

HUBUNGAN PEMESANAN MAKANAN ONLINE, SCREEN TIME, DAN TINGKAT STRES DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HALU OLEO TAHUN 2026

Mimi Kasmiati¹, Hariati Lestari², Jumakil³

mimikasmiati01@gmail.com¹, haryati.lestari@uho.ac.id², jumakil@uho.ac.id³

Universitas Halu Oleo

ABSTRAK

Perkembangan teknologi telah memudahkan akses makanan melalui layanan pemesanan online, namun turut berkontribusi terhadap gaya hidup kurang sehat yang memengaruhi indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa. Survei awal pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo menunjukkan proporsi IMT tidak normal tertinggi dibanding fakultas lain, disertai tingginya penggunaan layanan pesan makanan online, durasi screen time, dan tekanan akademik yang berpotensi memicu stres. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pemesanan makanan online, screen time, dan tingkat stres dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2026. Desain penelitian ini yaitu observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 291 mahasiswa dipilih dengan Teknik random sampling menggunakan proportionate stratified random sampling. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 291 responden, sebagian besar memiliki IMT kategori normal (62,5%), sebagian besar intensitas pemesanan makanan online rendah (53,6%), sebagian besar responden termasuk kategori screen time cukup (50,2%), dan mayoritas mengalami stres sedang (73,2%). Hasil uji Chi-Square pemesanan makanan online diperoleh nilai p-value sebesar 0,041, sedangkan screen time diperoleh p-value 0,198 dan diperoleh nilai p-value tingkat stres sebesar 0,028. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pemesanan makanan online dengan IMT, sedangkan screen time tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan IMT, dan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan IMT mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Kata Kunci: Pemesanan Makanan Online, Screen Time, Tingkat Stres, Indeks Massa Tubuh, Mahasiswa.

ABSTRACT

Technological developments have facilitated access to food through online ordering services, but have also contributed to unhealthy lifestyles that affect students' body mass index (BMI). An initial survey of students at the Faculty of Public Health, Halu Oleo University, showed the highest proportion of abnormal BMI compared to other faculties, accompanied by high use of online food ordering services, screen time duration, and academic pressure that can potentially trigger stress. This study aims to determine the relationship between online food ordering, screen time, and stress levels with BMI in students at the Faculty of Public Health, Halu Oleo University in 2026. The study design was observational analytic with a cross-sectional approach. A sample of 291 students was selected using a random sampling technique using proportionate stratified random sampling. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results showed that of the 291 respondents, the majority had a normal BMI category (62.5%), most had low online food ordering intensity (53.6%), most respondents were in the moderate screen time category (50.2%), and the majority experienced moderate stress (73.2%). The results of the Chi-Square test for online food ordering obtained a p-value of 0.041, while screen time obtained a p-value of 0.198 and a p-value for stress levels of 0.028. It can be concluded that there is a relationship between online food ordering and BMI, while screen time has no significant relationship with BMI, and there is a relationship between stress levels and BMI of students at the Faculty of Public Health, Halu Oleo University.

Keywords: Online Food Ordering, Screen Time, Stress Level, Body Mass Index, Students.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara masyarakat dalam mengakses berbagai layanan, termasuk layanan makanan secara online. Kemudahan ini dapat mengarah pada gaya hidup yang kurang sehat dan pola makan yang tidak teratur, akan memengaruhi indeks massa tubuh (IMT) (Clara et al., 2024). Permasalahan gizi pada orang dewasa di Indonesia tidak hanya mencakup masalah kekurangan gizi, tetapi juga kelebihan gizi berupa overweight dan obesitas yang dikenal sebagai masalah gizi ganda (double burden of malnutrition) (WHO, 2025).

Data World Obesity Atlas 2023 mencatat bahwa 38% populasi dunia mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, dengan tren yang diprediksi terus meningkat hingga tahun 2030. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan distribusi status gizi penduduk dewasa berupa status gizi kurang sebesar 7,8%, status gizi normal 54,4%, kelebihan berat badan 14,4%, dan obesitas 23,4%. Pola serupa juga ditemukan di Sulawesi Tenggara, dengan proporsi status gizi kurang 7,2%, normal 57,1%, kelebihan berat badan 15,2%, dan obesitas 20,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Data Dinas Kesehatan Kota Kendari dalam Safitri et al., (2025) bahkan mencatat 2.970 kasus obesitas pada tahun 2023 dan 1.446 kasus pada periode Januari–Maret 2024, yang mengindikasikan bahwa masalah indeks massa tubuh (IMT) tidak normal merupakan fenomena nyata yang terus berkembang.

Indeks massa tubuh (IMT) yang tidak normal, baik kurang maupun lebih, keduanya berdampak signifikan terhadap kesehatan. Obesitas berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke, akibat adanya penumpukan lemak (Rambolangi et al., 2025). Status gizi kurang dapat menurunkan daya tahan tubuh, konsentrasi, dan produktivitas belajar, serta meningkatkan risiko anemia dan defisiensi mikronutrien (Karno et al., 2024). Kondisi ini menjadi perhatian penting khususnya pada kelompok mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal (18–26 tahun), yaitu periode kritis perkembangan yang rentan terhadap perubahan perilaku dan gaya hidup. Tuntutan akademik, aktivitas fisik yang monoton, serta perubahan pola hidup akibat tinggal jauh dari keluarga menjadikan mahasiswa sebagai kelompok berisiko mengalami perubahan IMT ke arah yang tidak normal (Tade et al., 2025). kemajuan teknologi juga merupakan faktor mempengaruhi indeks massa tubuh seseorang (Shovianti et al., 2024).

