

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 *Electronic Commerce (E – Commerce)*

a. Definisi *Electronic Commerce (E – Commerce)*

Elektronik commerce (e – commerce) yaitu suatu rangkaian dinamis dari ekonomi, aplikasi, dan proses bisnis yang saling berkaitan antara perusahaan, konsumen, dan komunitas tertentu. Aktivitas ini mencakup transaksi elektronik, perdagangan barang dan jasa, serta penyediaan informasi melalui media elektronik. (Riswandi, 2019). *Elektronik commerce (e – commerce)* meliputi distribusi, pembelian, penjualan, pemasaran, dan layanan produk yang dilakukan melalui internet atau jaringan komputer lainnya (Rehatalanit., 2021).

b. Penggunaan Aplikasi *Electronic Commerce (E – Commerce)*

Penggunaan *Elektronik commerce (e – commerce)* didalam kehidupan, khususnya dalam dunia bisnis perlu dilakukan. Hal ini dipengaruhi berbagai faktor seperti masalah yang semakin rumit, pesaing yang semakin merebak diberbagai tempat serta adanya tuntutan untuk selalu kreatif dalam mengikuti perkembangan dunia (Alwendi, 2020).

Aplikasi *Elektronik commerce (e – commerce)* yang terdapat di Indonesia dengan pengunjung paling banyak pada kuartal I tahun 2023 di duduki oleh shoppe dengan jumlah pengunjung sebanyak 157,9 juta pengunjung, tokopedia memiliki total pengunjung sebanyak 117,03 juta pengunjung, lazada mempunyai jumlah pengunjung sebanyak 83,23 juta pengunjung, blibli dengan pengunjung sebanyak 25,43 juta pengunjung dan bukalapak dengan jumlah pengunjung sebanyak 18,07 juta pengunjung (Ahdiat, 2023).

Pada tahun 2022, Indonesia memiliki posisi sebagai peringkat pertama di Asia Tenggara dalam pelayanan pesan antar makanan dengan nilai transaksi bruto US\$4,5 miliar atau sekitar Rp67,89 triliun pada 2022 (kurs Rp15.087/US\$) (Annur, 2023). Hal tersebut dapat

terjadi dikarenakan makanan, minuman serta bahan makanan memiliki porporasi paling tinggi dalam jenis usaha yang terdapat di *e-commerce* dengan persentase 43,02% (Santika, 2023).

Penjualan makanan dan minuman melalui *e-commerce* pada tahun 2023 meliputi minuman dengan persentase 18,3% , bahan pokok dengan persentase 17,6%, makanan segar dan beku dengan persentase 17,3%, camilan dengan persentase 13,5%, susu dan olahan dengan persentase 12,8%, makanan dan minuman jenis lainnya 20,4% (Annur, 2024)

c. Macam – macam aplikasi *Electronic Commerce* (*E-Commerce*)

- *GrabFood*

PT. Grab Indonesia telah hadir di Indonesia sejak tahun 2014. Pada mulanya, Grab Indonesia bergerak pada bidang transportasi dengan menggunakan fitur *GrabTaxi*. Seriring dengan berkembangnya zaman dan tingginya permintaan konsumen, PT. Grab Indonesia menghadirkan fitur *GrabCar*, *GrabBike*, *GrabExpress* dan yang terbaru yaitu *GrabFood* (Nurvitasari, 2021). *GrabFood* diperkenalkan kepada halayak luas pada bulan Mei 2016. Fitur ini dihadirkan untuk memberikan kemudahan kepada pecinta kuliner untuk mencoba berbagai hidangan yang populer akan tetapi memiliki keterbatasan waktu (Indonesia., 2016).

Saat ini, persentase penggunaan layanan pesan antar makanan melalui aplikasi *GrabFood* sebesar 22% (Stats, 2022). Di Indonesia, rata – rata dalam jumlah uang yang dilakukan pembelian dalam fitur *GrabFood* sebesar 54% sejak tahun 2019 – 2022 dengan jumlah nominal mencapai Rp 9.000.000,00. (Indonesia,Grab., 2023).

GrabFood memiliki berbagai keunggulan sehingga banyak diminati oleh konsumen. Keunggulan tersebut meliputi fitur antar makanan yang efisien dan efektif, menghemat tenaga dan waktu, pembayaran dapat dilakukan secara tunai maupun melalui dompet

digital, serta kemudahan dalam penggunaan fitur *GrabFood* itu sendiri (Nurvitasari, 2021). Sedangkan, kekurangan yang terdapat dalam aplikasi *GrabFood* meliputi proses pencarian *driver* yang terlalu lama sehingga berdampak terhadap waktu penjemputan makanan konsumen, tarif *GrabFood* yang terlalu mahal, serta promo berupa potongan harga masih sangat minim (Satrianansyah, dkk, 2023).

- *ShopeeFood*

ShopeeFood merupakan layanan pesan antar makanan yang didirikan oleh PT Shopee International pada bulan April tahun 2020. Pada mulanya, *ShopeeFood* melayani pembelian makan dalam bentuk beku (*Frozen*), minuman ringan, berbagai jenis kue serta berbagai macam makanan olahan. Pada tahun 2021, *ShopeeFood* menjalin kerja sama dengan industri makanan serta menarik berbagai *driver* untuk mengantarkan makanan kepada konsumen (Vania & Simbolon, 2021).

ShopeeFood memiliki berbagai keunggulan, antara lain fitur yang mudah diakses, tersedianya promo berupa gratis ongkos kirim dengan jumlah pembelian tertentu, metode pembayaran yang mudah, serta adanya pengembalian dana 100% bila terjadinya transaksi yang gagal (Anisah., 2023). Sedangkan, kekurangan yang tersedia pada aplikasi *ShopeeFood* antara lain sulitnya menemukan *driver*, serta diperlukan pembinaan kepada beberapa *driver* melalui peningkatan sumber daya manusia (SDM) (Widyayanti, 2022).

