik sosial ekonomi (jumlah uang saku bulanan dan jumlah pengeluaran pangan), frekuensi/intensitas penggunaan aplikasi pemesanan *online*, dan pengaruh *tren* atau rekomendasi media sosial dalam memilih makanan, kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *Fear of Missing Out* (FoMO) makanan viral. Data ini diperoleh melalui pengisian kuesioner secara luring melalui wawancara oleh enumerator. Informasi terkait karakteristik subjek, seperti usia, jenis kelamin, dan status tempat tinggal dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada subjek. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti akan memberikan penjelasan terkait penelitian terlebih dahulu. Semua data akan dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh subjek.

Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Przybylski *et al.* (2013). Skala ini bertujuan untuk menilai sejauh mana individu mengalami kecemasan akibat kemungkinan melewatkan informasi atau aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain. FoMO dipandang sebagai bentuk ketidakpuasan individu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya, terutama terkait dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*) dan aktualisasi diri (*self-development*). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Fear of Missing Out* (FoMO) makanan viral yang sudah digunakan dalam penelitian Azhari (2025) yang sudah diuji tingkat reliabilitas dan validitasnya. Namun, peneliti juga melakukan pengujian validitas dan reliabilitas pada kuesioner guna memastikan bahwa instrumen tersebut layak dan terpercaya digunakan untuk mengukur tingkat FoMO responden. Nilai *Cronbach's alpha* untuk kuesioner memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik ($p=0,860$) dan 18 pertanyaan yang valid. Selain itu,

untuk mengetahui tingkat kecukupan zat gizi responden digunakan formulir *Food Recall* 2×24 jam yang mencakup satu hari kuliah (*weekday*) dan satu hari libur (*weekend*). Pemilihan kedua hari ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif mengenai asupan pangan mahasiswa, mengingat pola makan dapat berbeda antara saat menjalani perkuliahan dan saat libur. Secara keseluruhan, jenis, variabel, dan cara pengumpulan data penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data

No	Jenis Data	Variabel	Cara Pengumpulan		
1	Primer	Karakteristik subjek - Usia - Jenis kelamin - Asal	Pengisian langsung	kuesioner	secara
2	Primer	Karakteristik sosial ekonomi - Jumlah uang saku - Jumlah pengeluaran pangan	Pengisian langsung	kuesioner	secara
3	Primer	Akses pangan - Frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i> - Jarak kos dengan pasar tradisional/modern	Pengisian langsung	kuesioner	secara
4	Primer	Asupan energi, zat gizi makro, dan gula	Wawancara melalui <i>food recall</i> 2x24 jam		
5	Primer	Pengaruh fenomena FoMO (rekomen-dasi dalam memilih makanan)	Pengisian langsung	kuesioner	secara
6	Primer	Tingkat pengaruh fenomena FoMO dalam memilih pangan	Pengisian langsung	kuesioner	secara

3.4 Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan terstruktur guna menjamin keakuratan dan validitas data. Tahap pertama adalah *coding*, yaitu proses pemberian kode pada data mentah sesuai kategori variabel yang telah ditetapkan. Kode-kode ini memudahkan proses input dan analisis data selanjutnya. Setelah proses *coding*, data dimasukkan (*entry*) ke dalam *Microsoft Excel 2013 for Windows* sebagai tahap awal pengorganisasian. Selanjutnya dilakukan proses *editing* untuk memeriksa kesalahan input dan memastikan data telah sesuai dengan format yang diinginkan. Setelah itu, dilakukan tahap *cleaning* guna mengecek ulang dan menyempurnakan data dari kemungkinan duplikasi, nilai kosong, atau inkonsistensi. Tahap akhir adalah analisis data menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) version 25.0 for windows. Analisis ini menghasilkan output statistik yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel, yang selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian.

Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dianalisis melalui beberapa tahapan. Informasi mengenai karakteristik subjek, seperti jenis kelamin, usia, dan status tempat tinggal yang dikelompokkan ke dalam kategori tertentu. Usia responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama dengan rentang usia 18–25 tahun, yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Selain itu, asal program studi terdiri dari Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen, status tempat tinggal responden yang menetap sendiri, serta uang saku yang diterima oleh mahasiswa setiap bulannya.

Informasi mengenai pengeluaran pangan diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden selama periode satu minggu. Selanjutnya, data tersebut diproyeksikan menjadi data bulanan dengan mengalikan nilai mingguan sebanyak empat kali. Untuk menghitung persentase pengeluaran pangan, jumlah pengeluaran pangan bulanan dibagi dengan total uang saku bulanan responden, lalu hasilnya dikalikan dengan 100%. Berdasarkan persentase tersebut, pengeluaran pangan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: rendah (30%–39,9%), sedang (40%–49,9%), dan tinggi ($\geq 50\%$) (Ningdiah 2019). Kemudian, frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu intensitas rendah (< 8 kali/bulan), intensitas sedang (8–16 kali/bulan), dan intensitas tinggi (> 16 kali/bulan). Kuesioner *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam penelitian ini disusun menggunakan skala *likert* 4 poin, dengan kategori penilaian yaitu sangat setuju (skor 4), setuju (skor 3), tidak setuju (skor 2), dan sangat tidak setuju (skor 1) untuk pernyataan yang bersifat *favorable* (mendukung FoMO). Sebaliknya, untuk pernyataan yang bersifat *unfavorable* (tidak mendukung FoMO), pembobotan dibalik, yaitu sangat setuju (skor 1) hingga sangat tidak setuju (skor 4) (Azhari 2025). Setelah pemberian bobot pada setiap respons, dilakukan perhitungan rata-rata tertimbang dari seluruh jawaban untuk menilai kecenderungan FoMO pada subjek. Rumus klasifikasi kategori skor FoMO merujuk pada Azhari (2025) disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Rumus klasifikasi kategori skor FoMO

Kategori	Rumusan	Hasil
Rendah	$X \leq (M+1SD)$	$X \leq 34,14$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$34,14 \leq X < 47,66$
Tinggi	$X \geq (M-1SD)$	$X \geq 47,66$

Selanjutnya, digunakan formulir *Food Recall* 2×24 jam yang mencakup satu hari kuliah (*weekday*) dan satu hari libur (*weekend*) untuk mengetahui tingkat kecukupan zat gizi responden. Kebutuhan energi individu dihitung menggunakan formulasi Harris–Benedict yang disesuaikan dengan faktor aktivitas fisik, kemudian digunakan sebagai dasar dalam menghitung tingkat kecukupan zat gizi responden. Variabel penelitian dan kategorinya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Variabel dan kategori data penelitian

Variabel	Data	Kategori	Sumber
Karakteristik subjek	Umur	1. 18–22 tahun	Sebaran data
	Jenis kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan	Sebaran data
	Asal	1. Program studi Sekolah Bisnis 2. Program studi Manajemen	Sebaran data
	Status tempat tinggal	1. Kos (sendiri)	Ketentuan peneliti
Karakteristik sosial ekonomi	Uang saku	1. <Rp500.000,00/bulan 2. Rp500.000,00–Rp1.000.000,00/bulan 3. Rp1.000.000,00–Rp1.500.000,00/bulan 4. Rp1.500.000,00–Rp2.000.000,00/bulan 5. >Rp2.000.000,00/ bulan	Hilmia (2020)
	Persentase pengeluaran konsumsi pangan	1. Rendah (30%–39,9%) 2. Sedang (40%–49,9%) 3. Tinggi ($\geq 50\%$)	Ningdiah (2019)
Akses pangan	Frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i>	1. Intensitas rendah (<8 kali/bulan) 2. Intensitas sedang (8–16 kali/bulan) 3. Intensitas tinggi (>16 kali/bulan)	Ningdiah (2019)
	Jarak kos dengan pasar tradisional/modern	1. Dekat (≤ 1 km) 2. Jauh (> 1 km)	Kholidah <i>et al.</i> (2023)

Tabel 3 Variabel dan kategori data penelitian (*lanjutan*)

Variabel	Data	Kategori	Sumber
Asupan zat gizi	Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro	Tingkat kecukupan dihitung dengan membandingkan asupan hasil <i>food recall</i> 2×24 jam terhadap kebutuhan energi individu yang dihitung menggunakan persamaan Harris–Benedict 1. Defisit berat (<70% AKE) 2. Defisit sedang (70%–79% AKE) 3. Defisit ringan (80%–89% AKE) 4. Normal (90%–119% AKE) Lebih (≥120% AKE)	Harris dan Benedict (1919), WNPG (2012)
Asupan zat gizi	Tingkat kecukupan serat	1. Kurang (<30 g/hari) 2. Cukup (≥30 g/hari)	WNPG (2012)
	Asupan gula sehari	1. Sesuai (<50 g/hari) 2. Lebih (≥50 g/hari)	Kemenkes (2014)
Faktor pengaruh dalam pemilihan pangan	Pengaruh fenomena FoMO (rekamendasi dalam memilih makanan)	1. Media sosial (Instagram, TikTok, dll) 2. Teman/keluarga	Ketentuan peneliti
	Tingkat pengaruh fenomena FoMO dalam memilih pangan	1. Tinggi 2. Sedang 3. Rendah	Azhari (2025)

Setelah dilakukan proses pengolahan data, tahap selanjutnya adalah analisis data. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu terhadap masing-masing variabel menggunakan uji *Saphiro-Wilk* untuk menentukan distribusi data. Selanjutnya, untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel, digunakan uji korelasi *Rank Spearman* untuk data yang tidak berdistribusi normal, yaitu hubungan FoMo, uang saku, dan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan pengeluaran pangan dan hubungan antara fenomena FoMO, uang saku, dan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan tingkat kecukupan zat gizi. Uji hubungan digunakan untuk mengetahui keterkaitan antara fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), jumlah uang saku, serta kemudahan akses pangan terhadap pengeluaran konsumsi pangan mahasiswa IPB University. Selanjutnya, dilakukan uji beda karakteristik dengan *Mann Whitney* untuk melihat perbedaan rata-rata antar kelompok, yaitu tingkat kecukupan zat gizi, serta uji *Fisher-Freeman-Halton* untuk hubungan jarak rumah ke pasar tradisional/modern dengan pengeluaran pangan dan tingkat kecukupan zat gizi.

3.5 Definisi Operasional

Akses pangan fisik adalah kemudahan akses mahasiswa terhadap pangan yang diukur berdasarkan jarak dari tempat tinggal (kos) ke pasar tradisional atau pasar modern.

Asupan gizi adalah jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari-hari untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Fear of Missing Out (FoMO) adalah suatu keadaan psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas atau takut tertinggal *tren*.

Online food delivery adalah suatu bentuk layanan berbasis aplikasi pada perangkat digital yang memungkinkan konsumen untuk melakukan pemesanan makanan berbayar dari restoran atau penyedia makanan tertentu, yang kemudian dikirimkan ke lokasi pemesan oleh pihak penyedia jasa antar makanan.

Pengeluaran pangan adalah jumlah biaya yang dikeluarkan oleh individu untuk membeli atau mengonsumsi pangan guna memenuhi kebutuhan makan dalam periode waktu tertentu, yang dinyatakan dalam satuan rupiah per bulan.

Uang saku adalah jumlah uang yang diterima mahasiswa dalam periode waktu tertentu, yang dinyatakan dalam satuan rupiah per bulan.

IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Subjek

Penelitian ini melibatkan total 72 subjek yang terdiri dari 36 mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan 36 mahasiswa Program Studi Manajemen di IPB University. Karakteristik subjek dikaji untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi responden yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi dan pemenuhan kebutuhan gizi. Karakteristik yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan asal program studi. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga cenderung memiliki kemandirian lebih tinggi dalam pengambilan keputusan terkait konsumsi pangan, termasuk dalam pengelolaan uang saku, pemilihan makanan, serta frekuensi makan di luar rumah. Mahasiswa yang tinggal di kos sering menghadapi keterbatasan waktu, biaya, dan pengetahuan gizi, sehingga lebih mengutamakan makanan yang praktis dan terjangkau dibandingkan nilai gizinya (Akbar dan Mustaqim 2025). Selain itu, mahasiswa yang tinggal di kos memiliki pola konsumsi yang banyak bergantung pada pembelian makanan di luar rumah seperti warung makan atau outlet terdekat, yang berimplikasi pada tingginya frekuensi pengeluaran pangan (Alrianda *et al.* 2020). Kondisi ini berpotensi memengaruhi pengeluaran pangan serta kualitas asupan zat gizi mahasiswa. Data sebaran karakteristik subjek berdasarkan asal program studi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek

Usia dan jenis kelamin	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen	
	n	%	n	%
Jenis kelamin				
Laki-laki	13	36,1	8	22,2
Perempuan	23	63,9	28	77,8
Usia				
Laki-laki (Median [Min–Max])	20,0 (18,0–22,0)		20,0 (19,0–21,0)	
Perempuan (Median [Min–Max])	20,0 (18,0–23,0)		20,0 (19,0–22,0)	

Tabel 4 menunjukkan pada Program Studi Sekolah Bisnis sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin dan usia pada Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen. Pada Program studi Sekolah Bisnis, sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 23 orang (63,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 13 orang (36,1%). Sementara itu, pada Program studi Manajemen, mayoritas subjek juga berjenis kelamin perempuan yaitu 28 orang (77,8%), dan laki-laki sebanyak 8 orang (22,2%). Hal ini menunjukkan bahwa pada kedua program studi, proporsi responden perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Perbedaan jenis kelamin dapat berkaitan dengan variasi perilaku konsumsi pangan, termasuk pola pengeluaran pangan dan pemilihan jenis makanan. Mahasiswa perempuan dan laki-laki cenderung memiliki preferensi konsumsi serta pola pengeluaran yang berbeda, yang pada akhirnya dapat memengaruhi

kualitas asupan zat gizi. Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa juga dapat mendorong perilaku konsumsi pangan yang bersifat impulsif, seperti mengikuti tren makanan viral di media sosial, yang berdampak pada peningkatan pengeluaran pangan dan perubahan pola konsumsi. Penelitian menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh signifikan terhadap pembelian impulsif, khususnya pada layanan *online food delivery*, di mana semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin tinggi kecenderungan pembelian impulsif makanan (Asyifa *et al.* 2024). Dalam konteks gender, beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terlibat secara emosional dalam penggunaan media sosial dan aktivitas konsumsi berbasis tren, sehingga lebih rentan mengalami FoMO yang kemudian memengaruhi perilaku pembelian *online* (Charles dan Immanuel 2025).

Berdasarkan karakteristik usia, median usia subjek pada Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen adalah 20,0 tahun, baik pada laki-laki maupun perempuan. Rentang usia subjek pada Program Studi Sekolah Bisnis adalah 18,0–22,0 tahun untuk laki-laki dan 18,0–23,0 tahun untuk perempuan, sedangkan pada Program Studi Manajemen masing-masing adalah 19,0–21,0 tahun dan 19,0–22,0 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada rentang usia dewasa awal. Mahasiswa sebagai kelompok usia remaja akhir (18–24 tahun) merupakan target utama industri makanan cepat saji. Gaya hidup yang sibuk, keterbatasan waktu, dan kebutuhan akan kepraktisan mendorong mahasiswa lebih memilih *junk food* sebagai konsumsi harian. Selain itu, sebagai kelompok usia produktif yang akrab dengan teknologi, mahasiswa memanfaatkan platform digital untuk memenuhi kebutuhan makan. Kemudahan akses, variasi pilihan, serta layanan pesan-antar melalui *smartphone* membuat *junk food* semakin diminati (Ulaya dan Prasodjo 2025). Perkembangan teknologi digital turut mengubah pola konsumsi remaja secara signifikan (Jihad *et al.* 2024), sementara *platform e-commerce* dan promosi visual di media sosial semakin memengaruhi preferensi mahasiswa terhadap makanan cepat saji (Lesmana 2023).