Kemajuan teknologi turut mendorong peningkatan penggunaan layanan pemesanan makanan online serta durasi screen time di kalangan mahasiswa. Berdasarkan survei APJII 2025, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sekitar 215 juta orang. Angka tersebut kemudian meningkat menjadi sekitar 221 juta pada tahun 2024, dan kembali bertambah pada 2025 mencapai hingga 229 juta pengguna (APJII, 2025). Selain itu, hasil survei Nielsen Singapore Report yang menunjukkan 58% masyarakat Indonesia lebih memilih memesan makanan melalui aplikasi online (Herdianti, 2023). Pilihan makanan pada layanan tersebut cenderung tinggi energi, gula, dan sodium namun rendah serat. Pola konsumsi yang tidak seimbang, baik karena kelebihan energi maupun kebiasaan makan tidak teratur akibat ketergantungan pada makanan cepat saji, dapat menyebabkan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal, serta menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Utari, 2023). Berdasarkan penelitian Shovianti et al. (2024), frekuensi penggunaan aplikasi pesan-antar makanan juga berhubungan dengan IMT pada mahasiswa Poltekkes Bengkulu, dan meningkatnya intensitas penggunaan layanan ini dapat memengaruhi IMT.

Kemudahan teknologi juga dapat berdampak terhadap status gizi karena screen time yang tinggi membuat aktivitas fisik berkurang. Kondisi ini dapat berdampak pada indeks massa tubuh (IMT) dan cenderung meningkatkan berat badan akibat gaya hidup sedentari. (Nolip et al., 2025). Penelitian Megawati et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan antara screen time dengan status gizi, yang menunjukkan bahwa durasi screen time berperan dalam perubahan indeks massa tubuh (IMT). Selain faktor perilaku makan dan aktivitas sedentari akibat screen

time, stres juga dapat memengaruhi indeks massa tubuh (IMT) melalui mekanisme hormonal, seperti peningkatan kortisol yang memicu nafsu makan dan pelepasan adrenalin yang dapat menekan nafsu makan (Wiguna et al., 2025). Penelitian Wiguna et al. (2025) dan Ramadhan et al. (2026) masing-masing menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa kedokteran.

Universitas Halu Oleo merupakan salah satu universitas negeri terbesar di Sulawesi Tenggara, Kendari, dengan jumlah mahasiswa yang berasal dari dalam maupun luar daerah. Sebagian mahasiswa, terutama dari luar daerah, tinggal jauh dari keluarga sehingga mengalami perubahan pola hidup selama perkuliahan. Padatnya aktivitas akademik dan keterbatasan waktu sering mendorong mahasiswa memilih makanan praktis, seperti fast food atau makanan dari layanan pesan-antar online. Penggunaan perangkat digital yang tinggi juga dapat meningkatkan durasi screen time. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat sebagai calon tenaga kesehatan umumnya memiliki pengetahuan gizi dan perilaku hidup sehat yang lebih baik, namun kemudahan teknologi dan perubahan gaya hidup modern tetap berpotensi memengaruhi perilaku makan dan aktivitas sedentari, sehingga berdampak pada status gizi yang terlihat melalui indeks massa tubuh (IMT).

status gizi yang terlihat melalui indeks massa tubuh (IMT) Berdasarkan survei awal pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Farmasi, dan Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, ditemukan variasi status gizi pada ketiga fakultas. Pada Fakultas Kedokteran, dari 20 mahasiswa terdapat 18 mahasiswa dengan IMT normal, 1 gemuk, dan 1 kurus. Pada Fakultas Farmasi, dari 20 mahasiswa terdapat 13 mahasiswa dengan IMT normal, 5 gemuk, dan 2 kurus. Sementara itu, pada Fakultas Kesehatan Masyarakat, dari 20 mahasiswa terdapat 11 mahasiswa dengan IMT normal, 7 gemuk, dan 2 kurus.

Berdasarkan data tersebut, Fakultas Kesehatan Masyarakat memiliki jumlah mahasiswa dengan IMT tidak normal tertinggi, yaitu 9 dari 20 mahasiswa yang disurvei, disertai kebiasaan penggunaan layanan pemesanan makanan online, durasi screen time rata-rata lebih dari 2 jam per hari, serta tekanan akademik yang dapat memengaruhi tingkat stres. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemesanan makanan online, screen time, dan tingkat stres dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2026.

METODE PENELITIAN

ODE Desain penelitian ini dilakukan dengan jenis penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berada pada jenjang S1 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 291 mahasiswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik random sampling dengan menggunakan proportionate stratified random sampling.

Data diperoleh dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui IMT mahasiswa serta memberikan kuesioner pemesanan makanan online, screen time (kuesioner QueST), dan tingkat stres (kuesioner PSS-10). Data dianalisis dengan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square di SPSS 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur, angkatan, status tempat tinggal, dan jumlah uang saku. Data tersebut disajikan untuk memberikan gambaran umum tentang subjek penelitian.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	7,6
Perempuan	269	92,4
Umur		
19 tahun	105	36,1
20 tahun	97	33,3
21 tahun	46	15,8
22 tahun	43	14,8
Angkatan		
Tahun 2022	60	20,6
Tahun 2023	77	26,5
Tahun 2024	75	25,8
Tahun 2025	79	27,1
Status tempat tinggal		
Bersama orang tua	60	20,6
Tidak Bersama orang tua	231	79,4
Uang saku		
<500.000	72	24,7
500.000-1.000.000	159	54,6
>1.000.000	60	20,6