- *Go Food*

PT GO-JEK Indonesia didirikan pada tahun 2010 sebagai perusahaan transportasi roda dua yang melayani panggilan melalui telepon. Seiring dengan berkembangnya zaman. PT GO – JEK Indonesia merambah keberbagai bidang seperti logistik, pembayaran serta menghadirkan fitur *GoFood* (Cahaya, 2021).

GoFood hadir sebagai sebuah layanan pesan antar makanan yang terdapat pada aplikasi Go – Jek. Pada fitur ini pelanggan dapat bebas melakukan pesanan berbagai menu makanan dan minuman yang berasal dari berbagai restaurant. Kemudian, pada fitur ini pelanggan juga mendapatkan kemudahan berupa pengantaran makanan yang telah dipesan oleh *driver* (Cahya, 2021).

Kelebihan yang terdapat pada *GoFood* meliputi adanya berbagai macam menu dari berbagai macam restaurant yang dapat dipilih (Cahya, 2021). Selain itu, *GoFood* juga memiliki fitur yang mudah dan terdapatnya promo, sehingga dapat menjadi alternatif dan solusi bagi individu yang memiliki keterbatasan waktu untuk memasak makanan (Umam, dkk., 2022). Sedangkan, kelemahan yang terdapat pada aplikasi *GoFood* yaitu fitur GPS yang terdapat pada aplikasi sering rusak, sehingga terdapat ketidaksesuaian antara letak lokasi dengan yang tertera di *maps*, serta pengambilan fee yang cukup tinggi sehingga terdapat perbedaan harga yang cukup mencolok antara outlet dengan yang tertera pada *e – commerce* (Nur & Djafar, 2022).

2.1.2 Pemilihan Makanan

Makanan merupakan zat yang dikonsumsi oleh makhluk hidup dengan tujuan untuk memperoleh zat gizi yang terkandung didalamnya, yang mana kemudian akan diolah menjadi energi (Launde, dkk, 2020).

a. Definisi Pemilihan Makanan

Pemilihan makanan dapat diartikan sebagai pilihan makanan yang dikonsumsi yang diperoleh dari berbagai faktor seperti adanya respons sensorik, fisiologis, psikologis individu sehingga adanya interaksi terhadap sosial, lingkungan, ekonomi, kesediaan makanan, dan adanya kegiatan industri makanan (Fahrudin, 2020).

Pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi dapat menciptakan pola makan yang sehat dan baik apabila memperhatikan kecukupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan, mengacu pada pedoman gizi

seimbang setatetap memperhatikan variasi dan kombinasi dan kesukaan (Djide N, 2023).

b. Jenis Pemilihan Makanan

Berdasarkan jenisnya, pemilihan makanan terbagi menjadi dua, yaitu pemilihan makanan sehat dan pemilihan makanan tidak sehat. Makanan sehat merupakan makanan yang telah memenuhi seluruh komponen kesehatan, sehingga apabila dikonsumsi tidak menimbulkan keracunan. Selain itu, makanan sehat juga dapat didefinisikan sebagai makanan yang beraneka ragam, bergizi dan seimbang serta aman bagi tubuh bila dikonsumsi (Novianti & Parrangan, 2022)

Makanan yang dikonsumsi oleh seseorang memiliki fungsi bagi tubuh. Fungsi tersebut meliputi (KEMENKES, 2022):

1. Makanan berfungsi untuk menyediakan energi bagi tubuh

Sumber energi yang terdapat dalam tubuh dihasilkan dari karbohidrat yang terkandung didalam makanan pokok. Makanan pokok tersebut meliputi nasi, jagung, singkong, ubi, sagu dan sukun. Selain karbohidrat, sumber energi didalam tubuh juga dapat dihasilkan dari lemak. Bahan makanan tergolong dalam jenis lemak antara lain minyak kelapa sawit, minyak kelapa, minyak biji bunga matahari, mentega, dan margarin.

2. Makanan berfungsi sebagai zat pembangun

Zat pembangun yang terdapat dalam makanan memiliki fungsi bagi tubuh. Fungsi tersebut meliputi pergantian sel – sel tubuh yang telah rusak, reproduksi, dan membentuk jaringan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

3. Makanan berfungsi sebagai pelindung tubuh

Makanan berfungsi untuk mengatur kinerja tubuh pada bagian – bagian tertentu seperti jantung, tulang, syaraf, serta hormon. Pada bagian ini, zat gizi yang berperan meliputi vitamin, mineral, protein dan lemak.

Terdapat ciri – ciri yang dapat digunakan sebagai indikator penentuan makanan sehat. Ciri – ciri tersebut meliputi (Yulistina, dkk, 2019):

- a. Makanan dalam kondisi segar, tidak memiliki lendir, tidak berbau asam, dan memiliki rasa masih dalam kategori wajar.
- b. Makanan dalam kondisi bersih tanpa kotoran yang menempel pada makanan.
- c. Makanan disajikan didalam wadah yang bersih dan tidak berbau.
- d. Tidak terdapat kontaminan fisik, seperti isi strapler, potongan kuku, rontokan rambut dan ketombe, serta tanah.
- e. Makanan tidak mengandung bahan tambahan pangan, yang meliputi pemanis, pengawet, pengental, pewarna dan penambah rasa.

Pemilihan makanan sehat perlu dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Hal ini selaras dengan pendapat (Budiarti, et al, 2022) yang mengemukakan bahwa pengonsumsian makanan dengan kandungan gizi yang seimbang pertumbuhan dan perkembangan fisik, kecerdasan, serta dapat mencegah timbulnya penyakit kronik.