Dalam konteks ini, pada kelompok usia yang relatif homogen, variasi perilaku konsumsi lebih dipengaruhi oleh faktor perilaku, sosial, dan lingkungan dibandingkan oleh perbedaan usia, sehingga mahasiswa usia 18–25 tahun relevan sebagai subjek penelitian.

4.2 Karakteristik Sosial Ekonomi

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok atau golongan dengan risiko *food insecurity* terbesar karena memiliki beberapa beban keuangan yang terhitung besar biaya kuliah, biaya pendidikan lainnya, meningkatnya biaya hidup, dan keterbatasannya untuk bekerja (Sklar *et al.* 2025). Uang saku berperan sebagai faktor ekonomi utama yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mencukupi kebutuhan pangan mereka.

Wulandari *et al.* (2023) juga memperkuat hal tersebut dengan menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara uang saku dan perilaku konsumtif mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa uang saku berkontribusi sebesar 12,1% terhadap perbedaan perilaku konsumtif mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa selain faktor psikologis, ketersediaan dana juga menjadi penentu utama dalam keputusan konsumsi mahasiswa, termasuk dalam hal makanan. Besarnya uang saku yang diterima

dapat mempengaruhi pola konsumsi dan cara mahasiswa mengatur kebutuhan sehari-hari (Patandean *et al.* 2025). Data sebaran subjek berdasarkan uang saku mahasiswa per bulan disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5 Sebaran subjek berdasarkan uang saku per bulan

Uang saku (per bulan)	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen		p-value
	n	%	n	%	
<Rp500.000,00	0	0,0	0	0,0	0,000
Rp500.000,00–Rp1.000.000,00	0	0,0	5	13,9	
Rp1.000.000,00–Rp1.500.000,00	3	8,3	12	33,3	
Rp1.500.000,00–Rp2.000.000,00	11	30,6	10	27,8	
>Rp2.000.000,00	22	61,1	9	25,0	
Median (Min–Max)	Rp2.500.000,00 (Rp1.200.000,00– Rp6.000.000,00)		Rp1.700.000,00 (Rp1.000.000,00– Rp4.000.000,00)		

Tabel 5 menunjukkan hasil uji beda *Mann Whitney* terdapat perbedaan yang signifikan dalam uang saku antara mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen ($p < 0,05$). Mahasiswa dengan uang saku >Rp2.000.000,00 lebih tinggi pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis (61,1%) dibandingkan mahasiswa Program Studi Manajemen (25,0%). Median besar uang saku pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis (Rp2.500.000,00) lebih besar daripada mahasiswa Program Studi Manajemen (Rp1.700.000,00). Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis memiliki uang saku yang lebih besar daripada subjek pada mahasiswa Program studi Manajemen.

Berdasarkan hasil pengamatan di lingkungan kampus dan wawancara saat pengambilan data, perbedaan rata-rata uang saku antara mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen dapat dipengaruhi oleh faktor ketersediaan fasilitas konsumsi pangan di masing-masing lingkungan akademik. Pada Program studi Sekolah Bisnis, tidak tersedia kantin khusus bagi mahasiswa di dalam gedung, sehingga mahasiswa yang ingin membeli makanan atau minuman harus keluar dari gedung, memesan melalui aplikasi layanan pesan-antar makanan, atau membawa bekal dari rumah. Kondisi ini berpotensi meningkatkan kebutuhan uang saku mahasiswa, karena akses terhadap pangan menjadi lebih bergantung pada pilihan di luar lingkungan kampus yang umumnya memiliki harga lebih tinggi serta adanya tambahan biaya layanan. Sebaliknya, pada Program Studi Manajemen terdapat fasilitas kantin fakultas yang mudah diakses oleh mahasiswa. Keberadaan kantin ini memungkinkan mahasiswa memperoleh makanan dengan harga yang relatif lebih terjangkau serta lebih praktis. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pangan kampus (*campus food environment*) memiliki peran penting dalam membentuk perilaku pembelian dan pengeluaran pangan mahasiswa, termasuk frekuensi pembelian makanan dan pilihan jenis pangan yang dikonsumsi (Caruso *et al.* 2023). Selain itu, akses yang mudah terhadap fasilitas pangan yang terjangkau dapat meningkatkan keterjangkauan makanan dan memengaruhi keputusan konsumsi mahasiswa sehari-hari (Keat *et al.* 2024).

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Studi lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterbatasan akses terhadap sumber pangan di dalam kampus cenderung bergantung pada lingkungan luar kampus, yang sering kali menawarkan pilihan makanan dengan harga lebih tinggi dan variasi yang kurang terkontrol (Melnick *et al.* 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan ketersediaan fasilitas kantin dan akses pangan di lingkungan kampus dapat berkontribusi terhadap perbedaan pola pengeluaran pangan mahasiswa.

Pengeluaran konsumsi mahasiswa merupakan akumulasi biaya yang dikeluarkan mahasiswa untuk memperoleh barang maupun jasa akhir yang dimanfaatkan dalam menunjang kebutuhan dasarnya (Nuriyanto 2019). Umumnya, seseorang lebih mengutamakan pembelian kebutuhan pokok sebagai prioritas utama. Namun, saat ini banyak mahasiswa justru mengalokasikan uang mereka untuk keperluan tambahan di luar kebutuhan pokok. Padahal, kebutuhan pokok merupakan bagian penting dari konsumsi utama yang seharusnya dipenuhi terlebih dahulu. Secara umum, konsumsi mahasiswa mencakup dua kategori, yaitu konsumsi makanan dan konsumsi non-makanan. Pengeluaran pangan merupakan bagian dari pengeluaran konsumsi yang dialokasikan untuk memenuhi kebutuhan makanan dan minuman, baik yang diolah sendiri maupun dibeli dalam bentuk siap konsumsi. Dalam konteks mahasiswa, pengeluaran ini menjadi aspek penting karena mencerminkan pola konsumsi dan manajemen keuangan individu. Menurut penelitian Oktaviana dan Irawan (2024), pengeluaran untuk makanan seringkali berkaitan erat dengan perilaku konsumtif, terutama dalam penggunaan layanan pemesanan makanan *online*. Mahasiswa dengan uang saku terbatas cenderung mengalokasikan dananya pada kebutuhan yang dianggap praktis, cepat, dan sesuai dengan gaya hidup modern, salah satunya makanan siap saji yang diperoleh melalui aplikasi daring. Hal tersebut didukung oleh penelitian Riyo *et al.* (2024), bahwa keterbatasan anggaran atau uang saku membuat sebagian besar mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji karena dianggap praktis dan efisien dari segi waktu. Penelitian tersebut secara jelas memperlihatkan bahwa pengaruh uang saku terhadap perilaku konsumsi tidak hanya terletak pada jumlahnya, tetapi juga pada kecenderungan mahasiswa untuk memilih jenis makanan yang mudah diperoleh dan sesuai dengan ritme kehidupan modern.

Pengeluaran pangan mencerminkan alokasi pengeluaran mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan konsumsi sehari-hari, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti akses terhadap sumber pangan, preferensi konsumsi, serta kebiasaan pembelian makanan. Pengeluaran pangan dapat diklasifikasikan berdasarkan persentasenya terhadap total pengeluaran atau uang saku. Dalam penelitian ini, klasifikasi pengeluaran pangan mengacu pada Ningdiah (2019), yaitu kategori rendah (30–39,9%), sedang (40–49,9%), dan tinggi ($\geq 50\%$). Klasifikasi ini digunakan untuk menggambarkan besarnya alokasi pengeluaran mahasiswa terhadap kebutuhan pangan sehari-hari. Data sebaran pengeluaran pangan mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6 Sebaran subjek berdasarkan pengeluaran pangan terhadap uang saku

Pengeluaran pangan terhadap uang saku (per bulan)	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	
Rendah (30%–39,9%)	10	27,8	5	13,9	0,031
Sedang (40%–49,9%)	6	16,7	2	5,6	
Tinggi ($\geq 50\%$)	20	55,6	29	80,6	
Median (Min–Max)	53% (20,0%–90,6%)		66,7% (17,1%–93,3%)		

Tabel 6 menunjukkan hasil uji beda *Mann Whitney* terdapat perbedaan yang signifikan dalam persentase pengeluaran pangan antara mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen ($p < 0,05$). Mahasiswa dengan pengeluaran pangan $\geq 50\%$ lebih tinggi pada mahasiswa Program Studi Manajemen (80,6%) dibandingkan mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis (55,6%). Median besar pengeluaran pangan pada mahasiswa Program Studi Manajemen (66,7%) lebih besar daripada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis (53%). Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek pada mahasiswa Program Studi Manajemen memiliki pengeluaran pangan yang lebih besar daripada subjek pada mahasiswa Program studi Sekolah Bisnis.

Penelitian menunjukkan bahwa elastisitas pengeluaran pangan terhadap pendapatan bersifat negatif, yang berarti peningkatan pendapatan akan menurunkan proporsi pengeluaran pangan (Nurhaliza *et al.* 2026), yang dalam hal ini pendapatan yang dimaksud adalah uang saku mahasiswa.

Dengan demikian, lebih tingginya proporsi pengeluaran pangan pada mahasiswa Program Studi Manajemen dapat mengindikasikan bahwa alokasi uang saku mereka lebih banyak difokuskan pada kebutuhan pangan dibandingkan mahasiswa Program studi Sekolah Bisnis. Selain itu, faktor lingkungan seperti kemudahan akses terhadap fasilitas pangan juga dapat memengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa. Hal ini salah satunya dikarenakan Program Studi Manajemen memiliki kantin fakultas yang dapat diakses secara langsung oleh mahasiswa, sehingga memudahkan dalam memperoleh makanan di lingkungan kampus. Kondisi lingkungan fisik, khususnya ketersediaan fasilitas pangan seperti kantin, berperan dalam membentuk pola konsumsi mahasiswa dikarenakan kantin berfungsi sebagai penyedia makanan yang mendukung aktivitas mahasiswa sehari-hari (Rachmawaty *et al.* 2024).

4.3 Akses Pangan

Aksesibilitas diartikan sebagai sejauh mana kemudahan seseorang dalam memperoleh barang atau jasa yang dibutuhkan. Tingkat aksesibilitas yang baik dapat terwujud apabila tersedia sarana dan prasarana yang memadai, serta ditunjang oleh jarak lokasi yang mudah dijangkau. Akses fisik pangan berupa jarak pasar serta ketersediaan pangan secara fisik di warung/pasar (Kholidah *et al.* 2023). Kemudahan akses pangan, baik secara fisik seperti keberadaan warung makan di sekitar kampus maupun melalui aplikasi daring, menjadi faktor penting yang memengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa. Akses yang mudah mendorong mahasiswa lebih memilih makanan siap saji karena dianggap praktis dan efisien.

Hasanah *et al.* (2023) menunjukkan bahwa kemudahan memperoleh *fast food* berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan tidak sehat yang berdampak pada status gizi. Herlina dan Hamid (2020) juga menemukan bahwa banyaknya pilihan tempat makan di lingkungan kampus meningkatkan frekuensi konsumsi di luar dan pengeluaran untuk pangan. Keberadaan fitur notifikasi, penawaran diskon dengan waktu yang terbatas, serta desain visual aplikasi layanan pesan-antar makanan yang menarik semakin mendorong munculnya perilaku impulsif tersebut.

Selain itu, kemudahan transaksi digital serta promosi dari layanan pesan antar turut memperkuat perilaku konsumtif yang bersifat impulsif. Dengan demikian, kemudahan akses pangan berperan signifikan dalam menentukan pola konsumsi dan tingkat pengeluaran mahasiswa. Berdasarkan temuan penelitian dari *Health Education Authority*, usia 15–34 tahun tercatat sebagai konsumen terbanyak dalam memilih menu *fast food*. Makanan cepat saji atau *fast food* umumnya mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah zat gizi, rendah vitamin, dan rendah mineral (Andriani *et al.* 2024). Data sebaran frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan secara *online* disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7 Sebaran subjek berdasarkan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online*

Frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i> (per bulan)	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	
Intensitas rendah (<8 kali)	24	66,7	28	77,8	0,436
Intensitas sedang (8-16 kali)	12	33,3	5	13,9	
Intensitas tinggi (>16 kali)	0	0,0	3	8,3	

Tabel 7 menunjukkan hasil uji beda *Mann Whitney* tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* antara mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen ($p>0,05$). Sebagian besar mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen berada pada kategori intensitas rendah (<8 kali per bulan) dalam penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online*. Sementara itu, proporsi mahasiswa dengan intensitas sedang lebih banyak pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis (33,3%) dibandingkan mahasiswa Program Studi Manajemen (13,9%), sedangkan intensitas tinggi hanya ditemukan pada mahasiswa Program Studi Manajemen (8,3%). Tidak adanya perbedaan signifikan dalam frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* antara mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi tersebut sudah menjadi perilaku yang umum di kalangan mahasiswa dan tidak bergantung pada latar belakang Program studi. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan layanan *online food delivery* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat umum dan lintas kelompok, seperti faktor individu, teknologi, dan lingkungan, sehingga tidak terbatas pada karakteristik tertentu seperti jurusan atau kelompok akademik (Sabilaturrizqi dan Subriadi 2024). Menurut penelitian yang dilakukan Rathore

dan Chaudhary (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 50,8% orang memesan makanan secara *online* karena mereka tidak suka memasak dan cukup efisien dengan pelayanan pengiriman makanan yang diberikan tidak lebih dari satu jam. Makanan cepat saji menjadi pilihan karena proses penyajiannya yang praktis dan cepat, sehingga menghemat waktu serta bisa dikonsumsi di berbagai tempat dan waktu. Selain itu, makanan ini disajikan dengan cara yang bersih dan higienis, dianggap sebagai simbol status atau gaya hidup modern, dan identik dengan tren anak muda masa kini (Ranggayuni dan Aini 2021). Data sebaran subjek berdasarkan jenis aplikasi pemesanan makanan *online* yang paling sering digunakan disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8 Sebaran subjek berdasarkan jenis aplikasi pemesanan makanan *online*

Jenis aplikasi pemesanan makanan <i>online</i> (per bulan)	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen	
	n	%	n	%
<i>Go-Food</i>	31	35,6	32	33,7
<i>Shopee-Food</i>	33	37,9	34	35,8
<i>Grab-Food</i>	23	26,4	29	30,5

Tabel 8 menunjukkan bahwa jenis aplikasi pemesanan makanan *online* yang digunakan mahasiswa pada kedua program studi relatif beragam, dengan distribusi yang hampir serupa. Pada mahasiswa Program studi Sekolah Bisnis, aplikasi yang paling banyak digunakan adalah *Shopee-Food* (37,9%), diikuti oleh *Go-Food* (35,6%) dan *Grab-Food* (26,4%). Pola yang serupa juga terlihat pada mahasiswa Program studi Manajemen, di mana *Shopee-Food* (35,8%) dan *Go-Food* (33,7%) menjadi aplikasi yang paling dominan, sementara *Grab-Food* digunakan oleh 30,5% mahasiswa. Layanan pemesanan makanan *online* seperti *Go-Food*, *Shopee-Food*, dan *Grab-Food* merupakan layanan yang banyak diminati oleh Masyarakat Indonesia. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah pengguna aplikasi pengiriman makanan di Indonesia mencapai angka tertinggi di dunia, yaitu 74,4% dari total pengguna internet. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa *Go-Food* merupakan pilihan utama konsumen di Indonesia dalam menggunakan aplikasi pengiriman makanan, diikuti oleh *Shopee-Food* di posisi kedua, dan *Grab-Food* di posisi ketiga (Pribadi *et al.* 2023). Perbedaan tersebut dapat dijelaskan oleh faktor-faktor yang memengaruhi keputusan konsumen dalam memilih *platform*. Konsumen yang melakukan pembelian secara terus-menerus dan niat berkelanjutan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *price* (harga), *variety and number of restaurants*, *delivery time* (waktu pengiriman), *delivery tracking* (pelacakan pengiriman), dan *attitude of person* (sikap orang) (Kristianingsih dan Edastama 2024). Meskipun secara umum *Go-Food* dilaporkan sebagai platform yang paling banyak digunakan, dalam konteks tertentu seperti pada mahasiswa dalam penelitian ini, platform lain seperti *Shopee-Food* dapat menjadi lebih dominan apabila dinilai lebih unggul dalam aspek-aspek tersebut, seperti promo harga, kemudahan penggunaan, maupun variasi pilihan makanan.