Sumber: Data Primer, Juli 2026

Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 92,4%, sedangkan laki-laki sebanyak 7,6%. Berdasarkan umur mayoritas responden paling banyak berumur 19 tahun yaitu 36,1%, sedangkan yang paling sedikit terdapat pada umur 22 tahun yaitu sebanyak 14,8%. Untuk karakteristik berdasarkan tahun angkatan kuliah responden terbanyak tahun 2025 yaitu sebanyak **27,1%**, sedangkan responden paling sedikit berasal dari angkatan **tahun 2022** sebanyak **20,6%**. **Dilihat dari status tempat tinggal** mayoritas responden memiliki status tempat tinggal tidak bersama orang tua sebanyak **231 responden (79,4%)**, sedangkan status tempat tinggal bersama orang tua merupakan yang paling sedikit yaitu sebanyak **60 responden (20,6%)**. **Sedangkan karakteristik responden** berdasarkan uang saku, mayoritas responden memiliki jumlah uang saku 500.000-1.000.000 sebanyak **54,6%**, sedangkan responden paling sedikit yaitu responden dengan jumlah uang saku >1.000.000 sebanyak 20,6%.

Analisis univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat kurus	18	6,2
Kurus	64	22,0
Normal	182	62,5
Gemuk (<i>overweight</i>)	17	5,8
Obesitas	10	3,4
Total	291	100

Sumber: Data Primer, Juli 2026

Tabel 2, menunjukkan bahwa dari 291 responden, sebagian besar memiliki IMT normal yaitu 182 responden (62,5%). Sisanya terdiri atas sangat kurus 18 responden (6,2%), kurus 64 responden (22,0%), gemuk 17 responden (5,8%), dan obesitas 10 responden (3,4%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pemesanan Makanan *Online* pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari

Pemesanan Makanan <i>Online</i>	Jumlah (n)	Presentase (%)
Intensitas Rendah	156	53,6
Intensitas Tinggi	135	46,4
Total	291	100

Sumber: Data Primer, Juli 2026

Tabel 3, menunjukkan bahwa dari 291 responden, sebagian besar berada pada kategori pemesanan makanan online dengan intensitas rendah, yaitu 156 responden (53,6%). Sementara itu, kategori intensitas tinggi berjumlah 135 responden (46,4%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan *Screen time* pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari

<i>Screen Time</i>	Jumlah (n)	Presentase (%)
Cukup	146	50,2
Tinggi	145	49,8
Total	291	100

Sumber: Data Primer, Juli 2026

Tabel 4, diketahui bahwa dari 291 responden (100%), sebagian besar memiliki kategori *screen time* cukup yaitu sebanyak 146 responden (50,2%) sedangkan untuk kategori *screen time* tinggi yaitu sebanyak 145 responden (49,8 %).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Presentase (%)
Stres Ringan	44	15,1
Stres Sedang	213	73,2
Stres Berat	34	11,7
Total	291	100

Sumber: Data Primer, Juli 2026

Tabel 5, dapat dilihat bahwa dari 291 responden, sebagian besar memiliki tingkat stres sedang, yaitu 213 responden (73,2%). Sementara itu, tingkat stres berat merupakan kategori dengan jumlah paling sedikit, yaitu 34 responden (11,7%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan mengetahui hubungan antara pemesanan makanan online, *screen time*, dan tingkat stres dengan IMT. Untuk uji Chi-Square, IMT yang semula terdiri dari lima kategori disederhanakan menjadi dua, yaitu normal dan tidak normal. Penyederhanaan ini dilakukan karena pada lima kategori terdapat lebih dari 20% sel dengan nilai expected count kurang dari 5, sehingga tidak memenuhi syarat uji Chi-Square.

Tabel 6. Hubungan Pemesanan Makanan *Online* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari

Pemesanan Makanan Online	Indeks Massa Tubuh (IMT)				Total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Intensitas Rendah	106	67,9	50	32,1	156	100	0,041
Intensitas Tinggi	76	56,3	59	43,7	135	100	
Total	182	62,5	109	37,5	291	100	

Sumber: Data Primer, Juli 2026

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa pada responden dengan pemesanan makanan *online* intensitas rendah, 106 responden (67,9%) memiliki IMT normal dan 50 responden (32,1%) IMT tidak normal. Sementara itu, pada kategori intensitas tinggi, 76 responden (56,3%) memiliki IMT normal dan 59 responden (43,7%) IMT tidak normal.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,041 (< 0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan antara pemesanan makanan online dan IMT pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Tabel 7. Hubungan *Screen time* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari

Screen Time	Indeks Massa Tubuh (IMT)				Total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	86	58,9	60	41,1	146	100	0,198
Tinggi	96	66,2	49	33,8	145	100	
Total	182	62,5	109	37,5	291	100	

Sumber: Data Primer, Juli 2026

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 146 responden (100%) dengan kategori *screen time* cukup, terdapat 86 responden (58,9%) memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal dan 60 responden (41,1%) memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal. Sedangkan dari 145 responden (100%) dengan kategori *screen time* tinggi, terdapat 96 responden (66,2%) memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal dan 49 responden (33,8%) memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* pada taraf kepercayaan 95% (0,05) mendapatkan nilai $p \text{ value} = 0,198$ sehingga $p \text{ value} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *screen time* dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Tabel 8. Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari

Tingkat Stres	Indeks Massa Tubuh (IMT)				Total		<i>p value</i>
	Normal		Tidak Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Stres Ringan	35	79,5	9	20,5	44	100	0,028
Stres Sedang	129	60,6	84	39,4	213	100	
Stres Berat	18	52,9	16	47,1	34	100	
Total	182	62,5	109	37,5	291	100	

