



Representasi Produk “Gocook Foodprep” sebagai Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pangan Anak Kos

Rismaninda Putri Dwi Prasetya*, Alivia Dwi Vivi Desintawati, Fita Diana, Sonja Andarini, Indah Respati Kusumasari

Administrasi Bisnis, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

Abstrak: Mahasiswa kos sering mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian akibat padatnnya aktivitas, keterbatasan fasilitas memasak, dan minimnya pengetahuan tentang pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi produk GoCook Foodprep sebagai solusi pemenuhan kebutuhan nutrisi mahasiswa kos melalui pendekatan *mixed methods*. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada mahasiswa yang tinggal di kos serta melalui studi literatur dari berbagai artikel, jurnal, dan buku yang relevan terkait nutrisi, kebiasaan konsumsi makanan mahasiswa, dan inovasi produk makanan siap masak. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden menilai produk GoCook sebagai solusi yang praktis, efisien dalam waktu, serta cukup mampu memenuhi kebutuhan gizi dasar mereka. Temuan ini diperkuat oleh hasil kajian literatur yang menunjukkan bahwa makanan siap masak yang dirancang secara tepat dapat mendukung pola makan sehat di kalangan mahasiswa, khususnya yang memiliki keterbatasan waktu dan fasilitas memasak. GoCook dinilai mampu menjadi alternatif makanan sehat yang sesuai dengan gaya hidup mahasiswa masa kini. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan produk *foodprep* serupa sebagai solusi inovatif dan berkelanjutan bagi pemenuhan nutrisi anak kos di era modern.

Kata kunci: Gocook Foodprep, Pola Makan Sehat, Anak Kos

*Correspondence: Rismaninda Putri Dwi Prasetya
Email: 23042010203@student.upnjatim.ac.id

Received: 12-06-2025
Accepted: 19-06-2025
Published: 31-08-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

of being a healthy food alternative that fits the modern student lifestyle. This study recommends the development of similar food prep products as an innovative and sustainable solution for meeting the nutritional needs of boarding students in the modern era.

Abstract: *Students living in rented accommodations often face limitations in fulfilling their daily nutritional needs due to their busy schedules, limited cooking facilities, and lack of knowledge about healthy eating patterns. This study aims to analyze the representation of GoCook Foodprep products as a solution for meeting the nutritional needs of students living away from home through a mixed methods approach. The data in this research was obtained through distributing questionnaires online to students living in boarding houses as well as through literature studies from various relevant articles, journals and books related to nutrition, student food consumption habits and innovation in ready-to-cook food products. The results of the questionnaire indicate that the majority of respondents view GoCook products as practical, time-efficient solutions that adequately meet their basic nutritional needs. This finding is supported by the literature review results which show that properly designed ready-to-cook meals can support healthy eating patterns among students, especially those with limited time and cooking facilities. GoCook is considered capable*

Keywords: Gocook Foodprep, Healthy Eating Patterns, College Students

Pendahuluan

Pola hidup mahasiswa yang tinggal secara mandiri di kos cenderung memiliki berbagai keterbatasan, baik dari segi waktu, finansial, maupun pengetahuan mengenai pola makan sehat. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia produktif diharapkan memiliki asupan gizi yang seimbang guna menunjang aktivitas akademik dan keseharian mereka. Namun, banyak mahasiswa yang tinggal di kos mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi hariannya. Orang yang hidup di rumah sendiri lebih tenang karena ada yang merawat, salah satu contohnya yaitu pada saat badan kurang sehat (sakit), sedangkan kehidupan mahasiswa bertempat tinggal di kos pada dasarnya lebih banyak mengalami kesulitan dalam kehidupannya dari pada yang tinggal di rumah sendiri dan dapat dilihat dari pola hidupnya seperti pola makannya (Jayanti, 2017). Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor, antara lain padatnya jadwal kuliah, keterbatasan fasilitas memasak, kurangnya kemampuan mengolah makanan, serta ketidaktahuan terhadap komposisi nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh (Fitriani, 2021).

Ketidakseimbangan konsumsi gizi dalam jangka panjang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup mahasiswa, mulai dari penurunan konsentrasi, daya tahan tubuh yang lemah, hingga risiko munculnya penyakit kronis akibat pola makan yang buruk. Berdasarkan survei gizi mahasiswa oleh Kementerian Kesehatan RI (2020), sebanyak 68% mahasiswa di kota besar mengaku lebih sering mengonsumsi makanan instan atau makanan cepat saji yang rendah kandungan gizi namun tinggi lemak, garam, dan gula. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan solusi alternatif pangan yang tidak hanya praktis, tetapi juga bergizi dan mudah diakses oleh mahasiswa yang tinggal di kos.