Aksesibilitas pangan juga dipengaruhi oleh beberapa akses, salah satunya akses fisik. Akses fisik pangan berupa jarak pasar serta ketersediaan pangan secara fisik di warung/pasar (Kholidah *et al.* 2023). Dimensi aksesibilitas mungkin lebih bersifat geografis, karena hal ini berkaitan dengan lokasi pasokan

pangan dan kemudahan untuk mencapai lokasi tersebut. Waktu tempuh dan jarak merupakan indikator utama aksesibilitas (Caspi *et al.* 2012). Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pangan yang mencakup aspek aksesibilitas dan kedekatan dengan sumber makanan berhubungan dengan pola konsumsi. Pasar dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tempat yang menyediakan berbagai jenis pangan, baik bahan pangan mentah maupun pangan olahan, seperti pasar tradisional, kantin, pasar modern, *supermarket*, dan *minimarket*. Warung yang hanya menjual makanan ringan tidak termasuk karena tidak menyediakan pilihan pangan yang lengkap sebagai sumber utama pemenuhan kebutuhan pangan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan FAO (2006) yang menekankan akses terhadap pangan yang cukup, aman, dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan konsumsi, bukan sekadar ketersediaan makanan ringan atau jajanan. Data sebaran subjek berdasarkan jarak tempuh kos dengan pasar tradisional/modern disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9 Sebaran subjek berdasarkan jarak tempuh kos dengan pasar tradisional/modern

Jarak tempuh kos dengan pasar tradisional/modern	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	
Dekat (≤ 1 km)	20	55,6	14	38,9	0,160
Jauh (> 1 km)	16	44,4	22	61,1	

Tabel 9 menunjukkan hasil uji beda *Mann Whitney* tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam jarak tempuh kos dengan pasar tradisional/modern antara mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen ($p > 0,05$). Sebagian besar mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis memiliki jarak tempuh yang dekat antara kos dengan pasar tradisional/modern (55,6%). Sementara itu, sebagian besar mahasiswa Program Studi Manajemen memiliki jarak tempuh yang jauh antara kos dengan pasar tradisional/modern (61,1%). Keberadaan pasar tradisional maupun modern yang cukup mudah dijangkau di sekitar kawasan kampus menyebabkan mahasiswa tetap memiliki akses terhadap sumber pangan meskipun jarak tempat tinggal berbeda. Penelitian oleh Kyandra *et al.* (2022) juga menunjukkan bahwa jarak rumah ke pasar tradisional tidak berpengaruh signifikan terhadap preferensi masyarakat dalam berbelanja kebutuhan pokok. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kenyamanan menjadi faktor yang lebih dipertimbangkan konsumen dibandingkan kedekatan lokasi pasar.

4.4 Asupan Zat Gizi

Mahasiswa tergolong dalam usia dewasa muda yang merupakan peralihan dari masa remaja. Masa transisi dari masa remaja akhir hingga masa dewasa muda adalah waktu yang sangat sulit, banyak perubahan perilaku dan perubahan fisiologis terjadi (Rizanty dan Srimati 2021). Asupan zat gizi yang optimal berdampak pada sistem kekebalan tubuh melalui ekspresi gen, aktivasi sel, dan modifikasi molekul signal. Konsumsi makanan dengan kandungan gizi yang seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan

risiko penyakit kronis dan infeksi (Setiawati *et al.* 2023). Pola makan yang tidak sesuai dapat berisiko terhadap penyimpangan perilaku makan atau gangguan makan. Aktivitas mahasiswa yang lebih padat dibandingkan siswa sekolah menengah dapat menyebabkan perubahan pada pola makannya (Auliya *et al.* 2025). Di samping itu, asupan zat gizi harus sebanding dengan yang dikeluarkan oleh tubuh. Apabila asupan energi sebanding dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh, maka asupan energi dapat dikatakan seimbang. Kondisi ini dapat menghasilkan status gizi yang ideal atau normal sesuai dengan usia (Alyani 2024). Data sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro, serat, dan sukrosa disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10 Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro

Zat gizi	Subjek	Defisit berat n (%)	Defisit sedang n (%)	Defisit ringan n (%)	Adekuat n (%)	Berlebih n (%)	Median (%) [Min–Max]	p-value
Energi	Program studi Sekolah Bisnis	8 (22,2)	9 (25,0)	5 (13,9)	11 (30,6)	3 (8,3)	85,0 (47,6–136,4)	0,206 ^a
	Program studi Manajemen	11 (30,6)	10 (27,8)	6 (16,7)	7 (19,4)	2 (5,6)	75,9 (45,0–123,3)	
Protein	Program studi Sekolah Bisnis	8 (22,2)	10 (27,8)	5 (13,9)	6 (16,7)	7 (19,4)	80,1 (42,1–255,0)	0,084 ^b
	Program studi Manajemen	18 (50,0)	3 (8,3)	3 (8,3)	7 (19,4)	5 (13,9)	70,0 (41,7–146,0)	
Lemak	Program studi Sekolah Bisnis	2 (5,6)	3 (8,3)	5 (13,9)	8 (22,2)	18 (50,0)	121,5 (52,0–272,1)	0,350 ^a
	Program studi Manajemen	3 (8,3)	2 (5,6)	4 (11,1)	12 (33,3)	15 (41,7)	108,6 (56,0–191,1)	
Karbhidrat	Program studi Sekolah Bisnis	23 (63,9)	7 (19,4)	3 (8,3)	3 (8,3)	0 (0,0)	64,2 (37,3–104,6)	0,518 ^a
	Program studi Manajemen	25 (69,4)	5 (13,9)	2 (5,6)	4 (11,1)	0 (0,0)	62,1 (29,2–101,3)	

Keterangan: a) Uji *Independent T-test*, b) Uji *Mann-Whitney*

Tabel 10 menunjukkan bahwa pada kedua kelompok, responden tersebar pada seluruh kategori kecukupan energi, dengan kecenderungan berada pada kategori defisit hingga adekuat. Mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis memiliki proporsi kecukupan energi kategori adekuat (30,6%) yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Program Studi Manajemen (19,4%). Selain itu, nilai median tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis (85,0%) juga lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Program Studi Manajemen (75,9%). Nilai median kecukupan protein juga lebih tinggi pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis (80,1%) dibandingkan mahasiswa Program Studi Manajemen (70,0). Akan tetapi, median tingkat kecukupan lemak mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis berlebih (121,5%) dan mahasiswa Program Studi Manajemen adekuat (108,6%). Sementara itu, untuk tingkat kecukupan

karbohidrat dengan median tingkat kecukupan karbohidrat mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis (64,2%) dan mahasiswa Program Studi Manajemen (62,1%) dengan proporsi defisit berat yang cukup dominan. Tingkat kecukupan zat gizi yang defisit disebabkan oleh porsi dan frekuensi makan mahasiswa yang kecil dan tidak sesuai dengan kebutuhan zat gizi. Penelitian oleh Benard *et al.* (2019) menunjukkan bahwa tingkat impulsivitas yang lebih tinggi dikaitkan dengan asupan lemak yang lebih tinggi dan asupan protein serta karbohidrat yang lebih rendah.

Meskipun demikian, hasil uji statistik menggunakan uji beda menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecukupan zat gizi makro pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen ($p > 0,05$). Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rizanty dan Srimati (2021), bahwa asupan makan mahasiswa saat ini banyak dipengaruhi berbagai faktor terutama oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, tempat tinggal dan kegiatan yang dilakukannya di luar rumah. Jika jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari pada jumlah energi yang digunakan atau dikeluarkan, maka cadangan energi yang berada pada jaringan otot/lemak akan digunakan untuk menutupi kekurangan tersebut. Selain itu, tingkat kecukupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan juga dapat diakibatkan oleh tingkat stres yang dialami mahasiswa. Stres merupakan salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi karena stres dapat menyebabkan gangguan makan, baik berupa nafsu makan meningkat atau berkurang (Rizanty dan Srimati 2021).

Selain itu, kebutuhan terhadap asupan zat gizi dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia dan aktivitas individu, semakin besar aktivitas maka kebutuhan zat gizi diperlukan dalam jumlah yang besar (Irawan *et al.* 2024). Selain kuantitas, kualitas makanan juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan pada individu, kuantitas dan kualitas makan saat sarapan yang tidak memenuhi kebutuhan zat gizi individu akan berdampak terhadap kekurangan zat gizi tertentu (Seden *et al.* 2021). Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian Rokhmah *et al.* (2016), tingkat kecukupan gizi remaja cenderung inadekuat karena porsi makan yang dikonsumsi masih sedikit dan masih kurang dari kebutuhan, remaja sengaja mengurangi porsi makan karena ingin menurunkan berat badan, dan waktu makan yang terlewat. Selain itu, aplikasi pemesanan makanan menyediakan banyak makanan berkalori tinggi seperti *junk food*, yang menyumbang 37% dari kebutuhan lemak harian (Nuzulla 2022). Penelitian oleh Sony *et al.* (2024) menemukan adanya hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan asupan lemak yang berasal dari makanan yang dipesan secara *online*. Data sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan serat dan sukrosa disajikan pada Tabel 11.

Tabel 11 Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan serat dan sukrosa

Zat gizi	Subjek	Kurang n (%)	Sesuai n (%)	Berlebih n (%)	Median (%) [Min–Max]	p-value
Serat	Program studi Sekolah Bisnis	36 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	20,9 (7,2– 69,7)	0,201 ^a
	Program studi Manajemen	36 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	17,3 (7,2– 36,0)	

Tabel 11 Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan serat dan sukrosa (lanjutan)

Zat gizi	Subjek	Kurang n (%)	Sesuai n (%)	Berlebih n (%)	Median (%) [Min–Max]	p-value
Sukrosa	Program studi Sekolah Bisnis	0 (0,0)	35 (97,2)	1 (2,8)	44,5 (1,5– 100,1)	0,107 ^a
	Program studi Manajemen	0 (0,0)	35 (97,2)	1 (2,8)	29,5 (1,1– 122,5)	

Keterangan: a) Uji *mann-whitney*

Tabel 11 menunjukkan bahwa pada kedua kelompok, seluruh responden memiliki tingkat kecukupan serat yang kurang, baik pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis maupun mahasiswa Program Studi Manajemen (100,0%). Nilai median kecukupan serat pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis lebih tinggi (20,9%) dibandingkan mahasiswa Program Studi Manajemen (17,3%). Di samping itu, tingkat kecukupan sukrosa mayoritas berada pada kategori sesuai pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen (97,2%). Nilai median kecukupan sukrosa juga lebih tinggi pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis (44,5%) dibandingkan mahasiswa Program Studi Manajemen (29,5%). Akan tetapi, tidak terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecukupan serat dan sukrosa pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen ($p > 0,05$).

Konsumsi serat untuk memenuhi kebutuhan yaitu 25-30 gram per hari, sedangkan rata-rata hanya mengonsumsi 10,5 gram, hal ini menunjukkan bahwa Masyarakat hanya mencukupi 1/3 dari kebutuhan serat (Sari *et al.* 2016). Mahasiswa sering kali tidak menjalankan pola makan yang teratur, seperti melewati waktu sarapan dan makan malam akibat kesibukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut mendorong mereka untuk lebih sering mengonsumsi makanan selingan atau jajanan sebagai pengganti makanan utama. Selain itu, sebagian besar mahasiswa belum menerapkan pola makan sesuai anjuran, yaitu tiga kali makan utama dan dua kali selingan, sehingga berpotensi menyebabkan ketidakcukupan asupan zat gizi, termasuk serat (Permadi dan Ramadhani 2024). Asupan serat yang rendah dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi, karena mereka sering kali lebih mengonsumsi makanan berlemak yang lebih mudah dicerna dibandingkan dengan serat (Rachmadiani dan Puspita 2020). Berdasarkan hasil wawancara, rendahnya asupan serat disebabkan oleh terbatasnya konsumsi bahan makanan sumber serat serta kurangnya keanekaragaman pangan. Kondisi ini berkaitan dengan mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua, serta keterbatasan waktu dan keterampilan memasak, sehingga cenderung memilih makanan cepat saji atau jajanan yang rendah serat. Padahal, serat umumnya diperoleh dari sayur dan buah yang dianjurkan dikonsumsi sekitar lima porsi per hari untuk memenuhi kebutuhan (Bardosono *et al.* 2020).

Berbeda dengan asupan serat yang kurang, asupan sukrosa pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen mayoritas masih berada pada kategori sesuai (< 50 g/hari). Konsumsi gula bervariasi dan tidak seluruhnya tinggi. Selain itu, preferensi makanan dan minuman tinggi gula juga merupakan faktor dominan dalam konsumsi gula pada mahasiswa non Kesehatan di Universitas Indonesia (Daniel dan Triyanti 2023). Kesibukan akademik yang padat, anggaran terbatas, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi

seimbang menjadi kendala utama. Pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan, menggantikan makanan utama dengan camilan, atau konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan, dapat meningkatkan risiko masalah gizi, seperti kekurangan mikronutrien, obesitas, dan penyakit tidak menular (Putri *et al.* 2024). Data sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro, serat, dan sukrosa pada *weekday* dan *weekend* disajikan pada Tabel 12.