Sumber: Data Primer, Juli 2026

Dapat dilihat dari tabel 8 bahwa pada responden dengan tingkat stres rendah terdapat 35 responden (79,5%) dengan IMT normal dan 9 responden (20,5%) dengan IMT tidak normal. Pada responden dengan stres sedang terdapat 129 responden (60,6%) dengan IMT normal dan 84 responden (39,4%) dengan IMT tidak normal, sedangkan pada stres berat terdapat 18 responden (52,9%) dengan IMT normal dan 16 responden (47,1%) dengan IMT tidak normal.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,028 (< 0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dan IMT pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

Pembahasan

Hubungan pemesanan makanan online dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas halu Oleo

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* diketahui ada hubungan antara pemesanan makanan *online* dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu oleo tahun 2026. Dalam penelitian ini diperoleh responden dengan kategori intensitas tinggi memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal lebih besar, dibandingkan dengan responden dengan intensitas rendah. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas pemesanan makanan *online*, maka kecenderungan untuk memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal juga semakin besar. Kondisi ini terjadi

pada mahasiswa FKM UHO yang merupakan calon tenaga kesehatan dan seharusnya memiliki pemahaman gizi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa non-kesehatan. Namun, pengetahuan gizi yang baik belum tentu sejalan dengan perilaku makan sehari-hari, terutama ketika dihadapkan pada kemudahan akses dan daya tarik promosi dari aplikasi *online*.

Berdasarkan hasil analisis data dari pengisian kuesioner dapat diketahui jenis aplikasi yang paling banyak digunakan, alasan utama responden memesan makanan secara *online*, dan berapa kali responden memesan makanan secara *online*. Pada kuesioner variabel pemesanan makanan *online*, dapat dilihat dari item 2 sampai 5 dapat diketahui bahwa responden lebih banyak menggunakan aplikasi GrabFood untuk memesan makanan, dibandingkan dengan aplikasi GoFood, Maxim Food, dan ShopeeFood.

Pada item 6 sampai item 9 berisi tentang alasan menggunakan aplikasi pemesanan makanan online, sebagian besar responden menjawab “Ya” pada item 6 “saya menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* karena lebih mudah, serta menghemat waktu dan tenaga” dan 9 “promo yang ditawarkan menjadi salah satu daya tarik bagi saya untuk menggunakan aplikasi pemesanan makanan secara *online*”. jadi, dapat diketahui bahwa alasan utama responden menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* yaitu dikarenakan kemudahan akses layanan pemesanan makanan *online* dan kecepatan, sehingga menghemat waktu dan tenaga, serta karena promo yang ditawarkan pada aplikasi pemesanan makanan *online* menarik responden untuk melakukan pemesanan. Hal ini mendorong gaya hidup sedentary, karena seseorang menjadi lebih sering duduk, lebih sedikit bergerak, dan tidak perlu keluar rumah untuk membeli makanan. Kondisi ini membuat aktivitas fisik berkurang sehingga berpotensi meningkatkan risiko kenaikan berat badan atau obesitas (Handayani & Khomsan, 2023).

Dari data hasil pengisian kuesioner juga dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab “Ya” pada item 11 yang menyatakan bahwa responden menggunakan aplikasi pemesanan makanan online >2 kali/minggu. Artinya, sebagian responden cukup sering melakukan pemesanan makanan secara *online*. Selain itu, dapat juga diketahui jenis makanan yang dipesan sebagian besar responden yaitu jenis makanan cepat saji. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya responden yang menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* menjawab “Ya” pada item 14 “saya memesan *fast food* >1kali seminggu”. Konsumsi makanan seperti ini secara rutin akan menyebabkan kelebihan asupan energi (kalori) yang disimpan sebagai lemak tubuh, sehingga memicu kenaikan berat badan menuju gemuk atau obesitas (Shovianti et al., 2024).

Pola konsumsi yang tidak seimbang baik berupa kelebihan asupan energi maupun pola makan yang tidak teratur akibat ketergantungan pada makanan cepat saji dapat memengaruhi indeks massa tubuh (IMT) yang tidak normal, baik berupa peningkatan maupun penurunan berat badan, serta memicu berbagai masalah kesehatan lainnya (Utari, 2023). Berdasarkan hasil pengisian kuesioner juga diketahui bahwa selama menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online*, sebagian besar responden menyatakan berat badannya tidak bertambah. Namun, terdapat pula responden yang mengalami kenaikan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa berstatus tempat tinggalnya tidak bersama orang tua. Mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua cenderung memilih kepraktisan, selain itu, uang saku yang dimiliki responden mayoritas berada dikisaran Rp500.000–Rp1.000.000, yang membuat mereka menjadi target pasar bagi diskon dan promo besar-besaran dari aplikasi pemesanan makanan *online*, sehingga frekuensi pemesanan meningkat tanpa mempertimbangkan nilai gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al., (2023) dengan judul Analisis Perubahan *Body Mass Index* (BMI) Selama Masa Studi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh Tahun 2022 yang menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara kebiasaan memesan makanan *online* dengan perubahan *Body Mass Index* (BMI) (p value=0,001). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shovianti et al., (2024), mengenai frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* dan indeks massa tubuh (IMT)

pada mahasiswa Poltekkes Bengkulu, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi dengan indeks massa tubuh (IMT) (0,001).