Fast food merupakan makanan yang diproduksi dan disajikan dengan sangat praktis dan dalam waktu yang cepat (Ufrida K & Harianto S, 2022). Pengonsumsian makanan tidak sehat atau *fast food* dapat menyebabkan efek samping yang merugikan bagi tubuh, seperti timbulnya penyakit kardiovaskular, obesitas, diabetes, serta kerusakan pada gigi (Laksono R, dkk., 2022)

Makanan yang tidak sehat atau junk food memiliki ciri – ciri sebagai berikut (KEMENKES, RI., 2018):

- a. Makanan dalam kondisi kotor dan tidak tertutup
- b. Makanan memiliki warna yang mencolok
- c. Makanan memiliki rasa yang terlalu gurih dan terlalu manis

Makanan yang tidak sehat juga memiliki ciri – ciri sebagai berikut, yaitu (Adekayanti, 2023) :

- a. Makanan mengandung kalori yang tinggi akan tetapi kandungan zat gizinya rendah.
- b. Makanan tidak sehat mengandung gula dan lemak yang tinggi
- c. Faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan

Beberapa faktor dapat berkontribusi terhadap pemilihan makanan, antara lain (Santoso, dkk., 2018) :

1. *The Familiarity, Convenience, and Comfort of Food*

Adanya rasa senang, relaksasi dan mampu mengatasi rasa stress turut menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Selain itu, pemilihan makanan pada seseorang juga dipengaruhi oleh jarak tempat tinggal dengan restaurant, proses pembuatan makanan dari bahan yang telah diketahui sebelumnya, prosedur pelayanan dan penyajian yang cepat serta memilih makanan yang sering dikonsumsi.

2. *The Nutrition Fact*

Pemilihan makanan yang akan dikonsumsi juga dipengaruhi oleh zat gizi yang terkandung didalam bahan makanan tersebut. Seseorang cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang seimbang serta cukup vitamin dan mineral, serta menghindari makanan yang tinggi pengawet.

3. *The Food Appeal*

Pemilihan makanan pada seseorang dapat dipengaruhi oleh rasa, aroma, serta penampilan visual makanan yang menarik.

4. *The Value for Money*

Harga makanan juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan pada seseorang. Seseorang akan memilih makanan dengan harga yang murah, kualitas yang baik, porsi makanan sesuai dengan harganya serta minim mengandung bahan pengawet dan bahan tambahan pangan.

5. *The Food Restriction*

Terdapatnya batasan karena adanya aturan terkait agama dan batasan karena kandungan bahan makanan tersebut juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan pada seseorang. Seseorang akan memilih makanan dengan logo halal sebagai penjamin bahwa makanan tersebut diperbolehkan dikonsumsi oleh agama. Serta, kandungan bahan makanan seperti lemak, garam juga mempengaruhi pemilihan makanan. Seseorang akan memilih makanan yang rendah lemak, rendah garam serta minim pengawet untuk menghindari penyakit.

d. Klasifikasi makanan berdasarkan jenis makanan yang disajikan

1. Makanan utama

Makanan utama merupakan hidangan pokok yang disajikan dengan susunan menu yang lengkap, serta porsi yang lebih besar dibandingkan makanan pembuka atau *appetizer*. Makanan utama biasanya disajikan ketika makan siang dan makan malam (Setiawati, 2020).

Makanan utama orang Indonesia berupa nasi. Namun terdapat beberapa makanan pengganti nasi yang biasanya dikonsumsi, meliputi singkong, ubi, jagung, pisang dan sagu (Adi, A dkk, 2022). Selain itu, roti juga menjadi makanan utama pengganti nasi yang dapat dikonsumsi (Wandhasari, dkk., 2022).

Maincourse memiliki sifat yang mengenyangkan, memiliki kalori dan serat yang cukup, serta bervariasi (Purwanti, S dkk, 2019). Makanan utama orang Indonesia terdiri dari nasi, yang dilengkapi dengan lauk pauk, sayur dan sambal. Lauk pauk yang disajikan berupa ikan, unggas, telur, tahu, tempe dan lainnya yang diolah dengan teknik tertentu seperti digoreng, dikukus dan lainnya. Sayur yang disajikan berupa jenis sayur berkuah banyak, berkuah sedikit dan tidak berkuah (Adi, A dkk, 2022).

Makanan utama merupakan makanan yang pengonsumsian dilakukan ketika jam makan pagi, siang, dan malam. Sedangkan, makanan selingan merupakan makanan yang pengonsumsian dilakukan diantara jam makan pagi dan makan siang, serta diantara jam makan siang dengan jam makan malam (Nur & Aritonang, 2022). Jam makan untuk kategori makanan utama terbagi menjadi 3 waktu, yakni jam makan pagi pada pukul 07.00 – 08.00, jam makan siang pada pukul 13.00 – 14.00, dan jam makan malam pada pukul 19.00 – 20.00 (Amaliyah, dkk, 2021)

2. Selingan

Selingan merupakan jenis makanan yang dikonsumsi sebagai pendamping minuman (Adi, A dkk, 2022). Selingan yang berasal dari Indonesia meliputi klepon, risoles, lepat dan pisang goreng (Tyas, 2017). Kue mangkuk, coro bikang, lumpia, kue lapis, kolak, serabi kocor, lemper, semar mendem, bubur sumsum, wajik, martabak, bika ambon, nagasari, arem – arem juga menjadi makanan ringan yang berasal dari Indonesia (Adi, A dkk, 2022).