Tabel 12 Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi pada *weekday* dan *weekend*

Tingkat Kecukupan	Program Studi Sekolah Bisnis				Program Studi Manajemen			
	<i>Weekday</i>		<i>Weekend</i>		<i>Weekday</i>		<i>Weekend</i>	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Energi (kkal)								
Defisit berat	11	30,6	13	36,1	15	41,7	16	44,4
Defisit sedang	7	19,4	3	8,3	4	11,1	6	16,7
Defisit ringan	7	19,4	5	13,9	5	13,9	6	16,7
Adekuat	8	22,2	11	30,6	8	22,2	5	13,9
Berlebih	3	8,3	4	11,1	4	11,1	3	8,3
Protein (g)								
Defisit berat	10	27,8	9	25,0	16	44,4	16	44,4
Defisit sedang	9	25,0	4	11,1	6	16,7	6	16,7
Defisit ringan	6	16,7	7	19,4	2	5,6	6	16,7
Adekuat	6	16,7	8	22,2	8	22,2	3	8,3
Berlebih	5	13,9	8	22,2	4	11,1	5	13,9
Lemak (g)								
Defisit berat	4	11,1	6	16,7	4	11,1	6	16,7
Defisit sedang	3	8,3	2	5,6	2	5,6	4	11,1
Defisit ringan	4	11,1	3	8,3	3	8,3	3	8,3
Adekuat	11	30,6	7	19,4	11	30,6	10	27,8
Berlebih	14	38,9	18	50,0	16	44,4	13	36,1
Karbohidrat (g)								
Defisit berat	20	55,6	23	63,9	25	69,4	25	69,4
Defisit sedang	5	13,9	2	5,6	4	11,1	3	8,3
Defisit ringan	9	25,0	4	11,1	1	2,8	4	11,1
Adekuat	2	5,6	6	16,7	6	16,7	3	8,3
Berlebih	0	0,0	1	2,8	0	0,0	1	2,8

Tabel 12 Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi pada *weekday* dan *weekend* (lanjutan)

Tingkat Kecukupan	Program Studi Sekolah Bisnis				Program Studi Manajemen			
	<i>Weekday</i>		<i>Weekend</i>		<i>Weekday</i>		<i>Weekend</i>	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Serat (g)								
Kurang	36	100,0	36	100,0	36	100,0	36	100,0
Cukup	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Sukrosa (g)								
Sesuai	36	100,0	34	94,4	36	100,0	33	91,7
Berlebih	0	0,0	2	5,6	0	0,0	3	8,3

Berdasarkan Tabel 12, sebagian besar mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Manajemen berada pada kategori defisit energi, protein, dan karbohidrat, dengan proporsi defisit berat yang cenderung lebih tinggi pada mahasiswa Manajemen. Kondisi ini diduga berkaitan dengan kebiasaan sebagian mahasiswa yang sering melewatkan waktu makan atau menggabungkan waktu makan utama sehingga frekuensi makan menjadi kurang dari tiga kali sehari. Selain itu, makanan yang dikonsumsi juga cenderung belum memenuhi prinsip gizi seimbang karena tidak selalu terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam proporsi yang cukup. Sementara itu, mahasiswa Sekolah Bisnis menunjukkan proporsi kategori adekuat yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Manajemen, meskipun masih didominasi oleh kategori defisit.

Pada kecukupan lemak, kedua kelompok didominasi kategori berlebih, terutama pada mahasiswa Sekolah Bisnis saat *weekend*. Hal ini diduga berkaitan dengan konsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan, makanan cepat saji, atau makanan siap saji. Di sisi lain, seluruh subjek memiliki asupan serat yang kurang, yang menunjukkan rendahnya konsumsi sayur dan buah. Adapun konsumsi sukrosa sebagian besar berada pada kategori sesuai, meskipun terdapat sedikit peningkatan kategori berlebih pada *weekend* yang kemungkinan disebabkan oleh konsumsi minuman atau makanan manis saat hari libur. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pola konsumsi mahasiswa masih belum optimal.

4.5 Faktor Pengaruh dalam Pemilihan Pangan

Pemilihan makanan merupakan bagian proses dalam memilih makanan untuk dikonsumsi dari hasil pengaruh persaingan, penguatan, dan interaksi berbagai faktor. Faktor yang memengaruhi pemilihan makanan seseorang antara lain ialah kebutuhan energi dan preferensi terhadap rasa. Data sebaran subjek berdasarkan sumber pengaruh fenomena FoMO pada konsumsi pangan mahasiswa disajikan pada Tabel 13.

Tabel 13 Sebaran subjek berdasarkan sumber pengaruh FoMO

Rekomendasi dalam pemilihan pangan	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen	
	n	%	n	%
Media sosial (Instagram, TikTok, dll)	22	61,1	20	55,6
Teman/Keluarga	14	38,9	16	44,4

Tabel 13 menunjukkan bahwa pada kedua kelompok, media sosial (seperti Instagram dan TikTok) menjadi sumber pengaruh utama dalam pemilihan makanan. Pada mahasiswa Program studi Sekolah Bisnis, sebanyak 22 orang (61,1%) dipengaruhi oleh media sosial, sedangkan pada mahasiswa Program Studi Manajemen sebanyak 20 orang (55,6%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden di kedua program studi cenderung menjadikan media sosial sebagai acuan dalam menentukan pilihan pangan. Faktor keluarga memberikan andil dalam membentuk selera dan keinginan yang berbeda-beda pada seseorang dalam pemilihan makanan, termasuk remaja yang menginjak dewasa seperti mahasiswa. Mahasiswa merupakan bagian pada kategori tahap remaja akhir dan dewasa awal yaitu berusia 18-24 tahun. Tahap ini merupakan tahap pertama individu memutuskan jenis makanan sendiri. Selain pengaruh orang tua, teman sebaya dan media juga berperan dalam menentukan pilihan makanan pada remaja. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan remaja yang lebih banyak beraktivitas di luar rumah serta menghabiskan waktu untuk berinteraksi dengan teman dan media. Teman sebaya berperan sebagai sumber referensi dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam pemilihan makanan. Sementara itu, paparan media massa dapat membentuk motivasi sosial, meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi produk tertentu, serta memengaruhi preferensi terhadap merek tertentu (Aulia dan Yulianti 2018). Adapun hasil analisis kategorisasi *Fear of Missing Out* (FoMO) disajikan pada Tabel 14.

Tabel 14 Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengaruh FoMO

Tingkat pengaruh FoMO dalam memilih pangan	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	
Rendah ($X \leq 34,14$)	7	19,4	5	13,9	0,646
Sedang ($34,14 \leq X < 47,66$)	25	69,4	27	75,0	
Tinggi ($X \geq 47,66$)	4	11,1	4	11,1	
Median (Min–Max)	41,5 (21,0–57,0)		42,0 (26,0–51,0)		

Berdasarkan Tabel 14, sebagian besar responden pada kedua kelompok, yaitu Program Studi Sekolah Bisnis dan Program studi Manajemen, berada pada kategori tingkat pengaruh FoMO sedang dalam memilih pangan, masing-masing sebesar 69,4% dan 75,0%. Sementara itu, proporsi responden dengan tingkat pengaruh FoMO rendah relatif lebih kecil, yaitu 19,4% pada Program Studi Sekolah Bisnis dan 13,9% pada Program studi Manajemen. Adapun kategori tinggi memiliki proporsi paling sedikit pada kedua kelompok, yaitu masing-masing sebesar 11,1%.

Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami pengaruh FoMO pada tingkat moderat dalam proses pemilihan pangan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung terpapar pengaruh sosial, seperti tren yang berkembang di media sosial maupun rekomendasi dari lingkungan pertemanan, namun pengaruh tersebut tidak sepenuhnya mendominasi dalam pengambilan keputusan konsumsi. Hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p > 0,05$). Hal ini didukung oleh nilai median dan rata-rata skor FoMO yang relatif serupa antara mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program studi Manajemen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latar belakang program studi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat FoMO dalam pemilihan pangan. FoMO merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keputusan konsumsi. Semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi FoMO pada mahasiswa (Mukaromah dan Prasetyo 2025). Berdasarkan penelitian Nurjanah *et al.* (2023), FoMO memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembelian impulsif. Dalam konteks konsumsi pangan, FoMO dapat mendorong individu untuk mengikuti tren makanan atau mencoba produk yang sedang populer. Namun, dominannya kategori sedang pada penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh tersebut masih berada dalam batas yang wajar dan kemungkinan dipengaruhi pula oleh faktor lain, seperti preferensi individu, ketersediaan pangan, serta kondisi ekonomi seperti uang saku (Rahayu 2017). Tabel distribusi frekuensi dan persentase jawaban subjek pada setiap pertanyaan disajikan pada Lampiran 3.

Dalam penelitian ini, butir pertanyaan diklasifikasikan menjadi *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* mencerminkan adanya kecenderungan FoMO, sehingga semakin tinggi tingkat persetujuan menunjukkan FoMO yang lebih tinggi. Sebaliknya, pernyataan *unfavorable* berlawanan dengan konsep FoMO, sehingga persetujuan yang tinggi menunjukkan tingkat FoMO yang lebih rendah. Maka dari itu, dilakukan *reverse scoring* pada pengolahan data.

Pada pernyataan *favorable*, responden cenderung setuju bahwa mereka tertarik mencoba makanan viral, terdorong mencari informasi, serta merasa puas setelah mencobanya. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh tren, khususnya dari media sosial dan lingkungan pertemanan, dalam membentuk ketertarikan terhadap makanan (Aulia dan Yuliati 2018). Akan tetapi, pada pernyataan *unfavorable*, sebagian besar responden juga menyatakan setuju, seperti tetap merasa tenang meskipun tidak mengikuti tren makanan. Selain itu, mayoritas responden tidak merasa cemas jika tidak mencoba makanan viral. Temuan ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki kontrol diri dan tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh FoMO.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat ketertarikan terhadap tren makanan, pengaruh FoMO masih berada dalam kategori moderat. Dengan demikian, keputusan pemilihan makanan tidak hanya dipengaruhi oleh FoMO, tetapi juga oleh faktor lain seperti preferensi individu, ketersediaan pangan, dan kondisi ekonomi seperti uang saku (Rahayu 2017).

4.6 Hubungan FoMO dengan Pengeluaran Pangan

Mahasiswa sebagai kelompok yang sangat aktif menggunakan media sosial, merupakan populasi yang rentan terhadap efek *Fear of Missing Out* (FoMO).

Mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung terdorong untuk tetap terhubung dengan tren yang sedang berkembang, termasuk tren konsumsi yang dipromosikan oleh selebriti, *influencer*, atau *role model* di media sosial (Putri *et al.* 2019). Kondisi ini dapat memicu perilaku pembelian impulsif, di mana keputusan pembelian dilakukan secara spontan tanpa perencanaan yang matang.

Selain itu, perilaku tersebut sering kali didasarkan pada dorongan emosional, seperti keinginan untuk tidak tertinggal tren atau untuk memperoleh pengakuan sosial, daripada kebutuhan aktual. Akibatnya, mahasiswa berpotensi mengalami pengeluaran yang tidak terkontrol dan pemborosan, terutama dalam konsumsi produk yang bersifat tren, termasuk makanan (Nasution *et al.* 2023). Dengan demikian, FoMO tidak hanya berpengaruh pada aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada pola konsumsi dan pengelolaan keuangan individu. Hasil uji hubungan fenomena FoMO dengan pengeluaran konsumsi pangan pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen disajikan pada Tabel 15.

Tabel 15 Hubungan fenomena FoMO dengan pengeluaran konsumsi pangan

Program studi	Tingkat FoMo	Tingkat pengeluaran pangan			Total	p-value	r
		Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)			
Sekolah Bisnis	Rendah	3 (30,0)	2 (33,3)	2 (10,0)	7	0,430	0,136
	Sedang	5 (50,0)	4 (66,7)	16 (80,0)	25		
	Tinggi	2 (20,0)	0 (0,0)	2 (10,0)	4		
	Total	10 (100,0)	6 (100,0)	20 (100,0)	36		
Manajemen	Rendah	1 (20,0)	0 (0,0)	4 (13,8)	5	0,490	0,119
	Sedang	4 (80,0)	2 (100,0)	21 (72,4)	27		
	Tinggi	0 (0,0)	0 (0,0)	4 (13,8)	4		
	Total	5 (100,0)	2 (100,0)	29 (100,0)	36		

Keterangan: a) uji korelasi *Spearman*

Berdasarkan Tabel 15, pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis maupun Program studi Manajemen, responden dengan tingkat FoMO sedang paling banyak ditemukan pada kategori pengeluaran pangan tinggi, yaitu sebesar 80,0% pada mahasiswa Sekolah Bisnis dan 72,4% pada mahasiswa Manajemen. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengeluaran pangan tinggi cenderung didominasi oleh responden dengan tingkat FoMO sedang. Namun, tingkat FoMO yang dimiliki responden tidak menunjukkan kecenderungan pada kategori FoMO tinggi, sehingga pengeluaran pangan mahasiswa kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh fenomena FoMO. Sementara itu, berdasarkan data responden, mahasiswa dengan uang saku tertinggi pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis sebesar Rp6.000.000,00 dan pada mahasiswa Program Studi Manajemen sebesar Rp4.000.000,00 sama-sama memiliki tingkat FoMO rendah. Adapun mahasiswa dengan uang saku terendah pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis sebesar Rp1.200.000,00 dan pada mahasiswa Program Studi Manajemen sebesar Rp1.000.000,00 memiliki tingkat FoMO sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa besarnya uang saku tidak selalu diikuti oleh tingkat FoMO yang lebih tinggi. Berdasarkan hasil wawancara langsung, alasan utama responden melakukan pemesanan makanan dan minuman secara *online* lebih banyak

dipengaruhi oleh preferensi pribadi, promo dan harga yang terjangkau, serta faktor kepraktisan, sedangkan alasan terkait FoMO hanya ditemukan dalam proporsi yang kecil. Hal tersebut menunjukkan bahwa keputusan pengeluaran pangan mahasiswa cenderung lebih dipengaruhi oleh kemampuan finansial dan preferensi konsumsi dibandingkan oleh fenomena FoMO.

Selain itu, hasil uji hubungan menggunakan uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat FoMO dengan pengeluaran konsumsi pangan pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen ($p>0,05$). Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan arah hubungan searah, artinya semakin tinggi tingkat FoMO maka pengeluaran pangan cenderung meningkat, namun kekuatan hubungannya sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa FoMO bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi pengeluaran pangan mahasiswa. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Syafaah dan Santoso (2022) yang menunjukkan bahwa FoMO terbukti berkontribusi secara positif dan signifikan dalam meningkatkan keputusan pembelian konsumen yang akan berdampak juga pada jumlah pengeluaran pangan mahasiswa. Akan tetapi, penelitian oleh Triswati dan Huda (2025) menunjukkan bahwa FoMO tidak berpengaruh secara signifikan dengan keputusan pembelian. Meskipun FoMO dapat memicu rasa penasaran ataupun keinginan untuk mencoba makanan yang sedang viral, dorongan tersebut tidak cukup kuat untuk langsung mendorong konsumen membuat keputusan pembelian. Dengan kata lain, hubungan antara FoMO dengan keputusan pembelian cenderung tidak langsung dan melalui variabel perantara. Konsumen tetap memerlukan faktor pendukung seperti *purchase intention* sebelum memutuskan untuk membeli sehingga FoMO bukan faktor utama yang menentukan besarnya pengeluaran pangan. Keputusan pengeluaran pangan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti preferensi individu, ketersediaan pangan, dan kondisi ekonomi seperti uang saku (Rahayu 2017). Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Lova *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa pembelian makanan akan diputuskan dari banyak makanan yang disukai oleh konsumen. Semakin tinggi tingkat seseorang menyukai makanan tersebut, maka semakin sering seseorang membeli makanan tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa pengeluaran pangan berhubungan dengan preferensi makanan dan jenis pangan yang dikonsumsi.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zahroh *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung bersikap netral atau tidak terpengaruh terhadap rekomendasi produk di media sosial, serta memiliki kemampuan dalam mengelola keuangan pribadi. Selain itu, sebagian mahasiswa tetap mampu menabung meskipun terpapar berbagai rekomendasi produk, yang menunjukkan adanya keseimbangan antara perilaku konsumtif dan pengelolaan keuangan. Temuan penelitian ini dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri dan kesadaran finansial memiliki peran penting dalam menentukan perilaku konsumsi mahasiswa. Hal ini menjelaskan mengapa pengaruh FoMO terhadap pengeluaran pangan tidak berhubungan signifikan dikarenakan keputusan konsumsi tidak hanya dipengaruhi oleh dorongan sosial, tetapi juga oleh pertimbangan rasional individu.