Frekuensi penggunaan aplikasi *delivery food* berpengaruh terhadap indeks massa tubuh (IMT). Mahasiswa dengan indeks massa tubuh (IMT) rendah diharapkan meningkatkan asupan gizi, sementara yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) tinggi perlu mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah *et al.*, (2026) yang mana hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan layanan pesan antar makanan (GoFood) juga berhubungan signifikan dengan indeks massa tubuh (IMT) (0,004), dengan proporsi penggunaan sangat sering lebih tinggi pada mahasiswa dengan indeks massa tubuh (IMT) sangat gemuk.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa pada responden dengan intensitas pemesanan makanan *online* rendah masih terdapat responden dengan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal, sedangkan pada responden dengan intensitas tinggi masih terdapat responden dengan indeks massa tubuh (IMT) normal. Pada responden dengan intensitas pemesanan makanan *online* rendah tetapi tetap memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal, kondisi ini bisa terjadi karena banyak faktor lain, misalnya pola makan dari sumber lain seperti memasak sendiri atau membeli makanan langsung yang tinggi kalori, lemak, atau gula, aktivitas fisik yang rendah, faktor genetik, dan metabolisme tubuh yang lambat. Jika kondisi ini mengarah pada tubuh gemuk, penyebabnya bisa karena asupan kalori yang berlebih dan kurang bergerak, sedangkan jika mengarah pada tubuh kurus, hal itu bisa disebabkan oleh asupan makanan yang kurang, nafsu makan rendah, metabolisme yang cepat, stres, atau gangguan kesehatan tertentu.

Sebaliknya, pada responden dengan intensitas tinggi tetapi tetap memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal, hal ini dapat terjadi karena makanan yang dipesan tidak selalu tinggi kalori, porsi makan lebih terkontrol, adanya olahraga rutin, atau metabolisme tubuh yang baik sehingga kalori yang masuk tetap seimbang. Selain itu, frekuensi pemesanan yang tinggi tidak selalu berarti jumlah kalori yang dikonsumsi juga tinggi, karena bisa saja porsinya kecil atau diimbangi dengan pola makan sehat pada waktu lain. Dengan demikian, hubungan antara intensitas pemesanan makanan *online* dan indeks massa tubuh (IMT) dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari sisi kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan, sehingga adanya data yang berbeda dari kecenderungan umum.

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat memiliki pengetahuan gizi dan perilaku hidup sehat yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain. Namun karena kemudahan akses teknologi, perubahan gaya hidup modern, harga terjangkau, tampilan makanan yang menarik, serta promo yang ditawarkan aplikasi pemesanan makanan *online* tetap dapat mendorong pemilihan makanan tinggi kalori, rendah serat, dan gizi yang kurang seimbang. Sehingga berisiko meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) ke arah tidak normal jika dilakukan secara berulang dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Hubungan *Screen time* dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *screen time* dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa responden dengan *screen time* tinggi memiliki proporsi indeks massa tubuh (IMT) normal yang lebih besar, dibandingkan responden dengan kategori *screen time* cukup. Sedangkan responden yang memiliki *screen time* cukup memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal yang lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki *screen time* tinggi.

Dalam penelitian ini diketahui durasi *screen time* harian minimum responden yaitu 326 menit dan durasi *screen time* harian maximum responden selama 1019 menit. Artinya, menghabiskan lebih banyak waktu didepan layar belum tentu membuat mahasiswa memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang buruk. Berarti indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa

tidak hanya dipengaruhi oleh *screen time*. Ada faktor lain yang mungkin lebih kuat, seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, uang saku, dan kebiasaan jajan atau makan makanan tinggi kalori (Azzahra, 2023). Jadi, mahasiswa dengan *screen time* cukup tetap bisa mengalami indeks massa tubuh (IMT) tidak normal kalau kebiasaan hidup lainnya kurang sehat.

Mahasiswa biasanya identik dengan banyaknya tugas dan proses pembelajaran yang lebih kompleks dibandingkan pelajar sekolah. Rata-rata, mahasiswa juga menghabiskan waktu belajar di depan layar dengan durasi yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner QueST dapat diketahui bahwa mahasiswa menghabiskan waktu belajar antara 0 hingga 310 menit di hari kerja dan pada akhir pekan cenderung menghabiskan 0 hingga 390 menit untuk belajar di depan layar. Mahasiswa menggunakan beberapa aplikasi seperti Google Meet, Google Classroom, dan Zoom untuk keperluan akademik baik itu untuk proses pembelajaran maupun untuk keperluan ujian. Penggunaan perangkat tersebut merupakan salah satu alasan dapat meningkatkan durasi *screen time* mahasiswa.

Durasi *screen time* yang dimiliki mahasiswa pada aktivitas bekerja (Melakukan pekerjaan atau pekerjaan terkait magang di komputer *smartphone*, atau perangkat elektronik lainnya) pada hari kerja responden menghabiskan 0 hingga 350 menit, sedangkan pada akhir pekan cenderung menghabiskan 0 hingga 300 menit. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan layar untuk bekerja atau magang tetap menjadi bagian dari aktivitas harian mahasiswa, meskipun tidak semua mahasiswa memiliki pekerjaan formal. Aktivitas ini dapat berupa mengerjakan laporan, dan juga mencakup kegiatan organisasi yang membutuhkan penggunaan layar untuk menyelesaikan tanggung jawab mahasiswa di luar kegiatan belajar. Durasi *screen time* pada bagian ini dapat menjadi salah satu gambaran tingginya paparan layar dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Selain keperluan akademik durasi *screen time* juga dihabiskan untuk keperluan non-akademik atau hiburan seperti menonton video, bermain game dan bermain media sosial. Pada saat mahasiswa sedang jenuh, salah satu cara agar bisa menghibur diri ditengah tuntutan akademiknya ialah dengan menonton video hiburan. Pada penelitian ini, mahasiswa menghabiskan waktu untuk menonton video hiburan selama 0 hingga 210 menit pada hari kerja dan selama 0 hingga 380 menit pada akhir pekan. Pada dasarnya, jenis *screen time* ini disebut *passive screen time*, yaitu *screen time* yang dilakukan saat tubuh cenderung tidak aktif, misalnya ketika menonton TV atau video (Zahrani, 2024). Mahasiswa cenderung memilih menonton video sebagai hiburan di sela kesibukan karena mudah diakses, murah, dan sesuai dengan minat mereka. Kebiasaan ini juga didukung oleh tersedianya wifi di fakultas maupun di tempat tinggal responden, sehingga mahasiswa sering menonton video singkat baik pada hari kerja maupun akhir pekan.