Es krim juga merupakan kelompok selingan yang mengandung berbagai macam zat gizi dan dapat dimodifikasikan dengan bahan makanan lain (Ayu, et al, 2023). Puding merupakan kelompok makanan selingan yang dapat dikembangkan dengan menambahkan ataupun mencampur bahan makanan lainnya sehingga mampu menghasilkan makanan mengandung tinggi energi dan zat gizi (Al Fatin & Ismawati, 2021). Selain itu, salad buah tergolong makanan selingan yang mengandung berbagai macam zat gizi, karena terbuat dari berbagai macam buah segar yang diberi topping fla (Bhegawati, dkk, 2023).

3. Minuman

Salah satu komponen yang harus dipenuhi oleh seseorang yaitu minuman. Minuman Indonesia terbagi menjadi dua, yakni minuman panas dan dingin. Minuman panas terdiri dari kopi,

teh, jeruk, cokelat, wedang jahe, wedang ronde, sekoteng dan bajigur. Sedangkan minuman dingin meliputi es limau, es campur, es buah, es dawet, es beras kencur (Kartini, N dkk, 2024).

e. Makanan yang dipilih oleh mahasiswa

Mahasiswa umumnya memilih mengonsumsi makanan cepat saji karena dirasa praktis, memiliki rasa yang enak, harga yang mudah dijangkau dan dapat melayani pesan antar. Pemilihan *fast food* pada mahasiswa didasari oleh berbagai faktor, seperti jadwal perkuliahan yang padat, telat bangun (kesiangan), serta malas untuk sarapan (Ranggayuni E & Aini N, 2021).

Hal tersebut selaras dengan anggapan yang menyatakan bahwa makanan utama yang sering dipilih yaitu aneka mi, nasi ayam, bakso, sate lontong/nasi, atau kentang goreng dan *fried chicken* (*Fast food*) (Sayekti WD, dkk, 2021). Pendapat yang selaras juga menyatakan bahwa *fried chicken* dan es krim menjadi makanan yang paling banyak dipilih, dengan persentase pemilih *fried chicken* sebesar 74,3% (Stefani & Layalia, 2023).

2.1.3 Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Status gizi yaitu suatu kondisi yang terjadi pada tubuh sebagai akibat dari pengonsumsiannya suatu makanan atau penggunaan zat gizi tertentu (Kemenkes RI, 2022). Status gizi pada seseorang dapat dikaitkan dengan jenis asupan gizi dan kebutuhannya (Par'i HM, dkk, 2017). Jika asupan zat gizi lebih besar dari kebutuhannya, maka dapat menyebabkan masalah berupa gizi lebih. Akan tetapi, jika asupan zat gizi yang diasup lebih sedikit dari kebutuhan, maka dapat mengakibatkan masalah gizi berupa gizi kurang atau bahkan gizi buruk. Pengonsumsiannya makanan yang sesuai dengan kebutuhan dapat menimbulkan status gizi yang baik atau normal.

b. Kondisi Status Gizi Masyarakat di Indonesia

Pada tahun 2017, Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI) melakukan survey yang diperoleh hasil berupa persentase status gizi *underweight* pada penduduk dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun sebesar 5%, persentase status gizi normal pada penduduk dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun sebesar 54,6%, persentase *overweight* pada penduduk dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun sebesar 14,6% dan persentase obesitas pada penduduk dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun sebesar 25,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

c. Indikator Penentuan status gizi

Penentuan status gizi pada seseorang dapat menggunakan berbagai cara, yaitu (Par'i HM, dkk, 2017) :

1. Antropometri

Antropometri merupakan metode yang dilakukan dengan cara mengukur bagian tubuh seseorang. Bagian tubuh yang dapat di ukur antara lain berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, lingkar lengan atas (LILA), panjang depa, tinggi lutut, tinggi duduk, rasio pinggang dan panggul. Dari pengukuran tersebut dapat dihitung dengan menggunakan rumus yang telah ditentukan, kemudian digolongkan dengan standar status gizi yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI atau berdasarkan WHO.

Menurut kementerian kesehatan RI (Kemenkes RI), status gizi pada seseorang dapat digolongkan menjadi (RI, 2019) :

- a. Kategori kurus berat dengan Indeks massa tubuh (IMT) $< 17,0$
- b. Kategori kurus ringan dengan indeks massa tubuh (IMT) $17,0 - 18,4$
- c. Kategori normal dengan indeks massa tubuh $18,5 - 25,0$
- d. Kategori gemuk ringan dengan indeks massa tubuh $25,1 - 27,0$
- e. Kategori gemuk berat dengan indeks massa tubuh (IMT) $> 27,0$

Sedangkan, World Health Organization (WHO), status gizi pada seseorang dapat digolongkan menjadi (KEMENKES RI, 2018) :

Tabel 2.1 Tabel Kategori Status Gizi

Kategori Status Gizi	IMT
Berat Badan Kurang (Underweight)	< 18,5
Normal	18,5 – 22,9
Berat Badan Lebih (Overweight)	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	>30

2. Biokimia

Biokimia merupakan metode yang dilakukan untuk menentukan status gizi pada seseorang dengan tujuan untuk mengetahui kesediaan zat gizi yang terdapat dalam tubuh serta untuk mengetahui reaksi tubuh dari asupan zat gizi yang dikonsumsi (Par'i HM, dkk, 2017).

Pemeriksaan biokimia yang umumnya dilakukan untuk mengetahui kondisi gizi pada seseorang yaitu :

- a. Pemeriksaan ureum dan kreatinin untuk mengetahui kondisi ginjal
- b. Pemeriksaan SGOT dan SGPT untuk mengetahui kondisi hati
- c. Pemeriksaan Hemoglobin (Hb) untuk mengetahui kondisi anemia
- d. Pemeriksaan Gula Darah Acak (GDA), Gula Darah Puasa (GDP), dan Gula Darah Sewaktu (GDS) untuk mengetahui kadar gula darah dalam tubuh.