4.7 Hubungan FoMO dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi

Fenomena *Fear of Missing Out* atau FoMO adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas atau khawatir tertinggal dalam berbagai aktivitas sosial atau tren yang dialami oleh orang lain, terutama yang disaksikan melalui media sosial. FoMO dapat menjadi pemicu perilaku konsumtif, termasuk dalam aspek konsumsi pangan (Dewitantri dan Nugraheni 2024). Dalam konteks konsumsi pangan, terutama di kalangan generasi muda, FoMO dapat mendorong seseorang untuk mencoba makanan atau minuman yang tengah viral di media sosial meskipun tidak direncanakan sebelumnya. Akibatnya, pengambilan keputusan konsumsi menjadi lebih didasarkan oleh dorongan emosional dibanding pertimbangan kebutuhan dan kesehatan. Menurut Fitria *et al.* (2023), FoMO memiliki pengaruh yang nyata dalam meningkatkan kecenderungan perilaku konsumtif pada mahasiswa Generasi Z. Mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi cenderung mengikuti tren makanan yang viral di media sosial tanpa mempertimbangkan kebutuhan atau nilai gizi dari makanan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO dapat memengaruhi keputusan pengeluaran konsumsi makanan secara impulsif maupun emosional (Fitria *et al.* 2023).

Selain itu, Jangkar *et al.* (2023) juga menyatakan bahwa FoMO memiliki korelasi positif yang cukup kuat ($r = 0,597$) dengan perilaku konsumtif mahasiswa. Artinya, semakin tinggi perasaan takut tertinggal, semakin besar pula kemungkinan mahasiswa melakukan pembelian makanan secara berlebihan untuk “ikut serta” dalam pengalaman sosial kelompok sebayanya (Jangkar *et al.* 2023). Hasil uji hubungan fenomena FoMO dengan tingkat kecukupan zat gizi disajikan pada Tabel 16.

Tabel 16 Hubungan fenomena FoMO dengan tingkat kecukupan zat gizi

Zat Gizi ^a	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen	
	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Energi	0,023*	-0,378	0,959	-0,009
Protein	0,005*	-0,455	0,707	-0,065
Lemak	0,088	-0,289	0,802	-0,043
Karbohidrat	0,806	-0,042	0,938	0,013
Serat	0,016*	-0,399	0,612	-0,087
Sukrosa	0,594	-0,092	0,905	0,021

Keterangan: a) uji korelasi *Spearman*

Berdasarkan Tabel 16, hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat FoMO dengan beberapa zat gizi, yaitu energi, protein, dan serat ($p < 0,05$). Seluruh hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan korelasi lemah hingga sedang, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, maka tingkat kecukupan zat gizi tersebut cenderung menurun. Sementara itu, zat gizi lain seperti lemak, karbohidrat, dan sukrosa tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p > 0,05$), sehingga mengindikasikan bahwa pengaruh FoMO tidak terjadi secara merata pada seluruh komponen zat gizi. Pada mahasiswa Program studi Manajemen, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara FoMO dengan seluruh jenis zat gizi yang diteliti ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa

pengaruh FoMO terhadap kecukupan zat gizi tidak terjadi secara konsisten pada semua kelompok responden.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Qutishat *et al.* (2022), bahwa FoMO dapat menjadi faktor risiko tidak langsung terhadap kualitas konsumsi pangan, terutama bila disertai pola makan impulsif dan rendahnya pengetahuan gizi. Dalam konteks penelitian ini, pengaruh tersebut tampak lebih spesifik pada zat gizi tertentu, yaitu energi, protein, dan serat, serta hanya pada kelompok mahasiswa tertentu. Hal ini mengindikasikan bahwa FoMO dapat memengaruhi pola makan ke arah yang kurang sehat, seperti kecenderungan mengonsumsi makanan praktis atau makanan yang sedang tren, yang umumnya rendah kandungan protein dan serat serta tidak selalu memenuhi kebutuhan energi harian.

Meskipun demikian, tidak semua individu dengan tingkat FoMO yang tinggi mengalami kecukupan zat gizi yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa dorongan untuk mengikuti tren, termasuk tren makanan atau minuman viral, tidak selalu berujung pada konsumsi aktual yang berlebihan atau tidak sehat (Sianipar dan Kaloeti 2019). Beberapa faktor seperti kontrol diri, kesadaran akan pentingnya gizi, serta pengetahuan gizi dapat memoderasi hubungan tersebut (Wulandari 2020). Individu dengan kontrol diri dan pemahaman gizi yang baik tetap mampu menjaga pola makan yang seimbang meskipun terpapar pengaruh sosial. Oleh karena itu, meskipun FoMO dan tingkat kecukupan zat gizi pada mahasiswa Program Studi Manajemen tidak signifikan secara statistik, FoMO tetap perlu diperhatikan sebagai faktor psikososial yang dapat memengaruhi kebiasaan makan mahasiswa (Oberst *et al.* 2017). Selain itu, perbedaan lokasi kampus mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen juga menjadi salah satu faktor dalam fenomena FoMO. Penelitian Nurhasanah (2024) menunjukkan bahwa FoMO cenderung lebih berkembang pada masyarakat perkotaan dibandingkan wilayah non-perkotaan. Hal ini disebabkan oleh penggunaan media sosial yang intensif, tekanan sosial dalam lingkungan perkotaan, dan rendahnya kontrol diri merupakan faktor utama yang memicu FoMO.

4.8 Hubungan Uang Saku dengan Pengeluaran Pangan

Dalam konteks mahasiswa, uang saku seringkali menjadi satu-satunya sumber pengeluaran harian dan berkaitan erat dengan pilihan gaya hidup, termasuk pola konsumsi makanan. Hasil uji hubungan uang saku dengan pengeluaran pangan disajikan pada Tabel 17.

Tabel 17 Hubungan uang saku dengan pengeluaran pangan

Program Studi	<i>p-value</i> ^a	<i>r</i>
Program studi Sekolah Bisnis	0,016*	-0,400
Program studi Manajemen	0,011*	-0,419

Keterangan: a) uji korelasi *Spearman*

Berdasarkan Tabel 17, hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan pengeluaran pangan baik pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis maupun mahasiswa Program Studi Manajemen ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi pada kedua kelompok

menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan korelasi sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi uang saku yang dimiliki mahasiswa, maka pengeluaran pangan cenderung menurun. Proporsi pengeluaran konsumsi pangan dihitung sebagai persentase pengeluaran pangan terhadap uang saku responden. Mengacu pada Ningdiah (2019), proporsi tersebut dikategorikan menjadi rendah (30–39,9%), sedang (40–49,9%), dan tinggi ($\geq 50\%$).

Dalam konteks penelitian ini, pendapatan diwakili oleh uang saku mahasiswa. Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep Hukum Engel (*Engel's Law*), yang menyatakan bahwa seiring meningkatnya tingkat kesejahteraan, proporsi pengeluaran untuk pangan cenderung menurun, meskipun secara nominal pengeluaran makanan tetap meningkat. Sebaliknya, proporsi pengeluaran pangan yang lebih besar menunjukkan bahwa sebagian besar pendapatan atau uang saku masih digunakan untuk memenuhi kebutuhan dasar, yaitu pangan. Hal ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa peningkatan pendapatan diikuti oleh penurunan proporsi pengeluaran makanan dan peningkatan pengeluaran non-pangan, yang mencerminkan adanya diversifikasi konsumsi setelah kebutuhan dasar terpenuhi (Clements dan Chen 2020).

Secara umum, semakin besar uang saku yang diberikan orang tua kepada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk bersikap konsumtif dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya (Fauzziyah dan Widayati 2020). Kondisi ini disebabkan oleh rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola keuangan, sebagaimana dijelaskan oleh Nursyahla (2020) yang menemukan bahwa pengelolaan keuangan pribadi mahasiswa, khususnya terkait uang saku, masih tergolong rendah. Selain itu, Rahmadhani *et al.* (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa besar kecilnya uang saku yang diterima mahasiswa memengaruhi gaya hidup dan kecenderungan konsumsi makanan tidak sehat. Mahasiswa dengan uang saku yang lebih besar menunjukkan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan siap saji dan melakukan pembelian makanan di luar rumah lebih sering, terutama makanan yang dipengaruhi oleh tren media sosial (Rahmadhani *et al.* 2024).

4.9 Hubungan Uang Saku dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi

Uang saku merupakan salah satu faktor ekonomi yang dapat memengaruhi tingkat kecukupan zat gizi individu. Besarnya uang saku menentukan daya beli mahasiswa terhadap pangan, sehingga berpengaruh terhadap kemampuan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi harian. Mahasiswa dengan uang saku yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap pangan yang beragam dan bergizi. Andayani *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa semakin besar uang saku yang dimiliki mahasiswa, maka cenderung semakin besar pula belanja pangan dan non pangannya. Mahasiswa yang memiliki uang saku lebih cenderung memilih mengonsumsi *fast food* karena keterbatasan waktu dan kemudahan akses. Makanan cepat saji memang praktis, namun kerap kali tidak mengandung gizi yang mencukupi (Azzahra *et al.* 2025). Hasil uji hubungan uang saku dengan tingkat kecukupan zat gizi disajikan pada Tabel 18.

Tabel 18 Hubungan uang saku dengan tingkat kecukupan zat gizi

Zat Gizi ^a	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen	
	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Energi	0,047*	0,334	0,894	0,023
Protein	0,041*	0,343	0,468	0,125
Lemak	0,112	0,269	0,973	0,006
Karbohidrat	0,811	0,041	0,960	0,009
Serat	0,154	0,242	0,555	0,102
Sukrosa	0,826	0,038	0,056	0,321

Keterangan: a) uji korelasi *Spearman*

Berdasarkan Tabel 18, hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan tingkat kecukupan energi dan protein ($p < 0,05$), dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi lemah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi uang saku mahasiswa, maka kecukupan energi dan protein cenderung meningkat. Sementara itu, zat gizi lainnya seperti lemak, karbohidrat, serat, dan sukrosa tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniawan dan Widyaningsih (2017) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara besar uang saku dengan kecukupan energi ($r = 0,231$; $p = 0,032$) dan protein ($r = 0,288$; $p = 0,007$), dengan arah hubungan positif. Penelitian tersebut menyatakan bahwa peningkatan uang saku akan diikuti oleh peningkatan kecukupan energi dan protein. Hal tersebut dikarenakan individu memiliki kemampuan yang lebih besar dalam mengakses dan memilih makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya, sehingga dapat dikatakan bahwa jika uang saku naik maka kecukupan energi dan protein juga akan mengalami peningkatan. Uang saku merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan makanan. Uang saku yang tinggi memberikan kesempatan lebih luas dalam memilih makanan sehat dengan kualitas baik (Kurniawati 2016). Namun demikian, pengeluaran pangan yang lebih besar belum tentu menjamin kualitas konsumsi yang lebih baik. Mahasiswa akan menyesuaikan preferensi makanan dengan uang sakunya (Lova *et al.* 2024).

Pada mahasiswa Program studi Manajemen, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara uang saku dengan seluruh tingkat kecukupan zat gizi menunjukkan bahwa uang saku bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi pola konsumsi. Kondisi ini menunjukkan adanya faktor lain yang juga memengaruhi tingkat kecukupan zat gizi, seperti frekuensi makan, kebiasaan makan, dan pola makan. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kecukupan gizi. Semakin baik pola makan maka semakin baik pula tingkat kecukupan gizinya (Naftali 2018). Selain itu, karakteristik usia dewasa muda juga berperan, karena kelompok usia ini cenderung memiliki perilaku makan yang kurang terkontrol, seperti *emotional eating*, konsumsi makanan ringan dan cepat saji, serta kebiasaan melewatkan waktu makan (*meal skipping*) (Untari *et al.* 2025). Selain itu, pada penelitian Daniel dan Triyanti (2023) didapatkan bahwa tidak adanya hubungan antara jumlah uang saku dengan konsumsi gula ($p > 0,05$), tetapi terdapat hubungan antara preferensi makanan dan minuman tinggi gula dengan konsumsi gula ($p < 0,05$).

Di samping itu, perbedaan lingkungan memengaruhi pola konsumsi mahasiswa (Kamal *et al.* 2025). Mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis di

wilayah perkotaan tidak memiliki kantin kampus dan memiliki akses yang lebih luas terhadap berbagai pilihan makanan di luar kampus. Sebaliknya, mahasiswa Program Studi Manajemen di Dramaga memiliki fasilitas kantin kampus, namun pilihan makanan di sekitarnya lebih terbatas. Kondisi ini menyebabkan pola konsumsi mahasiswa Program Studi Manajemen relatif lebih seragam, sehingga kecukupan zat gizi tidak terlalu dipengaruhi oleh uang saku, melainkan oleh pola dan kebiasaan makan.

4.10 Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online dengan Pengeluaran Pangan

Kemudahan transaksi digital serta promosi dari layanan pesan antar turut memperkuat perilaku konsumtif yang bersifat impulsif. Dengan demikian, kemudahan akses pangan berperan dalam menentukan pola konsumsi dan tingkat pengeluaran mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan Rathore dan Chaudhary (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 50,8% orang memesan makanan secara online karena mereka tidak suka memasak dan cukup efisien dengan pelayanan pengiriman makanan yang diberikan tidak lebih dari satu jam. Hasil uji hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan pengeluaran pangan disajikan pada Tabel 19.

Tabel 19 Hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan pengeluaran pangan

Program Studi	<i>p-value</i> ^a	<i>r</i>
Program studi Sekolah Bisnis	0,418	-0,139
Program studi Manajemen	0,127	0,259

Keterangan: a) uji korelasi *Spearman*

Berdasarkan Tabel 19, hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan pengeluaran pangan pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis maupun mahasiswa Program Studi Manajemen ($p > 0,05$). Pada mahasiswa Program studi Sekolah Bisnis, koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan online maka pengeluaran pangan cenderung lebih rendah, kemungkinan karena mahasiswa memanfaatkan promo dan gratis ongkir. Sementara itu, pada mahasiswa Program Studi Manajemen diperoleh arah hubungan positif yang menunjukkan kecenderungan peningkatan pengeluaran pangan seiring meningkatnya frekuensi penggunaan aplikasi. Kamela dan Nature (2022) menyatakan bahwa ongkos kirim sebagai bagian dari biaya transportasi berperan penting dalam penentuan harga layanan *food delivery*, dan cenderung meningkat seiring bertambahnya jarak pengantaran. Namun, pada kedua kelompok hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik, sehingga frekuensi penggunaan aplikasi belum menunjukkan hubungan yang bermakna dengan pengeluaran pangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* tidak secara langsung memengaruhi besarnya pengeluaran pangan mahasiswa. Meskipun mahasiswa sering menggunakan aplikasi pemesana makanan *online*, hal tersebut belum tentu meningkatkan total

pengeluaran pangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2023) yang menyatakan bahwa konsumen cenderung menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* karena faktor harga dan promosi, serta hanya pada kondisi tertentu seperti saat terdapat promo atau ketika berkumpul bersama. Hal tersebut dikarenakan harga menjadi faktor yang sangat sensitif dalam menentukan keputusan pembelian. Berdasarkan wawancara langsung dengan responden dan jawaban dari pertanyaan kuesioner terkait alasan pemesanan makanan dan minuman secara *online*, responden biasanya menggunakan layanan pemesanan makanan *online* pada saat pulang dari kampus (58,0%), saat *weekend* (37,0%), dan saat istirahat di kampus (4,9%). Penghematan waktu (*time saving*) memiliki hubungan positif dengan keputusan penggunaan *Online Food Delivery Services* (Mulyaningtyas *et al.* 2024).