Kegiatan mahasiswa di waktu luang juga bisa diisi dengan bermain *game*. Terlihat pada penelitian ini mahasiswa menghabiskan waktu untuk bermain *game* selama 0 hingga 345 menit pada hari kerja dan selama 0 hingga 420 menit diakhir pekan. Selain bermain *game*, responden juga banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial seperti YouTube, Instagram, Tiktok, WhatsApp, Facebook, dan Twitter/X. Untuk durasi *screen time* yang digunakan untuk mengakses media sosial selama 30 menit hingga 510 menit pada hari kerja, sedangkan pada akhir pekan durasi yang digunakan yaitu selama 60 menit Hingga 750 menit. Penggunaan media sosial ini umumnya dilakukan untuk berkomunikasi, mencari informasi, maupun hiburan di waktu luang. Karena dapat diakses dengan mudah melalui *smartphone*, aktivitas ini sering dilakukan baik pada hari kerja maupun akhir pekan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa durasi *screen time* paling banyak digunakan responden untuk mengakses media sosial dibandingkan aktivitas lainnya. Jika dilihat berdasarkan hari, sebagian besar responden juga menghabiskan durasi *screen time* paling lama pada akhir pekan. Namun, meskipun durasi *screen time* pada beberapa kegiatan cukup tinggi, hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan dengan indeks massa tubuh

(IMT). Ini berarti, lamanya penggunaan layar belum tentu memengaruhi status indeks massa tubuh (IMT) secara langsung. Kemungkinan hal ini terjadi karena indeks massa tubuh (IMT) dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar *screen time*, seperti pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kondisi kesehatan masing-masing individu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nolips S., *et al.*, (2025) dengan judul Hubungan Antara *Screen Time* dan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *screen time* indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2023 ($p\text{ value}=0,353$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ustawana (2025), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* terhadap status gizi ($p\text{ value}=0,681$).

Meskipun demikian, terdapat juga penelitian lain yang tidak sejalan dengan hasil penelitian ini. Dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Megawati, *et al.*, (2023), pada hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan *screen time* dengan status gizi ($p\text{ value}=0,000$). Menjelaskan bahwa durasi *screen time* mempengaruhi status gizi dimana semakin lama durasi *screen time* dalam satu hari maka semakin rendah indeks massa tubuh seseorang atau sebaliknya.

Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, kebiasaan hidup atau jenis aktivitas yang mereka lakukan selama *screen time* tidak sama. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa, pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo durasi *screen time* tidak hanya diisi oleh hiburan seperti menonton video, bermain game, dan bermain sosial media tetapi juga diisi oleh aktivitas akademik produktif seperti mengerjakan tugas, membaca *e-book*, mencari jurnal, dan keperluan perkuliahan secara daring. Aktivitas akademik ini memang membuat mahasiswa duduk diam dalam waktu yang cukup lama, tetapi tidak selalu diiringi dengan perilaku ngemil atau konsumsi makanan tinggi kalori. Hal ini dapat dibuktikan dari pengisian kuesioner tambahan, dimana sebagian besar responden menyatakan tidak biasa ngemil ketika melakukan aktivitas *screen time*, seperti menonton TV, bermain laptop/komputer, bermain *game*, atau menggunakan handphone.

Pada responden dengan *screen time* cukup, sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal, tetapi masih ada juga yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal. Begitu juga pada responden dengan kategori *screen time* tinggi, masih lebih banyak responden dengan indeks massa tubuh (IMT) normal dibandingkan yang tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun lama *screen time* berbeda, status indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa tetap bisa bervariasi. Kondisi ini mungkin terjadi karena indeks massa tubuh (IMT) tidak hanya dipengaruhi oleh *screen time*, tetapi juga oleh pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan kondisi tubuh masing-masing. Sehingga, *screen time* yang tinggi pada responden tidak selalu berdampak pada peningkatan indeks massa tubuh (IMT). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa menghabiskan banyak waktu didepan layar, baik itu untuk keperluan akademik maupun non-akademik, tidak selalu disertai dengan kebiasaan makan berlebih. Dengan demikian, *screen time* pada penelitian ini belum tentu langsung memengaruhi indeks massa tubuh (IMT), karena indeks massa tubuh (IMT) juga dipengaruhi oleh faktor lain.

Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Jika dilihat dari jumlah responden, responden dengan stres sedang memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal paling banyak. Hal ini terjadi karena jumlah responden pada kategori stres sedang memang paling besar dibandingkan stres ringan

dan stres berat, sehingga secara jumlah responden dengan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal juga lebih banyak. Namun, jika dilihat dari proporsi persentase, responden dengan stres berat justru memiliki persentase indeks massa tubuh (IMT) tidak normal paling tinggi, dibandingkan stres sedang dan stres ringan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kategori stres sedang memiliki jumlah responden lebih besar, kecenderungan mengalami indeks massa tubuh (IMT) tidak normal lebih tinggi pada responden dengan tingkat stres berat. Sehingga, dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar pula kemungkinan responden memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal.