3. Metode klinis

Metode klinis merupakan metode penentuan status gizi pada seseorang dengan melakukan observasi seperti pengamatan, perabaan, pendengaran dan pengetukan pada bagian tubuh (Par'i

HM, dkk, 2017). Tahapan yang dapat dilakukan pada metode klinis yaitu :

a. Anamnesis

Anamnesis atau wawancara merupakan tahapan berupa menggali informasi sebanyak – banyaknya tentang kondisi pasien, kondisi penyakit pasien, kebiasaan makan sehingga dapat diketahui penyebab dari penyakit yang diderita oleh pasien.

Anamnesis atau wawancara terbagi menjadi dua jenis, yaitu (Par'i HM, dkk, 2017) :

- Auto anamnesis

Auto anamnesis merupakan penggalian informasi langsung kepada yang bersangkutan, karena dianggap mampu untuk diajak berkomunikasi dan dapat digali informasi sebanyak – banyaknya.

- Allo anamnesis

Allo anamnesis merupakan penggalian informasi yang tidak langsung kepada pasien. Hal ini dilakukan karena pasien dalam kondisi tidak sadar, pasien anak – anak, atau pasien yang tidak mampu untuk diajak berkomunikasi dengan baik.

- Observasi/ pengamatan

Observasi atau pengamatan dapat dilakukan dengan mengamati kondisi tubuh seseorang. Pengamatan warna kulit yang menjadi kuning untuk mengetahui adanya gangguan pada bilirubin. Pengamatan mata untuk mengetahui adanya gangguan pada hemoglobin.

- Palpasi / perabaan

Palpasi merupakan kegiatan yang dilakukan dengan meraba bagian anggota tubuh untuk mengetahui adanya masalah yang berkaitan dengan gizi. Palpasi pada bagian anggota tubuh seperti punggung kaki, punggung

tangan dan perut untuk mengetahui adanya oedema dan asites. Sedangkan, palpasi yang dilakukan pada bagian leher untuk mengetahui adanya gondok.

d. Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi

Kondisi status gizi pada seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut UNICEF pada tahun (1990), bahwa masalah gizi dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor langsung dan faktor tidak langsung.

Faktor yang tergolong dalam kategori faktor langsung antara lain :

1. Asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan

Asupan zat gizi merupakan kebutuhan penting yang memiliki peran terhadap pertumbuhan dan perkembangan otak. Asupan gizi berperan sebagai sumber energi, serta dapat digunakan sebagai tolak ukur penentuan status kesehatan (Aziz, 2018).

Berdasarkan jenisnya, zat gizi dapat dibagi menjadi dua. Yakni zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro merupakan komponen zat gizi yang memiliki peran sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein dan lemak. Sedangkan, zat gizi mikro merupakan komponen zat gizi yang diperlukan tubuh dengan jumlah yang sedikit. Zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral.

Asupan zat gizi erat kaitannya terhadap status gizi seseorang. Status gizi yang berlebih cenderung terjadi pada individu yang mengonsumsi zat gizi berlebihan. Hal tersebut dapat terjadi sebagai akibat dari asupan energi yang diterima tubuh dan tidak dipergunakan maka akan disimpan didalam jaringan lemak, sehingga menimbulkan timbunan lemak dan berdampak terhadap status gizi yang berlebih (Wijayanti, dkk, 2019). Sedangkan, asupan zat gizi yang tidak adekuat, dapat mengakibatkan terjadinya status gizi kurang. Hal ini disebabkan

asupan zat gizi yang dikonsumsi tidak mampu memenuhi kebutuhan tubuh.

2. Adanya infeksi

Infeksi merupakan sebuah kondisi yang dapat terjadi sebagai akibat dari adanya mikroorganisme patogen baik disertai maupun tidak disertai oleh gejala klinis (Kemenkes RI, 2022). Status gizi pada seseorang berkaitan erat dengan adanya infeksi. Seseorang dengan kondisi defisiensi gizi, memiliki kemungkinan yang besar untuk mengalami infeksi (Siddiq, 2018).

Infeksi dapat menjadi penyebab gangguan gizi apabila berpengaruh terhadap nafsu makan serta mempengaruhi metabolisme pencernaan. Selain itu, status gizi yang buruk juga berpengaruh terhadap durasi pemulihan (Sari & Agustin, 2023).

3. Pemilihan makanan

Pemilihan makanan merupakan proses memilih makanan untuk dikonsumsi sebagai hasil dari adanya berbagai faktor seperti persaingan dan penguatan (Aulia & Yuliati, 2018).

Pemilihan jenis makanan sehat untuk dikonsumsi berdampak terhadap kesehatan tubuh. Hal ini dikarenakan makanan sehat yang memiliki porsi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh akan memberikan dampak positif pada status gizi. Sedangkan, makanan yang tidak sehat, apabila dikonsumsi dengan jumlah yang berlebih dan dengan frekuensi sering dapat memberikan efek negatif pada tubuh, seperti timbulnya penyakit tidak menular, serta dapat menyebabkan status gizi lebih.

4. Pola makan

Pola makan merupakan gambaran keseluruhan yang menjelaskan tentang berbagai jenis dan jumlah makanan yang diasup oleh seseorang sehari – hari, serta dapat berdampak terhadap status gizi (Tobelo, dkk., 2021). Pola makan yang seimbang didasarkan terhadap pengaturan banyaknya makanan yang dikonsumsi, sehingga dapat memastikan keseimbangan zat

gizi yang terdapat dalam tubuh. Menerapkan pola makan seimbang dan sesuai dengan kebutuhan dapat menekan terjadinya angka infeksi pada seseorang (Putri & Rachman., 2023).