Selain itu, nilai *p-value* pada mahasiswa Program Studi Manajemen lebih besar ($p=0,839$) yang menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* terhadap pengeluaran pangan cenderung lebih lemah. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh faktor lingkungan kampus, karena mahasiswa Program Studi Manajemen memiliki akses terhadap kantin fisik serta pilihan makanan yang tersedia di sekitar tempat tinggal. Ketersediaan tersebut menyebabkan pola konsumsi menjadi lebih stabil, sehingga tidak banyak dipengaruhi oleh frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online*. Literasi keuangan yang rendah menghambat kemampuan pelanggan untuk mengelola keuangan mereka dan mengambil keputusan pengeluaran yang tepat, termasuk pengeluaran untuk layanan pengiriman makanan daring. Sebaliknya, iklan media secara signifikan memengaruhi keputusan pembelian konsumen, yang mengindikasikan bahwa paparan media yang lebih besar meningkatkan kemungkinan munculnya berbagai opsi pembelian (Oktaviana dan Irawan 2024). Rasid *et al.* (2023) menyatakan bahwa literasi keuangan yang kurang memadai menyebabkan pengelolaan uang yang tidak efektif dan keputusan pengeluaran yang buruk. Oleh karena itu, pengaruh penggunaan aplikasi terhadap pengeluaran pangan bersifat tidak langsung, melainkan melalui faktor perantara seperti literasi keuangan.

4.11 Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan *Online* dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi

Kemudahan akses pangan, baik secara fisik seperti keberadaan warung makan di sekitar kampus maupun melalui aplikasi daring, menjadi faktor penting yang memengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa. Akses yang mudah mendorong mahasiswa lebih memilih makanan siap saji karena dianggap praktis dan efisien. Hasanah *et al.* (2023) menunjukkan bahwa kemudahan memperoleh *fast food* berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan tidak sehat yang berdampak pada status gizi. Herlina dan Hamid (2020) juga menemukan bahwa banyaknya pilihan tempat makan di lingkungan kampus meningkatkan frekuensi konsumsi di luar dan pengeluaran untuk pangan. Rata-rata persentase kontribusi masing-masing sumber pangan (aplikasi pemesanan *online* dan *offline*) terhadap kebutuhan zat gizi responden disajikan pada Tabel 20.

Tabel 20 Rata-rata persentase kontribusi masing-masing sumber pangan terhadap kebutuhan zat gizi

Zat Gizi	Program Studi Sekolah Bisnis		Program Studi Manajemen	
	Online (%)	Offline (%)	Online (%)	Offline (%)
Energi (kkal)	13,5	72,2	5,1	69,5
Protein (g)	16,1	77,9	11,4	67,8
Lemak (g)	20,7	105,3	14,7	101,8
Karbohidrat (g)	9,2	57,3	7,6	56,2
Serat (g)	2,4	21,4	1,7	18,0
Sukrosa (g)	4,7	40,9	1,1	35,4

Berdasarkan Tabel 20, kontribusi pangan yang diperoleh secara *offline* terhadap pemenuhan kebutuhan zat gizi harian lebih besar dibandingkan pangan yang diperoleh melalui aplikasi pemesanan makanan *online* pada kedua program studi. Kontribusi terbesar berasal dari asupan lemak yang diperoleh secara *offline*, yaitu mencapai 105,3% pada mahasiswa Sekolah Bisnis dan 101,8% pada mahasiswa Manajemen. Sebaliknya, kontribusi pangan *online* terhadap seluruh zat gizi relatif rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan zat gizi mahasiswa lebih banyak berasal dari pangan yang diperoleh secara *offline*, baik melalui pembelian langsung maupun makanan yang dimasak sendiri. Selain itu, dilakukan analisis rata-rata kontribusi pangan yang diperoleh melalui aplikasi pemesanan makanan *online* dan *offline* terhadap total asupan zat gizi pada hari pengamatan. Hasil analisis kontribusi asupan zat gizi tersebut disajikan pada tabel 21.

Tabel 21 Rata-rata persentase kontribusi masing-masing sumber pangan terhadap asupan zat gizi

Zat Gizi	Program Studi Sekolah Bisnis		Program Studi Manajemen	
	Online (%)	Offline (%)	Online (%)	Offline (%)
Energi (kkal)	15,2	84,8	8,3	91,7
Protein (g)	15,5	84,5	15,7	84,3
Lemak (g)	15,7	84,3	13,3	86,7
Karbohidrat (g)	14,0	86,0	13,1	86,9
Serat (g)	11,4	88,6	8,8	91,2
Sukrosa (g)	10,9	89,1	4,4	95,6

Tabel 21 menunjukkan bahwa pada kedua program studi, kontribusi asupan zat gizi responden lebih banyak berasal dari sumber pangan *offline* dibandingkan *online* untuk seluruh jenis zat gizi yang dianalisis, meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan sukrosa. Secara umum, mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis memiliki kontribusi pangan *online* yang cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Program Studi Manajemen, meskipun sumber pangan *offline* tetap menjadi kontributor utama terhadap pemenuhan asupan zat gizi pada kedua kelompok responden. Selanjutnya dilakukan analisis hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan tingkat kecukupan zat gizi yang disajikan pada Tabel 22.

Tabel 22 Hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan tingkat kecukupan zat gizi

Zat Gizi ^a	Program studi Sekolah Bisnis		Program studi Manajemen	
	<i>p-value</i>	<i>r</i>	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Energi	0,020*	0,386	0,279	-0,185
Protein	0,116	0,267	0,375	0,152
Lemak	0,035*	0,352	0,387	-0,148
Karbohidrat	0,831	0,037	0,074	-0,302
Serat	0,281	0,185	0,313	-0,173
Sukrosa	0,895	-0,023	0,132	-0,256

Keterangan: a) uji korelasi *Spearman*

Berdasarkan Tabel 22, hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,020$; $r=0,386$) dan lemak ($p=0,035$; $r=0,352$), dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi lemah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online*, maka kecukupan energi dan lemak cenderung meningkat. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan pada zat gizi lain seperti protein, karbohidrat, serat, dan sukrosa ($p>0,05$). Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Febrina (2023) yang menunjukkan bahwa frekuensi pemesanan makanan *online* berhubungan signifikan dengan asupan energi ($p=0,027$; $r=0,221$) dan asupan lemak ($p=0,027$; $r=0,222$), tetapi tidak berhubungan signifikan pada tingkat kecukupan serat ($p=0,221$; $r=0,112$). Jenis-jenis produk makanan yang banyak tersedia di aplikasi pengiriman makanan *online* sebagian besar adalah makanan cepat saji. Makanan cepat saji, seperti pizza, kentang goreng, dan makanan sejenis lainnya, kaya akan kalori, lemak, gula, dan natrium, tetapi rendah nutrisi seperti protein, serat, vitamin, dan mineral. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Budiningsari *et al.* (2026) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan layanan pengiriman makanan *online* dan asupan lemak, namun tidak ditemukan hubungan serupa antara frekuensi penggunaan layanan pengiriman makanan daring dengan asupan gula dan natrium.

Sementara itu, pada mahasiswa Program Studi Manajemen tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan seluruh tingkat kecukupan zat gizi ($p>0,05$). Nilai koefisien korelasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi kecukupan zat gizi pada kelompok ini. Meskipun penggunaan aplikasi pesan antar makanan sering dikaitkan dengan pola makan yang kurang sehat, namun pada penelitian Khaerani *et al.* (2025) tidak ada hubungan antara seberapa sering seseorang menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan status gizi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara langsung, alasan utama responden melakukan pemesanan makanan secara online adalah preferensi (48,7%), diikuti promo dan harga yang terjangkau (33,9%), porsi yang besar dan mengenyangkan (7,8%), serta praktis dan cepat (7,0%). Faktor lainnya meliputi kebutuhan gizi dan jarak. Sementara itu, pada pemesanan minuman online, alasan yang paling banyak dikemukakan adalah preferensi (61,0%), promo dan harga terjangkau (20,8%), serta faktor lain seperti kebutuhan gizi, jarak, banyaknya pilihan menu, paket

makanan, kepraktisan, dan FoMO yang hanya sebesar 1,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* lebih banyak didorong oleh preferensi dan pertimbangan ekonomi dibandingkan keinginan mengikuti tren makanan atau minuman yang sedang viral. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* tidak selalu berkaitan dengan tingkat kecukupan zat gizi mahasiswa. Preferensi makanan memiliki hubungan kuantitatif dengan jumlah asupan makanan dan dapat memengaruhi asupan gizi seseorang (Lova *et al.* 2024).

4.12 Hubungan Jarak Kos ke Pasar Tradisional/Modern dengan Pengeluaran Pangan

Aksesibilitas diartikan sebagai sejauh mana kemudahan seseorang dalam memperoleh barang atau jasa yang dibutuhkan. Tingkat aksesibilitas yang baik dapat terwujud apabila tersedia sarana dan prasarana yang memadai, serta ditunjang oleh jarak lokasi yang mudah dijangkau. Akses fisik pangan berupa jarak pasar serta ketersediaan pangan secara fisik di warung/pasar (Kholidah *et al.* 2023). Pasar dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tempat yang menyediakan berbagai jenis pangan, baik bahan pangan mentah maupun pangan olahan, seperti pasar tradisional, kantin, pasar modern, *supermarket*, dan *minimarket*. Hasil uji hubungan jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan pengeluaran pangan disajikan pada Tabel 23.

Tabel 23 Hubungan jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan pengeluaran pangan

Program Studi	<i>p-value</i> ^a
Program studi Sekolah Bisnis	0,903
Program studi Manajemen	0,818

Keterangan: a) uji *Fisher-Freeman-Halton*

Berdasarkan Tabel 23, hasil uji *Fisher-Freeman-Halton* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan pengeluaran pangan pada responden Program Studi Sekolah Bisnis maupun Program Studi Manajemen ($p > 0,05$). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Burhani (2016) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara proporsi pengeluaran pangan dengan akses pangan ($p = 0,148$) pada rumah tangga di Kelurahan Buring, Kota Malang. Badan Pangan Nasional dalam (Budiawati *et al.* 2021) menjelaskan bahwa rata-rata pengeluaran makanan per kapita merupakan salah satu indikator yang digunakan dalam dimensi *accessibility* atau akses pangan rumah tangga karena menunjukkan daya beli dan pola konsumsi rumah tangga. Temuan ini diperkuat oleh Burhan (2016) yang menyatakan bahwa keterjangkauan pangan dipengaruhi oleh daya beli, pendapatan, dan proporsi pengeluaran pangan rumah tangga. Proporsi pengeluaran pangan yang tinggi dapat mencerminkan rendahnya kemampuan ekonomi rumah tangga sehingga sebagian besar pendapatan digunakan untuk memenuhi kebutuhan pangan. Sebaliknya, proporsi pengeluaran pangan yang rendah menunjukkan akses pangan yang lebih baik karena rumah tangga memiliki pendapatan atau sumber daya lain untuk memenuhi kebutuhan pangan. Oleh

karena itu, besarnya pengeluaran pangan tidak selalu menunjukkan akses pangan yang lebih baik. Selain itu, pengeluaran responden berhubungan dengan kondisi fisik, kenyamanan, dan ketersediaan fasilitas dalam pemilihan lokasi pasar tradisional sehingga bukan hanya dikarenakan oleh faktor jarak saja (Putri *et al.* 2024).

4.13 Hubungan Jarak Kos ke Pasar Tradisional/Modern dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi

Akses fisik yang masih sangat terbatas terutama terkait jarak ke pasar utama yang sangat jauh dan terbatasnya warung yang menyediakan bahan pangan memengaruhi harga barang (Koni *et al.* 2025). Sebagaimana penelitian Ahmed *et al.* (2017) yang juga menunjukkan bahwa jarak ke pasar dan ongkos transportasi menjadi faktor krusial dalam menentukan ketahanan pangan di kawasan pedesaan Pakistan. Selain itu, Yovo dan Gnedeka (2023) menemukan bahwa rumah tangga di Togo yang lebih dekat ke pasar cenderung lebih tahan pangan dibandingkan yang tinggal jauh dari sumber pangan. Hasil uji hubungan jarak ke pasar tradisional/modern dengan tingkat kecukupan zat gizi disajikan pada Tabel 24.

Tabel 24 Hubungan jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan tingkat kecukupan zat gizi

Zat Gizi ^a	Program studi Sekolah Bisnis	Program studi Manajemen
	<i>p-value</i>	<i>p-value</i>
Energi	0,445	0,013*
Protein	0,389	0,879
Lemak	0,749	0,619
Karbohidrat	0,574	0,634
Sukrosa	1,000	1,000

Keterangan: a) uji *Fisher-Freeman-Halton*

Berdasarkan Tabel 24, hasil uji *Fisher-Freeman-Halton* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan tingkat kecukupan zat gizi pada responden Program Studi Sekolah Bisnis ($p > 0,05$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustiani (2012), bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara akses pangan dengan tingkat konsumsi energi dan protein. Hal tersebut mengindikasikan bahwa dengan akses pangan yang lebih baik tidak menjamin tingkat konsumsi energi dan protein yang semakin lebih baik pula. Selain itu, temuan tersebut didukung oleh penelitian Kyandra *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa jarak dari rumah ke pasar tradisional terdekat tidak memengaruhi preferensi konsumen dalam berbelanja kebutuhan pokok ($p = 0,10$). Hal yang paling diinginkan konsumen saat berbelanja adalah kenyamanan. Preferensi makanan memiliki hubungan kuantitatif dengan jumlah asupan makanan dan dapat memengaruhi asupan gizi seseorang (Lova *et al.* 2024). Mahasiswa cenderung memilih makanan berdasarkan preferensi dan kenyamanan konsumsi, sehingga kualitas asupan zat gizi tidak hanya dipengaruhi oleh akses pangan, tetapi juga oleh pilihan makanan yang dikonsumsi. Selain itu, hubungan antara jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan tingkat kecukupan serat tidak

dapat diuji secara statistik karena seluruh responden memiliki tingkat kecukupan serat dalam kategori kurang, sehingga variabel tidak memiliki variasi kategori.