Stres dapat mengubah pola makan dan pemilihan makan seseorang. Ketika seseorang dalam keadaan stres maka tubuh akan memberikan perintah dari hipotalamus ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Peningkatan hormon kortisol yang secara signifikan memengaruhi rasa lapar dan nafsu makan, sedangkan penurunan nafsu makan disebabkan karena kelenjar adrenal mengeluarkan hormon adrenalin yang memicu respon tubuh untuk menunda makan sehingga berpotensi menyebabkan penurunan berat badan dan memengaruhi perubahan indeks massa tubuh (IMT) (Wiguna *et al.*, 2025).

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pada responden dengan stres berat yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal dapat terjadi baik ke arah kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa stres berat dapat memengaruhi berat badan dengan cara yang berbeda pada setiap orang, ada yang menjadi lebih gemuk dan ada juga yang menjadi lebih kurus. Selain itu, stres juga dipengaruhi oleh keadaan sosial responden. Sebagian besar mahasiswa tinggal jauh dari orang tua. Sehingga, mereka harus mengatur keuangan sendiri, memasak sendiri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hal ini dapat menjadi sumber stres bagi mereka. Selain itu, tuntutan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo yang cukup padat, seperti praktikum dan tugas lapangan, juga memicu stresor internal.

Pada penelitian ini tingkat stress diukur menggunakan kuesioner PSS-10. Kuesioner PSS-10 terbagi menjadi item negatif dan positif. Berdasarkan hasil analisis data dari pengisian kuesioner PSS-10 dapat diketahui bahwa pada item-item negatif pada PSS-10, yaitu item 1, 2, 3, 6, 9, dan 10, menggambarkan pengalaman stres yang cenderung menekan kondisi psikologis mahasiswa. Pada hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa rata-rata responden cukup sering merasa marah karena sesuatu yang tidak terduga, merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang tidak penting, perasaan gelisah dan tertekan, tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan, kadang merasa marah karena hal-hal yang berada di luar kendali, serta menunjukkan adanya perasaan kesulitan yang menumpuk sehingga tidak mampu mengatasinya. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami beban stres yang berkaitan dengan tekanan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Stres yang dirasakan secara terus-menerus dapat memengaruhi pola makan, menurunkan kualitas tidur, dan mengurangi aktivitas fisik, sehingga berpotensi berdampak pada perubahan indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, stres juga dapat memicu perilaku *emotional eating* atau peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori sebagai cara mengatasi stres, kurang bergerak, atau pola tidurnya terganggu. Kondisi seperti ini bisa memengaruhi indeks massa tubuh (IMT), karena berat badan dapat naik atau turun tergantung kebiasaan hidup yang muncul saat stres.

Sedangkan pada item-item positif di kuesioner PSS-10, yaitu item 4, 5, 7, dan 8, menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam mengontrol diri dan menghadapi tekanan dengan baik. Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa responden kadang merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi, kadang merasa segala sesuatu berjalan sesuai harapan, kadang merasa mampu mengontrol rasa mudah tersinggung, dan menunjukkan responden kadang merasa lebih mampu mengatasi masalah dibanding orang lain. Pada item-item positif tersebut juga terlihat bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi masalah dan keyakinan terhadap diri sendiri belum sepenuhnya baik.

Secara tidak langsung, kondisi ini dapat berhubungan dengan indeks massa tubuh (IMT) karena mahasiswa yang kurang percaya pada kemampuan dirinya lebih mudah melakukan kebiasaan yang kurang sehat, misalnya makan berlebihan saat stres, kurang berolahraga, atau tidak teratur dalam menjaga pola makan. Sebaliknya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengontrol diri dan menghadapi masalah, semakin besar pula peluang untuk mempertahankan indeks massa tubuh (IMT) yang stabil. Oleh karena itu, item positif pada PSS-10 dapat dianggap sebagai faktor yang membantu mendukung kebiasaan hidup sehat dan status gizi mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan *et al.* (2026) dengan judul Hubungan antara Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh (IMT) ($p\text{ value}=0.024$) pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Malahayati Angkatan 2021-2023. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiguna *et al.*, (2025) dengan judul Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Tingkat Satu Boarding School Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan indeks massa tubuh (IMT) ($p\text{ value}=0,041$).

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa pada responden dengan tingkat stres ringan masih terdapat responden yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal, sedangkan pada responden dengan stres berat masih ada responden yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal. Pada responden dengan tingkat stres ringan tetapi memiliki indeks massa tubuh (IMT) tidak normal, kondisi ini dapat terjadi karena pola makan yang kurang sehat, baik karena sering mengonsumsi makanan tinggi kalori maupun karena asupan makanan yang kurang, aktivitas fisik yang rendah atau justru terlalu berlebihan, metabolisme tubuh, serta kondisi kesehatan tertentu seperti gangguan hormon atau pencernaan.