Pola makan dapat digunakan sebagai indikator gaya hidup yang menentukan status gizi pada seseorang (Nadimin dkk, 2022). Obesitas dan penyakit tidak menular dapat timbul sebagai akibat dari adanya pola makan yang buruk, seperti pengonsumsi tinggi lemak, gula dan garam serta rendah serat dan nutrisi lainnya (Susanti, et al., 2023).

Sedangkan, faktor yang tergolong dalam kategori tidak langsung antara lain :

- Ketahanan pangan

Berdasarkan Undang – undang RI nomor 18 tahun 2012, ketahanan pangan merupakan kondisi terpenuhinya pangan bagi negara sampai dengan perseorangan, yang tercermin dari tersedianya Pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif berkelanjutan.

Menurut Peraturan Pemerintah RI Nomor 68 Tahun 2002, ketahanan pangan merupakan kondisi terpenuhinya pangan bagi rumah tangga yang tercermin dari kesediaan pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya aman, merata, dan terjangkau. Ketahanan pangan berkaitan erat dengan status gizi pada seseorang. Ketahanan pangan rumah tangga yang tidak dapat dipenuhi dalam rentang waktu yang lama dapat menimbulkan kekurangan gizi kronis dan berdampak terhadap status gizi, serta masalah gizi lainnya (Islamiah, 2022).

- Penggunaan *electronic commerce* (*E – Commerce*)

Elektronic commerce (*e – commerce*) merupakan seperangkat dinamis ekonomi, aplikasi dan proses bisnis yang menghubungkan antara perusahaan, konsumen dan komunitas tertentu melalui kegiatan transaksi elektronik, perniagaan barang dan jasa serta memberikan informasi melalui elektronik (Riswandi, 2019).

Saat ini, *e – commerce* telah merambah keberbagai bidang, salah satunya kuliner. Kuliner menjadi salah satu bidang yang menggunakan *e – commerce* sebagai media promosi dan penjualan. Pembelian makanan melalui *e – commerce* kini banyak diminati, khususnya bagi mahasiswa. Hal ini karena pembelian makanan melalui *e – commerce* di anggap lebih menghemat waktu dan tenaga, serta fitur layanan pesan antar dianggap lebih menarik (Utari, 2023).

Pembelian makanan melalui *e – commerce* berkaitan erat dengan status gizi. Hal ini dikarenakan mayoritas pembelian makanan melalui *e – commerce* berupa jenis makanan cepat saji (*Fast food*), makanan manis, dan makanan tinggi protein (Utari, 2023). Pembelian makanan melalui *e – commerce* juga menurunkan aktifitas fisik pada seseorang, sehingga dapat berdampak terhadap timbulnya status gizi lebih (Romlah, 2023).

- Pola asuh yang tidak baik

Interaksi antara orang tua dan anak dalam pola asuh dapat berdampak terhadap terbentuknya kepribadian seorang anak. Pola asuh berhubungan erat dengan status gizi seseorang. Pola asuh yang mencakup pemberian makanan yang kaya akan zat gizi serta sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat berdampak baik terhadap status gizi. Sedangkan, pola asuh yang tidak baik, seperti tidak memperhatikan kecukupan gizi dalam makanan, dapat berdampak terhadap status gizi yang kurang (Midu, 2021).

- Pengetahuan yang kurang

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan yang berkaitan dengan ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi yang terjadi antara zat gizi dengan status gizi dan kesehatan (Hasnelly & Sumartini., 2019). Pengetahuan gizi memiliki keterkaitan terhadap status gizi seseorang. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik, memiliki kecenderungan dalam sikap dan perilaku ketika memilih makanan yang akan dikonsumsi (Fitriani R, dkk, 2020).

Pengetahuan gizi yang kurang pada masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu minimnya informasi berupa penyuluhan atau sosialisasi terkait gizi, serta kurangnya kesadaran terkait pentingnya gizi bagi tubuh (Fitriani R, dkk, 2020).

- Tingkat pendapatan

Pendapatan merupakan segala sesuatu yang diperoleh dari hasil penjualan barang atau jasa yang didapat dari unit usaha (Ramadhan, dkk., 2023). Tingkat pendapatan pada keluarga berkaitan erat dengan kecukupan konsumsi makanan dan status gizi (Islami, 2020). Keluarga dengan pendapatan yang tinggi memperoleh akses yang leluasa untuk mendapatkan makanan yang kaya akan zat gizi serta sesuai dengan kebutuhan. Sedangkan, keluarga dengan pendapatan rendah memperoleh kesulitan untuk mengakses makanan yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan.

- Sanitasi yang layak

Sanitasi merupakan sebuah upaya untuk membiasakan hidup bersih dan sehat seperti tidak buang air besar sembarangan, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengelola air minum dan makanan hingga aman, mengelola sampah rumah tangga dan limbah rumah tangga hingga aman (Sa'ban dkk., 2021).

Kejadian infeksi dapat meningkat sebagai akibat dari adanya sanitasi yang buruk. Hal tersebut dapat berdampak terhadap status

gizi. Seseorang yang mengalami infeksi pada umumnya kan mengalami penurunan nafsu makan, sehingga dapat berdampak terhadap status gizi.

2.1.4 Mahasiswa

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang perguruan tinggi (Undang – Undang nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi). Mahasiswa memiliki hubungan erat dengan dinamika dan sikap ilmiah dalam melihat segala sesuatu secara objektif, sistematis, dan rasional berdasarkan kenyataan (Ratna, dkk, 2018).