Sementara itu, terdapat hubungan yang signifikan antara jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Program Studi Manajemen ($p < 0,05$). Meskipun mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Program Studi Manajemen sama-sama tinggal di kos, karakteristik lingkungan pangan di sekitar tempat tinggal dan kampus kemungkinan berbeda. Mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis yang berada di wilayah perkotaan memiliki akses makanan yang lebih beragam, seperti minimarket, restoran, cafe, dan layanan pesan antar makanan *online*, sehingga pemenuhan kebutuhan energi tidak hanya bergantung pada kedekatan dengan pasar tradisional atau modern. Sebaliknya, mahasiswa Program Studi Manajemen kemungkinan lebih mengandalkan pasar sekitar sebagai sumber utama pembelian makanan sehari-hari, sehingga jarak kos ke pasar lebih berpengaruh terhadap kecukupan energi. Lingkungan pangan perkotaan memiliki hubungan kuat dengan perilaku konsumsi karena tingginya ketersediaan dan aksesibilitas berbagai sumber makanan di area urban (Westbury *et al.* 2021), sehingga tidak ditemukannya hubungan antara jarak ke pasar dan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa program studi Sekolah Bisnis, berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di Dramaga. Sementara itu, tingkat kecukupan protein, lemak, karbohidrat, dan zat gizi lainnya lebih dipengaruhi oleh kualitas pemilihan makanan, preferensi konsumsi, uang saku, pengetahuan gizi, dan kebiasaan makan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Yugharyanti *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa akses pembelian makanan tidak berhubungan signifikan dengan kualitas diet mahasiswa, sedangkan pemilihan makanan memiliki hubungan signifikan dengan kualitas diet. Selain itu, unsur-unsur lingkungan pangan meliputi ketersediaan, kemudahan akses, promosi dan pemasaran, keterjangkauan, kualitas, kenyamanan, dan tata kelola (Keat *et al.* 2024). Perbedaan ketersediaan fasilitas kantin berpotensi memengaruhi pemilihan makanan mahasiswa. Mahasiswa Program Studi Manajemen yang memiliki akses langsung ke kantin kampus cenderung memperoleh makanan yang lebih mudah dijangkau dan tersedia secara rutin, sehingga pilihan makanannya lebih dipengaruhi oleh ketersediaan menu di lingkungan kampus. Sebaliknya, mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis yang tidak memiliki kantin di dalam gedung perkuliahan lebih bergantung pada restoran, warung makan di luar kampus, atau layanan pesan antar makanan *online*. Kondisi ini memberikan pilihan makanan yang lebih beragam. Lingkungan makanan di kampus memainkan peran penting dalam membentuk perilaku makan mahasiswa (Keat *et al.* 2024).



V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Subjek pada penelitian ini terdiri atas 72 mahasiswa yang terbagi sama banyak antara mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan mahasiswa Program Studi Manajemen IPB University. Sebagian besar mahasiswa pada kedua program studi memiliki frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dalam kategori rendah (<8 kali per bulan), yaitu sebesar 66,7% pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan 77,8% pada mahasiswa Program studi Manajemen. Jenis aplikasi yang paling banyak digunakan adalah *Shopee-Food*, yaitu sebesar 37,9% pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan 35,8% pada mahasiswa Program studi Manajemen. Sebagian besar mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis memiliki jarak kos ke pasar tradisional/modern dalam kategori dekat (55,6%), sedangkan sebagian besar (61,1%) mahasiswa Program Studi Manajemen berada pada kategori jauh (>1 km).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak memiliki hubungan signifikan dengan pengeluaran pangan pada kedua kelompok mahasiswa ($p>0,05$), sehingga FoMO bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi pengeluaran pangan. Pengeluaran pangan juga dipengaruhi oleh preferensi makanan, kondisi ekonomi, dan pertimbangan rasional individu. Namun, pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis terdapat hubungan signifikan negatif antara FoMO dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,023$; $r=-0,378$), protein ($p=0,005$; $r=-0,455$), dan serat ($p=0,016$; $r=-0,399$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, maka kecukupan zat gizi cenderung menurun akibat kecenderungan memilih makanan praktis atau makanan yang sedang tren.

Uang saku memiliki hubungan signifikan dengan pengeluaran pangan pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis ($p=0,016$; $r=-0,400$) dan Program Studi Manajemen ($p=0,011$; $r=-0,419$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi uang saku, maka proporsi pengeluaran pangan cenderung menurun sesuai konsep Hukum *Engel*. Pada mahasiswa Program studi Sekolah Bisnis, uang saku juga berhubungan signifikan positif dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,047$; $r=0,334$) dan protein ($p=0,041$; $r=0,343$), yang menunjukkan bahwa uang saku yang lebih tinggi meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan energi dan protein.

Frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* tidak memiliki hubungan signifikan dengan pengeluaran pangan pada kedua kelompok mahasiswa ($p>0,05$), sehingga penggunaan aplikasi tidak secara langsung memengaruhi besarnya pengeluaran pangan. Namun, pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis ditemukan hubungan signifikan positif dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,020$; $r=0,386$) dan lemak ($p=0,035$; $r=0,352$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online*, maka asupan energi dan lemak cenderung meningkat akibat tingginya konsumsi makanan cepat saji yang tersedia pada aplikasi tersebut.

Selain itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan pengeluaran pangan pada kedua kelompok mahasiswa ($p>0,05$), sehingga pengeluaran pangan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor jarak,

tetapi juga oleh daya beli dan kenyamanan. Jarak kos ke pasar juga tidak berhubungan signifikan dengan sebagian besar tingkat kecukupan zat gizi pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis ($p > 0,05$). Namun, pada mahasiswa Program Studi Manajemen terdapat hubungan signifikan dengan tingkat kecukupan energi ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih bergantung pada pasar sekitar dalam memenuhi kebutuhan energi harian. Preferensi merupakan alasan utama mahasiswa melakukan pemesanan makanan dan minuman secara *online*, diikuti oleh promo dan harga yang terjangkau, sedangkan FoMO hanya menjadi alasan bagi sebagian kecil responden (1,3%) dan hanya pada mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar mahasiswa lebih bijak dalam memilih makanan dan menyikapi tren makanan viral di media sosial agar perilaku konsumsi tidak hanya didasarkan pada fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), tetapi juga mempertimbangkan kualitas gizi dan kebutuhan tubuh. Mahasiswa juga perlu meningkatkan kemampuan dalam mengelola uang saku sehingga pengeluaran pangan lebih terkontrol dan kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi secara optimal. Pihak institusi, khususnya kampus, diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam meningkatkan edukasi terkait pengetahuan gizi dan kemampuan membaca label pangan, pengelolaan keuangan pribadi, serta pola konsumsi sehat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pengaruh FoMO, tren makanan viral, dan kemudahan akses pangan digital terhadap perilaku konsumsi sehingga masyarakat dapat lebih bijak dalam mengambil keputusan konsumsi pangan.

Penelitian selanjutnya disarankan dapat meneliti variabel penengah seperti keputusan pembelian (*purchase decision*), *purchase intention*, perilaku konsumsi impulsif, preferensi makanan, gaya hidup mahasiswa, serta pengetahuan gizi dan kemampuan membaca label pangan yang dapat memengaruhi hubungan antara uang saku, *online food delivery*, akses pangan fisik, dan FoMO dengan pengeluaran pangan dan tingkat kecukupan gizi mahasiswa untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji alasan pemilihan pangan pada mahasiswa yang didasarkan pada fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), kebutuhan, preferensi pribadi, faktor ekonomi, atau faktor lainnya. Diperlukan pula edukasi gizi bagi mahasiswa terkait konsumsi makanan dan minuman dengan zat gizi yang seimbang, khususnya pada konsumsi lemak. Kemudian, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas definisi operasional akses pangan fisik dengan memasukkan warung sebagai salah satu sumber pangan, dengan mempertimbangkan bahwa warung turut berkontribusi dalam pemenuhan asupan gizi mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani F. 2012. Analisis Akses dan Konsumsi Pangan pada Keluarga Penerima dan Bukan Penerima Program Desa Mandiri Pangan di Desa Ciparigi dan Desa Sukadana Kabupaten Ciamis [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Ahmed UI, Ying L, Bashir MK, Abid M, Zulfiqar F. 2017. Status and determinants of small farming household's food security and role of market access in enhancing food security in rural Pakistan. *Plos One*. 12(10):1-15.
- Akbar MF, Mustaqim. 2025. Penentuan rekomendasi menu makanan berdasarkan nilai gizi dan preferensi mahasiswa di Universitas Bangka Belitung menggunakan metode *weighted sum model*. *Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi dan Sains*. 5(2):1-10.
- Alrianda R, Situmorang S, Gultom DT. 2020. Pola konsumsi pangan dan non pangan mahasiswa indeks Fakultas Pertanian Universitas Lampung. *Journal of Extension and Development*. 2(2):118-124.
- Alyani DL. 2024. Hubungan asupan energi, aktivitas fisik, dan tingkat stress dengan status gizi santri di asrama ampel putri pondok pesantren mamba'ul ma'arif denanyar jombang. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*. 2(3):20-31.
- Andayani NL, Susrusa KB, Arisena GM, Bakhtiar A. 2025. Belanja pangan dan food coping strategy mahasiswa universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Agribest*. 9(2):145-162.
- Andriani N, Nurdin A, Fitria U, Dinen KA, Kurnia R. 2024. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*. 443-451.
- Armelia Y, Irianto A. 2021. Pengaruh uang saku dan gaya hidup terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Jurnal Ecogen*. 4(3):418-426.
- Asyifa HA, Hidayah K, Haryanto HC. 2024. Pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap pembelian impulsive *online food delivery* pada generasi Z. *Jurnal Consulenza*. 7(2):44-56.
- Aulia L, Yuliati LN. 2018. Faktor keluarga, media, dan teman dalam pemilihan makanan pada mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 11(1):37-48.
- Auliya S, Astuti W, Sentani MR, Santanu AM. 2025. Peran asupan energi, kualitas tidur, dan tingkat stress dalam memicu night eating syndrome pada mahasiswa UPI. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 5(2):212-221.
- Azhari A. 2025. Kontribusi *fear of missing out* (FoMO) makanan viral terhadap *healthy behavior* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang [skripsi]. Malang (ID): Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Azzahra IL, Muwakhidah M, Hidayati L. 2025. Hubungan tingkat pengetahuan gizi dan jumlah uang saku dengan frekuensi konsumsi fast food pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 9(1):8-16.
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2018. Statistik Penyediaan Makanan dan Minuman. Indonesia: Badan Pusat Statistik.
- Bahri AF. 2022. Sistem informasi Program Studi Manajemen reservasi restoran dan penyewaan ruangan berbasis mobile (Studi Kasus: Begadang Resto). *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*. 3(4):28–33.
- Bardosono S, Handoko IS, Alexander RA, Sunardi D, Devina A. 2020. Asupan serat pangan dan hubungannya dengan keluhan konstipasi pada kelompok dewasa muda di Indonesia. *Cermin Dunia Kedokteran*. 47(10):773-777.
- Benard M, Bellisle F, Guyot EK, Julia C, Andreeva VA, Etile F, Reach G, Dechelotte P, Tavolacci MP, Hercberg S, Peneau S. 2019. Impulsivity is associated with food intake, snacking, and eating disorders in a general population. *American Journal of Clinical Nutrition*. 109:117-126.
- Budiawati Y, Islami RZ, Perdana T, Natawidjaja RS. 2021. Possible use of food security and vulnerability atlas (Fsva) to detect problem on poverty and stunting, the case of Banten province. *Earth and Environmental Science*. 715(1):1-9.
- Budiningsari D, Fuad A, Palupi IR, Adwiyani A, Putri CA. 2026. Nutrition knowledge, online food delivery usage, and eating habits among college students. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 14(1):1-13.
- Burhani PA. 2016. Pengaruh Pendidikan, Pendapat, dan Proporsi Pengeluaran Pangan terhadap Akses Pangan dalam Ketahanan Pangan Rumah Tangga di Kelurahan Buring, Kota Malang [skripsi]. Malang (ID): Universitas Brawijaya.
- Caruso OT, Schaafsma HN, McEachern LW, Gilliland J. 2023. The campus food environment and postsecondary student diet: a systematic review. *Journal of American College Health*. 73(4):1-25.
- Caspi CE, Sorensen G, Subramanian SV, Kawachi I. 2012. The local food environment and diet: a systematic review. *Health Place*. 18(5):1172-1187.
- Charles CE, Immanuel DM. 2025. FoMO, materialism, and the gen z shopping behavior: the impact on online impulse buying and post purchase dissonance (with a gender perspective). *Jurnal Aplikasi Program studi Manajemen*. 23(1): 134-157.
- Clements KW, Chen D. 2020. Revisiting engel's law food expenditure, income, growth, and consumption patterns. *American Journal of Agricultural Economics*. 102(1):1-19.
- Daniel C, Triyanti. 2023. Faktor dominan yang berhubungan dengan konsumsi gula pada mahasiswa non Kesehatan. *Jurnal Gizi*. 12(2):93-106.

- Deliana SR, Afifah N, Listiana E, Shalahuddin A, Hasanudin H. 2024. The influence of fear of missing out (FoMO) and hedonism on online impulse buying in Generation Z Shopee users with subjective norm and attitude as mediation variables. *Journal of Management Science (JMAS)*. 7(1):206-216.
- Dewitantri S, Nugraheni AI. 2024. Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Tingkat Literasi Keuangan terhadap Perilaku Konsumtif Belanja *Online* (Studi Kasus: Mahasiswa Generasi Z Universitas Gadjah Mada (UGM)) [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Fauzziyah N, Widayati S. 2020. Pengaruh besaran uang saku dan lingkungan teman sebaya terhadap perilaku konsumtif mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Ivet. *Journal of Economic and Entrepreneurship*. 1(1):24-28.
- Febrina GR. 2023. Hubungan frekuensi pemesanan makanan *online* dengan asupan energi, lemak, dan serat pada mahasiswa universitas ngudi Waluyo [skripsi]. Semarang (ID): Universitas Ngudi Waluyo.
- Fitria KR, Diana DA, Yulianto EP, Nuruddin I. 2023. Analisis pengaruh *fear of missing out* (FoMO) terhadap perilaku konsumtif mahasiswa generasi Z. *Jurnal Ekodik: Ekonomi Pendidikan*. 12(2):123-134.
- Hasanah N, Suhadi S, Harleli. 2023. Hubungan pengetahuan gizi, jumlah uang saku, dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Halu Oleo tahun 2023. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*. 4(4):209-214.
- Herlina N, Hamid D. 2020. Pengaruh lingkungan kampus terhadap perilaku konsumsi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*. 7(1):45-58.
- Hilmia M. 2020. Hubungan mindful eating dan kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Malang [skripsi]. Malang (ID): Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Irawan AM, Yusuf AM, Nailufar J, Septiasari A, Harna. 2024. Hubungan asupan energi dan protein sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa universitas al-azhar Indonesia [skripsi]. Jakarta (ID): Universitas Esa Unggul.
- Jangkar VY, Nalle AP, Korohama KE. 2025. Hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan perilaku konsumtif mahasiswa prodi bimbingan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas nusa cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*. 3(1):57-66.
- Jannah M. 2022. Hubungan penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa [skripsi]. Semarang (ID): Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Jihad FF, Pradhiba M, Is JM, Duana M, Sriwahyuni S, Darmawan, Oktaria Y. 2024. Pengaruh media sosial terhadap preferensi makanan sehat dan bergizi pada remaja: studi di kalangan siswa SMA. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 10(1): 22-32.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta (ID): Kemenkes RI.