Sebaliknya, pada responden dengan stres berat tetapi masih memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal, hal ini dapat terjadi karena setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres, misalnya ada yang justru kehilangan nafsu makan saat stres, ada yang tetap bisa mengontrol pola makan, menjaga aktivitas fisik, dan mempertahankan gaya hidup sehat meskipun sedang berada dalam tekanan. Selain itu, metabolisme tubuh yang cepat, dukungan dari orang sekitar, dan kemampuan mengelola stres yang baik juga dapat membantu menjaga indeks massa tubuh (IMT) tetap normal. Dengan demikian, hubungan antara tingkat stres dan status indeks massa tubuh (IMT) dipengaruhi oleh banyak faktor, sehingga adanya data yang berbeda dari kecenderungan umum merupakan hal yang wajar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan indeks massa tubuh (IMT) responden. Temuan ini memperkuat bahwa stres tidak hanya berpengaruh pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat berdampak pada indeks massa tubuh (IMT) seseorang. Oleh karena itu, pengelolaan stres perlu menjadi perhatian dalam upaya menjaga kesehatan dan mencegah masalah indeks massa tubuh (IMT) yang tidak normal (sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemesanan makanan online dan IMT ($p=0,041$) pada mahasiswa. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan antara screen time dan IMT ($p= 0,198$). Selain itu, terdapat hubungan antara tingkat stres dan IMT ($p=0,028$) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2026.

Mahasiswa diharapkan lebih bijak dalam menggunakan layanan pemesanan makanan online dengan memilih makanan bergizi seimbang serta membiasakan diri memasak sendiri menggunakan bahan-bahan sehat, seperti sayuran segar, sumber protein rendah lemak, karbohidrat kompleks, dan bumbu alami, mengonsumsi buah-buahan agar dapat mengurangi konsumsi fast food. Selain itu, mengelola stres melalui aktivitas positif seperti berolahraga, mengatur waktu istirahat, dan menerapkan manajemen stres agar IMT tetap normal. Pihak institusi atau fakultas juga diharapkan meningkatkan promosi kesehatan melalui edukasi pemilihan makanan sehat saat menggunakan layanan pesan-antar serta kegiatan pendukung kesehatan mental, seperti penyuluhan atau pelatihan manajemen stres. Selain itu, kantin fakultas juga diharapkan dapat menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat, seperti menyediakan makanan rebus-rebusan, telur rebus, ubi rebus, jagung rebus, kentang rebus, singkong rebus, sayur bening, buah potong, dan salad sederhana, sehingga mahasiswa memiliki alternatif makanan bergizi yang dapat membantu mengurangi konsumsi fast food. Sementara itu, peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain yang mungkin berhubungan dengan IMT, seperti genetik, asupan energi, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan durasi tidur, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda sebagai referensi dan data awal.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2025). Survei Internet APJII 2025. <https://survei.apjii.or.id/>
- Ardiansyah, E., Abdulla, A., & Amin, F. (2026). Faktor gaya hidup yang berhubungan dengan indeks massa tubuh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 7(1), 189-199
- Azzahra, T. S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, “Screen Time”, Pola Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Negeri 32 Jakarta. Skripsi.
- Clara, D. K., Marlina, D., Hadiarto, R., & Sjahriani, T. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Coass Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(2), 259–265.
- Fitriani, I., Norisa, N., & Usrina, N. (2023). Analisis Perubahan Body Mass Index (BMI) Selama Masa Studi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh Tahun 2022. *Jurnal Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan*, 1(2).
- Handayani, A. D., & Khomsan, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 1–8.
- Herdianti, P. Y. (2023). The Effect of Free Shipping on Purchasing Decisions at GoFood. *International Journal Administration Business and Organization Guidance*, 4(2), 1–6.
- Karno, D. A., Fitriani, A., & Iswahyudi. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Underweight pada Remaja SMA di Bekasi. *JGK*, 16(1), 113-123.
- Kementerian Kesehatan, R. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Megawati, Ramlan, Umar, F., & Haniarti. (2023). Screen-Time Dan Konsumsi Kopi Dengan Status Gizi Dan Lama Tidur Pada Orang Dewasa. *Al GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 3(1), 1–11.
- Nolip S, C. K., Erwin, E., & Tampubolon, M. M. (2025). Hubungan Antara Screen time Dan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 13(1), 73–86
- Ramadhan, K., Sharif, F., Rimawati, V., & Hermawan, D. (2026). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati (Angkatan 2021-2023). *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), 270-276.
- Rambolangi, V. R. W., Kalesaran, A. F. C., & Mantjoro, E. M. (2025). Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi: Studi Kasus Kontrol. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 5421–5429.
- Safitri, N. H., Sabilu, Y., Lestari, H. (2025). Analisis Faktor Perilaku Sedentari, Pemesanan Makanan Online Dan Faktor Genetik Terhadap Kejadian Obesitas Di Wilayah Kerja Blud Uptd Puskesmas

- Benu-Benu Kecamatan Kendari Barat. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(3), 441–454.
- Shovianti, N., Simanjuntak, B. Y., & Okfrianti, Y. (2024). Frekuensi menggunakan aplikasi delivery food dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Poltekkes Bengkulu. *SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(3b), 1064-1071.
- Tade, B. Y. U., Nur, M. L., & Talahatu, A. H. (2025). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan IMT Mahasiswa FKM UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 114–127.
- Ustawana, H. (2025). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Screen time Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di Sman 5 Palu. Skripsi.
- Utari, A. P. (2023). Hubungan Online Food-Delivery, Keragaman Pangan, Asupan Energi Protein terhadap Status Gizi Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6405–6414.
- Wiguna, W. A., Wahyu W, L., Andriana, A., & Rinayu, N. (2025). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Dan Pola Makan Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Mahasiswa Tingkat Satu Boarding School Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(9), 4055-4072.
- World Health Organisation. (2025). Nutrition. https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1
- Zahrani, P. A. (2024). Hubungan Screen Time dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar. Skripsi. UIN Alauddin Makassar