Mahasiswa umumnya memiliki rentang usai 18 – 25 tahun. Pada rentang usia tersebut, mahasiswa sedang mengalami tahapan perkembangan serta sedang mengemban kewajiban yang harus diselesaikan dengan penuh tanggung jawab (Djibran., 2018).

Klasifikasi usia berdasarkan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, mengkategorikan (Amin,M., 2017) berupa (a) Masa balita dalam rentang usia 0 – 5 tahun, (b) masa kanak – kanak dalam rentang usia 6 – 11 tahun, (c) masa remaja awal dalam rentang usia 12 – 16 tahun, (d) masa remaa akhir dalam rentang usia 17 – 25 tahun, (e) masa dewasa awal dalam rentang usia 26 – 35 tahun, (f) masa dewasa akhir dalam rentang usia 36 – 45 tahun, (g) masa lansia awal dalam rentang usia 46 – 55 tahun, (h) masa lansia akhir dalam rentang usia 56 – 65 tahun, (i) masa manula dalam rentang usia lebih dari 65 tahun.

Dilansir dari tabel angka kecukupan gizi, kecukupan energi dan zat gizi pada rentang usia 18 tahun dengan jenis kelamin laki – laki berupa energi sebesar 2.650 kkal, protein sebesar 85 gram, lemak sebesar 85 gram dan karbohidrat sebesar 400 gram. Untuk jenis kelamin perempuan, kebutuhan energi sebesar 2.100 kkal, protein sebesar 65 gram, lemak sebesar 70 gram dan karbohidrat sebesar 300 gram (Kementerian Kesehatan, 2019).

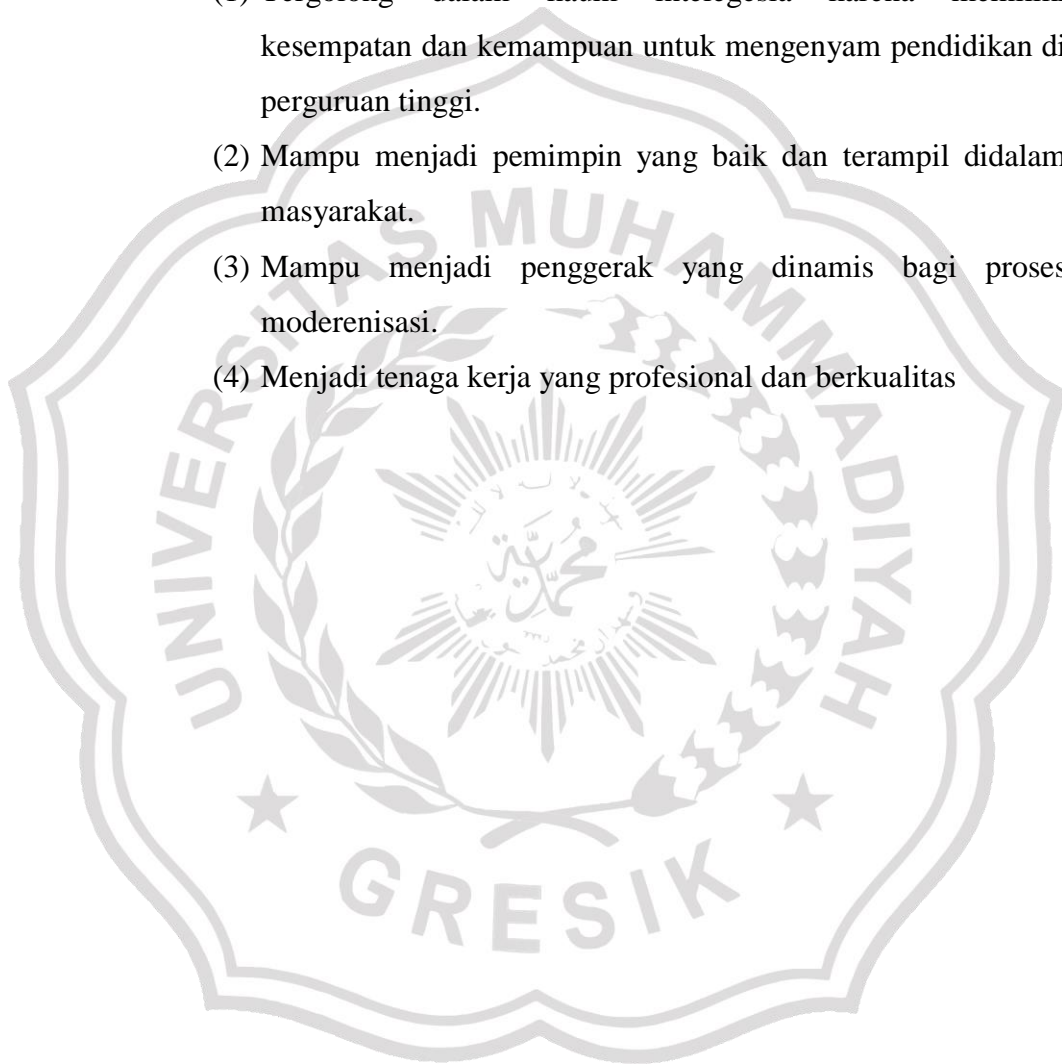
Pada rentang usia 19 – 29 tahun, dengan jenis kelamin laki – laki memerlukan kebutuhan energi sebesar 2.650 kkal, protein sebesar 65 gram, lemak sebesar 75 gram dan karbohidrat sebesar 430 gram.