- Kamela H, Nature RS. 2022. The effect of transportation costs on food prices of shopeefood and grabfood applications. *Jurnal Mebis*. 7(2):152-158.
- Kholidah LN, Pangestuti DR, Lisnawati N, Asna AF. 2023. Pengaruh aksesibilitas bahan pangan terhadap praktik pemilihan makanan keluarga di Kota Semarang selama masa pandemi. *Amerta Nutrition*. 7(2):238-246.
- Kaloeti DV, Tahamata VM. 2021. Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 34(15):2-11.
- Kamal MM, Ramadhan G, Aviralda MS. 2025. Waktu dan ekonomi: pola habitualitas mahasiswa dalam konsumsi mie ayam. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*. 14(2):33-46.
- Keat J, Dharmayani PN, Mahrshahi. 2024. Benchmarking the university campus food environment and exploring student perspectives about food insecurity and healthy eating: a case from Australia. *BMC Public Health*. 24(1245):1-13.
- Khaerani NM, Hammado N, Hasyim, Bustang. 2025. Hubungan penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dan status gizi pada mahasiswa program studi gizi universitas negeri makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11(1):31-36.
- Koni MD, Bakari Y, Boekoesoe Y. 2025. Aksesibilitas dan ketahanan pangan rumah tangga nelayan di pesisir Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Membangun Desa dan Pertanian*. 10(20):225-235.
- Kristianingsih I, Edastama P. 2024. Faktor-faktor yang memengaruhi continuance intention pada penggunaan online food delivery service. *Innovative: Journal of Social Science Research*. 4(3):6286-6300.
- Kurniawan MW, Widyaningsih TD. 2017. Hubungan pola konsumsi pangan dan besar uang saku mahasiswa Program Studi Manajemen bisnis dengan mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya terhadap status gizi. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. 5(1):1-12.
- Kurniawati M. 2016. Alokasi Uang Saku, Food Coping Strategy, dan Tingkat Kecukupan Gizi Mahasiswa Penerima Bidikmisi Institut Pertanian Bogor [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Kyandra M, Suharno, Fauzi P. 2022. How consumers perceive towards traditional or modern markets: proven by consumer preference logistic regression. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*. 20(2):137-152.
- Lemeshow S, Hosmer DW Jr, Klar J, Lwanga SK. 1990. *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. England (GB): John Wiley and Sons Ltd.
- Lesmana T. 2023. Analisis perilaku konsumen generasi milenial dalam berbelanja online. *Jurnal EBI*. 5(2):46-56.
- Lova LM, Nur NC, Symond D. 2024. Faktor yang memengaruhi preferensi makanan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 14(2):88-95.

- Maretha FY, Margawati A, Wijayanti HS, Dieny FF. 2020. Hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan frekuensi makan dan kualitas diet mahasiswa. *Journal of Nutrition College*. 9(3):160-168.
- Melnick EM, Accial F, Yefifia MJ, Vachaspati PO. 2024. The relationship between community food environment around schools and student meal participation: the role of school CEP participation status. *BMC Medicine*. 22(287):1-13.
- Mukaromah NF, Prasetyo L. 2025. Motif pola konsumsi Masyarakat dibalik fenomena FoMO. *Al-Maqrizi*. 3(1):82-93.
- Mulyaningtyas D, Hutasoit RJ, Syafrina M, Mulyana AE. 2024. Perbandingan pengaruh time saving, money saving, pendapatan, dan kemudahan penggunaan terhadap keputusan menggunakan online food delivery services pada aplikasi grab-food dan go-food. *Jurnal Bisnis Mahasiswa*. 4(3):237-261.
- Naftali AY. 2018. Pengaruh pola makan terhadap kecukupan gizi mahasiswa asrama Kalimantan utara. *Jurnal Keluarga*. 4(2):83-89.
- Nasution RS, Sugianto, Dharma B. 2023. Perilaku fear of missing out (FoMO) dalam konsumsi di kalangan mahasiswa FEBI UINSU ditinjau dalam perspektif masalah. *Jurnal Ekombis*. 11(2):1997-2006.
- Ningdiah DP. 2019. Hubungan penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan kebiasaan konsumsi pangan sumber gula, garam, lemak pada pegawai perkantoran di DKI Jakarta [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Nurhaliza S, Ichwan M, Taqwa E, Sading Y. 2026. Income elasticity of food expenditure among urban households in Sulawesi: evidence from engel's law. *Priviet Social Sciences Journal*. 6(2):513-526.
- Nurhasanah A. 2024. Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat perkotaan di Indonesia. *Mandalika*. 2(2):97-106.
- Nurhayati S, Nurbayani S, Dahliana A. 2021. Pengaruh fitur go-food pada aplikasi go-jek terhadap gaya hidup mahasiswa di era digital. *Sosio Reli J Kaji Pendidik Umum*. 19(1):25-32.
- Nuriyanto MZ, Abidin Z, Syahfiar A, Firmansyah FA, Rianto WJ, Prasetyono I, Pahlevi FN, Ikhsan FA, Kurnianto FA. 2019. Analisis pola konsumsi dan gaya hidup mahasiswa pendidikan geografi Universitas Jember angkatan 2018. *Majalah Pembelajaran Geografi*. 2(2):171-183.
- Nurjannah AS, Dalimunthe NK, Kustiani A. 2024. Hubungan pembelian makanan *online* dan kebiasaan makan dengan status gizi mahasiswa indekos di Kota Bandar Lampung. *Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*. 2(2):903-910.
- Nurjanah S, Sadiah A, Gumilar R. 2023. Pengaruh literasi ekonomi, control diri, dan FoMO terhadap pembelian impulsive pada generasi milenial. *Global Education Journal*. 1(3):191-206.

- Nuzulla NH. 2022. Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSNU Tuban [skripsi]. Surakarta (ID): Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A. 2016. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. *Journal Adolescence*. 55(1):51-60.
- Oktaviana Y, Irawan A. 2024. The Effect of Financial Literacy on Impulsive Buying Behavior Towards Online Food Delivery of Generation Z and Millennials in Indonesia with Media as A Moderating Variable. *Journal Integration of Management Studies*. 2(1):129-39.
- Oktavianti H, Zakik. 2017. Perilaku konsumsi rumah tangga dan pengaruhnya terhadap kebijakan makro ekonomi Kabupaten Bangkalan. *MediaTrend*. 12(1):90-97.
- Palupi UR, Rahmawaty S. 2024. Relationship between pocket money for food purchases and fast-food consumption frequency among nutrition students. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 11(2):133-141.
- Patandean D, Rundupadang H, Limbongan ME. 2025. Pengaruh uang saku terhadap perilaku konsumsi mahasiswa jurusan Program Studi Manajemen fakultas ekonomi universitas Kristen Indonesia Toraja. *Jurnal Ekonomi, Program studi Manajemen, Akuntansi*. 4(4):6834-6844.
- Permadi MR, Ramadhani QS. 2024. Hubungan asupan serat dan pengetahuan pola makan dengan kejadian konstipasi pada mahasiswa politeknik negeri jember. *Harena*. 4(3):138-145.
- Permana LB, Sumarni, Nisa FZ. 2015. Faktor yang berhubungan dengan preferensi konsumen street food pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 3(3):131-138.
- Prihatin AS, Marwanti S, Fajarningsih RU. 2021. Pengaruh faktor sosial ekonomi terhadap diversifikasi konsumsi pangan tingkat rumah tangga di Kecamatan Todanan Kabupaten Blora. *Agrista*. 9(3):143-153.
- Putri DK, Fevria R, Humaira AF, Suryani E, Febriani S. 2024. Pola konsumsi pangan dan hubungan status gizi pada mahasiswa: studi literatur [prosiding]. Padang (ID): Universitas Negeri Padang.
- Putri LS, Purnama DH, Idi A. 2019. Gaya hidup mahasiswa pengidap fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*. 21(2):129-148.
- Putri ND, Wijayanti WP, Wicaksono AD. 2024. Hubungan karakteristik Masyarakat dengan daya Tarik lokasi bahan pangan di Kecamatan Lowokwaru. *Planning for Urban and Environment*. 13(2):145-154.
- Putri NP, Sofianita NI, Maryusman T, Arini FA. 2024. Hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dan besaran uang saku dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di Jakarta. *Nutrire Diaita*. 16(1):8-14.

- Pribadi AM, Albirra F, Agata L, Soesapto MJ, Istijanto, Apriliani L. 2023. The factors influencing online food delivery usage intention on semi-endemic period. *The International Journal of Applied Business*. 7(2):134-151.
- Przybylski AK, Murayama K, Dehaan CR, Gladwell V. 2013. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 9(4):1841–1848.
- Qutishat MG, Al Dameery K, Al Omari O, Al Qadire M. 2022. Correlation between fear of missing out and night eating syndrome among university students. *Iran Journal Psychiatry*. 17(2):224-229.
- Rachmadiani D, Puspita ID. 2020. Korelasi antara asupan protein, serat, dan durasi tidur dengan status gizi remaja. *Jurnal Riset Gizi*. 8(2):85-89.
- Rachmawati SE. 2024. Hubungan penggunaan aplikasi pemesanan makanan online dengan kebiasaan konsumsi sumber gula, garam, dan lemak pada mahasiswa IPB University [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Rachmawaty FJ, Devita N, Andriyanto E, Muhammad A. 2024. Penyuluhan kantin sehat kepada pengelola kantin di lingkungan kampus Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*. 5(2):45-51.
- Rahayu S. 2017. Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan siswa sekolah dasar negeri gentan. *Journal of Culinary Education and Technology*. 6(7):1-9.
- Rahmadhani A, Arfah EP, Alawiyah I, Ramadanti SA, Lushinta IP. 2024. Pengaruh uang saku bulanan terhadap gaya hidup dan perilaku konsumsi makanan tidak sehat pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 8(3):153-169.
- Ranggayuni E, Aini N. 2021. Faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*. 6(3):278-284.
- Rathore SS, Chaudhary M. 2018. Consumer's perception on online food ordering. *International Journal of Management and Business Studies*. 8(4):12-17.
- Rizanty F, Srimati M. 2021. Hubungan asupan energi, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan indeks massa tubuh mahasiswa akhir gizi stikes binawan. *Jurnal Andaliman*. 1(1):13-21.
- Riyo M, Meiyasa AL, Raspati DM, Lesmana RJ, Miftah M, Supriyono. 2024. Pengaruh anggaran dan harga dalam pilihan mahasiswa terhadap makanan cepat saji. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 8(3):51050-51057.
- Rokhmah F, Muniroh L, Nindya TS. 2016. Hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi SMA di pondok pesantren Al-izzah kota Batu. *Media Gizi Indonesia*. 11(1):94-100.
- Sabila K, Tawaqal RS. 2025. Fenomena budaya FoMO di media sosial tiktok pada kalangan gen z. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*. 8(1):110-129.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

- Sabilaturrizqi M, Subriadi AP. 2024. Online food delivery adoption: in search dominantly influencing factors. *Procedia Computer Science*. 234:1519-1528.
- Sampulawa H, Asnawi A, Saununu SJ. 2025. Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO), gaya hidup, dan kelompok referensi terhadap perilaku konsumtif kuliner kekinian mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Program Studi Manajemen dan Bisnis*. 8(2):141-152.
- Sanchez S, Francisco J. 2024. Belonging and beliefs: how social influences drive the intention to purchase foods with health claims. *European Journal of Management and Business Economics*. 1(1):1-16.
- Saputro HW, Jazuli A, Nurkamid M. 2022. Sistem informasi pemesanan makanan berbasis android pada warung makan Wbc Kudus. *Jurnal Dialektika Informatika (Detika)*. 2(2):40-45.
- Sari IP, Murni AW, Masrul. 2016. Hubungan konsumsi serat dengan pola defekasi pada mahasiswi fakultas kedokteran Unand Angkatan 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 5(2):425-430.
- Seden K, Tenzin D, Dorji N. 2021. Exploring the relationship between nutrition and academic learning among student os samste collage of education. *Journal of The International Society for Teacher Education*. 25(2):59-75.
- Sensoy B, Yentur F. 2025. Examining the effect of FoMO on gastronomic behavior: a comparative study across generations X, Y, and Z. *Review of Tourism Administrations Journal*. 6(1):35-48.
- Setiawati D, Hadiningsih N, Chairunnisa A. 2023. Gambaran status gizi, asupan energi, dan protein karyawan dan mahasiswa poltekkes kemenkes tasikmalaya selama masa pandemi covid 19. *Journal of Nursing Practice and Education*. 4(1):118-123.
- Sianipar NA, Kaloeti DVS. 2019. Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*. 8(1):136-143.
- Sihite FA. 2020. Pengaruh pendapatan terhadap tingkat konsumsi mahasiswa fakultas ekonomi universitas quality berastagi. *Jurnal Ilmiah Skylandsea*. 4(2):49-56.
- Sklar E, Chodur GM, Kemp L, Fetter DS, Scherr RE. 2025. Food acquisition coping strategies vary based on food security among university students. *Current Developments in Nutrition*. 9(1):1-13.
- Sony AG, Ilmi IM, Sofianita NI, Octaria YC. 2024. Relationship between use of food delivery applications, fat intake, physical activity and weight status among students. *Jurnal Gizi Pangan*. 19(2):191-200.
- Suryaningsih IB. 2019. Layanan aplikasi Go-Jek: validasi skala pengukuran IRSQ persepsi konsumen pada penggunaan platform Go-Food. *Jurnal Bisnis dan Program studi Manajemen*. 13(2):112-121.

Syafaah N, Santoso IH. 2022. Fear of missing out dan korean wave: implikasinya pada Keputusan pembelian kosmetik asal korea. *INOBI: Jurnal Inovasi Bisnis dan Program Studi Manajemen Indonesia*. 5(3):404-414.

Triswati Y, Huda N. 2025. Pengaruh FoMO, viral marketing, dan halal certification terhadap purchase decision melalui purchase intention konsumen mie gacoan jepara. *Jurnal Program Studi Manajemen dan Bisnis Equilibrium*. 11(2):311-336.

Ulaya TS, Prasodjo NW. 2025. Konsumsi junk food di kalangan mahasiswa pada era digital. *Jurnal Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat*. 9(3):127-138.

Untari, Devi CP, Ramadhani AN, Hikmah UL. 2025. Gambaran pola konsumsi makanan selingan dan status gizi mahasiswa fakultas Kesehatan universitas ngudi Waluyo. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 7(1):1-5.

[WNPG] Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. 2012. *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*. Jakarta (ID): Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.

Westbury S, Ghosh I, Jones HM, Mensah D, Samuel F, Irache A, Azhar N, Al-Khudairy L, Iqbal R, Oyebo O. 2021. The influence of the urban food environment on diet, nutrition and health outcomes in low-income and middle-income countries. *BMJ Global Health*. 6(10):1-21.

Wulandari A. 2020. Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial [skripsi]. Lampung (ID): Universitas Raden Intan.

Wulandari P, Amir, A, Rafiqi. 2023. Pengaruh uang saku terhadap perilaku konsumtif mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. *Najaha Iqtishod: Journal of Islamic Economic and Finance*. 4(2):67-75.

Yovo K, Gnedeka KT. 2023. Assess the level and the determinants of household food security in Togo: the food expenditures approach. *Scientific African*. 20:1-9.

Yugharyanti TP, Fatimah S, Zahfiludin MZ. 2024. Alasan pemilihan makanan, akses pembelian makanan, dan kualitas diet pada mahasiswa. *Journal of Nutrition College*. 13(1):17-28.

Zahroh S, Astuti SP, Kamalin LF, Prawesti UK. 2025. Pengaruh FoMO terhadap perilaku konsumtif mahasiswa prodi ekonomi syariah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. *Co-Creation: Jurnal Ilmiah Ekonomi Program Studi Manajemen Akuntansi dan Bisnis*. 4(1):1-9.