Seiring dengan perkembangan gaya hidup modern, inovasi dalam bidang pangan semakin berkembang, salah satunya adalah konsep *food preparation (foodprep)*. *Foodprep* merupakan konsep produk pangan siap masak yang telah disiapkan sebelumnya dalam bentuk bahan-bahan yang sudah ditakar, dibersihkan, dipotong, dan dikemas secara higienis. Produk ini menawarkan kemudahan bagi konsumen untuk memasak makanan sehat tanpa harus melalui proses persiapan yang rumit. Salah satu produk yang mengusung konsep ini adalah GoCook Foodprep, yakni sebuah produk makanan siap masak yang dirancang khusus untuk menjawab kebutuhan konsumen muda, khususnya anak kos, akan makanan yang praktis namun tetap bergizi. GoCook menghadirkan bahan-bahan makanan dalam satu paket lengkap dengan takaran nutrisi dan petunjuk pengolahan yang jelas, sehingga pengguna hanya perlu mengikuti instruksi yang tersedia untuk menghasilkan hidangan bernutrisi.

Melalui pendekatan metode campuran (*mixed methods*), penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi produk GoCook Foodprep sebagai pemenuhan kebutuhan

nutrisi pangan anak kos. Metode kuantitatif dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang tinggal di kos untuk mengetahui efektivitas dan persepsi mereka terhadap produk ini. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk mendukung temuan tersebut melalui studi literatur dari jurnal, buku, dan sumber ilmiah lain yang relevan terkait konsep *foodprep*, kebutuhan gizi mahasiswa, dan inovasi dalam penyediaan makanan praktis.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi penyediaan pangan praktis dan bergizi yang sesuai dengan karakteristik gaya hidup mahasiswa masa kini, serta memberikan gambaran mengenai potensi produk *foodprep* seperti GoCook sebagai solusi inovatif dalam menjawab tantangan pemenuhan gizi di kalangan anak kos.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan gambaran yang lebih holistik terkait representasi produk GoCook Foodprep sebagai solusi pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi mahasiswa yang tinggal di kos. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini dilakukan melalui studi literatur, yaitu dengan menelaah berbagai referensi ilmiah seperti jurnal, artikel, dan buku yang relevan guna memperkuat landasan teori serta memberikan konteks yang mendalam terhadap fenomena yang dikaji. Literatur yang digunakan mencakup topik-topik seputar kebiasaan konsumsi makanan mahasiswa, nutrisi harian, serta inovasi dalam produk makanan siap masak.

Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring kepada mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Kuesioner ini disusun dengan menggunakan skala Likert untuk mengukur persepsi responden terhadap berbagai aspek produk GoCook, seperti kepraktisan, nilai gizi, efisiensi waktu, kemudahan penggunaan, dan keterjangkauan harga. Data yang diperoleh dari hasil kuesioner dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan metode persentase dan rata-rata, guna mengidentifikasi kecenderungan respons serta sejauh mana produk GoCook diterima oleh target pasar. Kombinasi antara hasil studi literatur dan analisis kuesioner memungkinkan penelitian ini untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan berbasis data mengenai potensi produk GoCook Foodprep dalam mendukung pola makan mahasiswa kos.

Hasil dan Pembahasan

A. Deskripsi Produk GoCook Foodprep

GoCook Foodprep merupakan produk makanan siap masak (*meal kit*) yang dirancang untuk menjawab kebutuhan konsumen muda akan makanan yang praktis, bergizi, dan mudah disiapkan. Produk ini hadir sebagai inovasi di tengah gaya hidup serba cepat yang banyak dijalani oleh kalangan mahasiswa, terutama mereka yang tinggal di rumah kos dan memiliki keterbatasan waktu serta fasilitas untuk memasak.

Secara umum, GoCook Foodprep terdiri atas paket-paket makanan yang berisi bahan baku segar seperti daging, sayuran, bumbu masak, dan pelengkap lain yang telah ditakar secara proporsional sesuai dengan kebutuhan satu atau dua porsi. Setiap paket dilengkapi dengan petunjuk memasak yang sederhana dan dapat diikuti bahkan oleh konsumen yang tidak memiliki keahlian khusus dalam memasak. Produk ini tidak memerlukan proses persiapan bahan seperti mencuci, mengupas, atau memotong, sehingga mempersingkat waktu yang dibutuhkan untuk menyiapkan makanan.

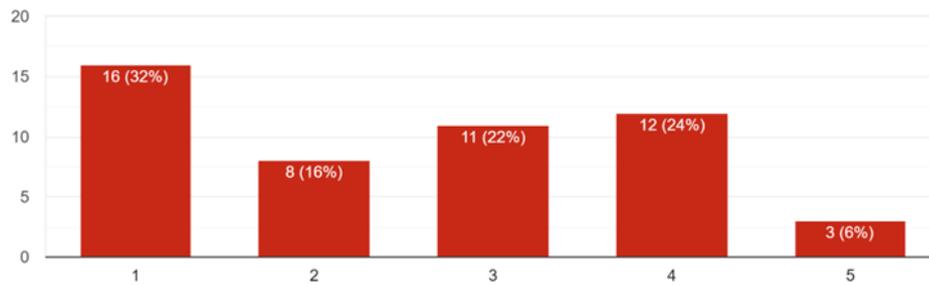
Target pasar utama dari GoCook Foodprep adalah mahasiswa, pekerja muda, dan konsumen urban yang memiliki keterbatasan waktu namun tetap ingin menjaga kualitas makanannya. Bagi mahasiswa yang tinggal di kos, keberadaan produk ini dapat menjadi alternatif konsumsi sehat yang lebih baik dibandingkan dengan makanan instan atau makanan cepat saji. GoCook juga memiliki keunggulan dalam aspek kebersihan dan keamanan makanan, karena setiap paket diproses secara higienis dan disimpan dalam suhu yang terkontrol.