Sedangkan, untuk jenis kelamin perempuan kebutuhan energi sebesar 2.250 kkal, protein sebesar 60 gram, lemak sebesar 65 gram dan karbohidrat sebesar 360 gram (Kementerian Kesehatan, 2019)

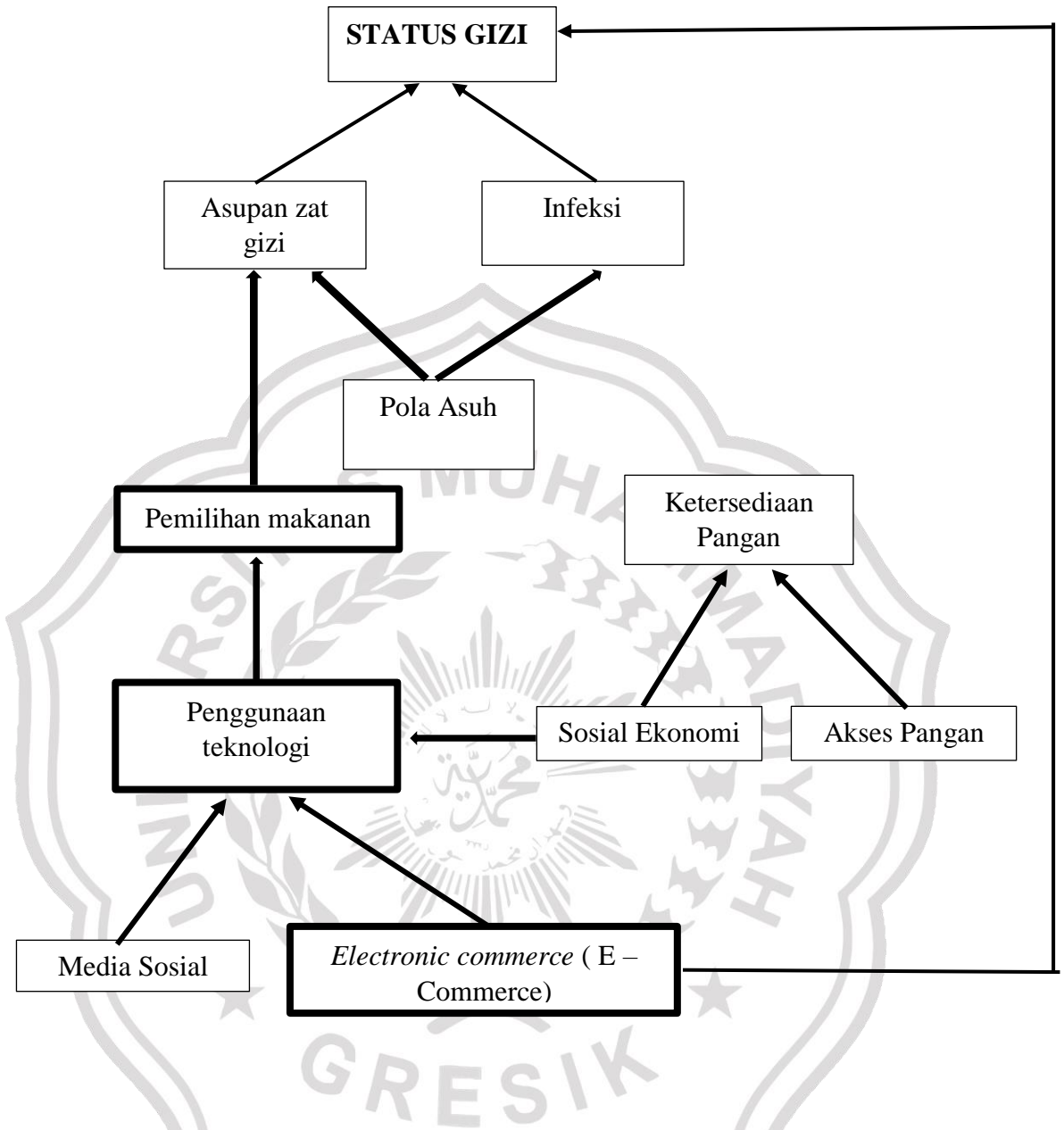
a. Ciri – ciri mahasiswa

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat yang memiliki ciri – ciri sebagai berikut (Ratna, dkk, 2018) :

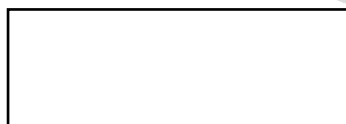
- (1) Tergolong dalam kaum intelegesia karena memiliki kesempatan dan kemampuan untuk mengenyam pendidikan di perguruan tinggi.
- (2) Mampu menjadi pemimpin yang baik dan terampil didalam masyarakat.
- (3) Mampu menjadi penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
- (4) Menjadi tenaga kerja yang profesional dan berkualitas



2.2 Kerangka Teori



Keterangan :

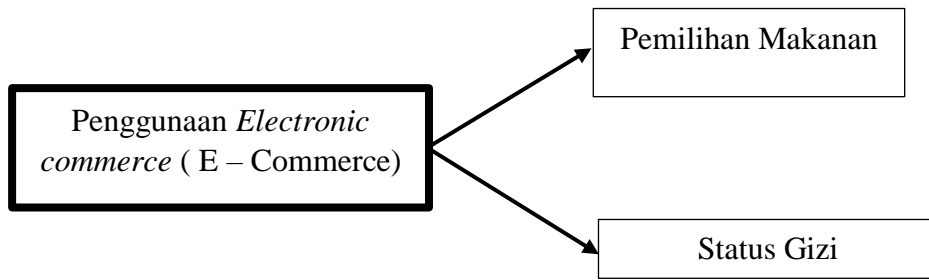


: Tidak Di Teliti



: Di Teliti

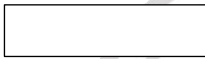
2.3 Kerangka Konsep



Keterangan :



: Variabel Bebas



: Variabel Terikat



: Menunjukkan Hubungan