Kehadiran GoCook Foodprep mencerminkan respons industri makanan terhadap perubahan pola konsumsi generasi muda, yang menginginkan solusi makanan yang cepat, sehat, dan efisien. Oleh karena itu, sebelum menelaah efektivitas produk ini bagi mahasiswa kos, penting untuk memahami terlebih dahulu nilai tambah yang ditawarkan GoCook dari segi konsep, proses produksi, hingga penyajian kepada konsumen.

B. Efektivitas Produk Foodprep bagi Anak Kos

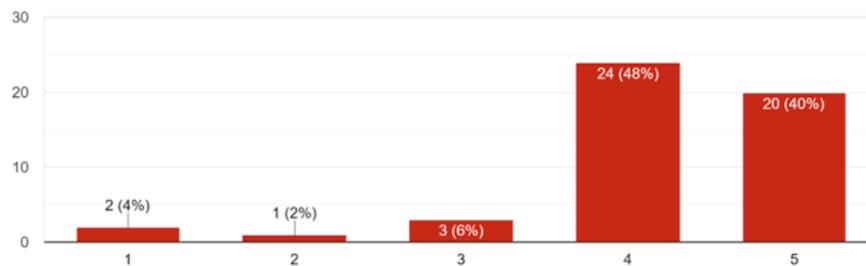
Mahasiswa yang bertempat tinggal sewa atau kos sering menghadapi keterbatasan waktu dan biaya, sehingga membuat mereka kesulitan menyiapkan makanan setiap hari. Penelitian Fadhila menunjukkan bahwa tinggal di kos-kosan sering kali membuat mahasiswa kesulitan untuk makan sehat karena jadwal yang padat, keterbatasan alat masak, dan budget yang terbatas. *Food Preparation* dapat menjadi solusi praktis untuk mengatasi kendala tersebut.

Sebagai anak kos, kamu lebih sering memasak daripada membeli
50 jawaban



Gambar 1. Hasil Kuisisioner

Kamu sering bingung menentukan menu masakan harian
50 jawaban



Gambar 2. Hasil Kuesioner

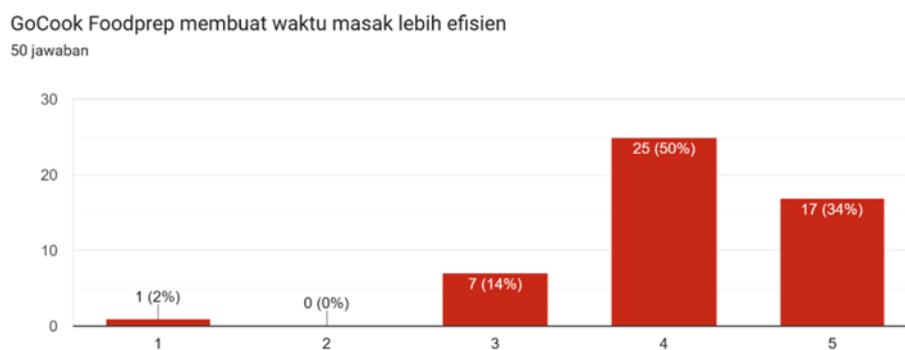
Berdasarkan data dari hasil kuesioner pada gambar 1 menunjukkan bahwa anak kos tidak setuju dengan pernyataan lebih sering memasak daripada membeli. Diketahui bahwa 32% dari 50 responden menyatakan sangat tidak setuju bahwa mereka lebih sering memasak daripada membeli. Responden yang menyatakan tidak setuju sejumlah 16%, menyatakan netral sebanyak 22%, menyatakan setuju sebanyak 24%, dan menyatakan sangat setuju sebanyak 6%. Artinya, anak kos cenderung lebih sering membeli makanan daripada memasak sendiri.

Berdasarkan data pada gambar 2 diketahui bahwa Mahasiswa kos sering merasa bingung dalam menentukan menu masakan harian. Sebanyak 4% responden menyatakan sangat tidak setuju, 2% menyatakan tidak setuju, dan 6% responden menyatakan netral. Sedangkan sebanyak 48% responden menyatakan setuju, dan 40% responden menyatakan sangat setuju. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa kos sering mengalami kebingungan dalam menentukan menu masakan harian.

Menurut Wahyu Pamungkas (2003:87), Kalangan mahasiswa (terutama mahasiswa kos) merupakan salah satu konsumen favorit mie instan karena menggunakan mie instan sebagai sarana (strategi mengatasi kebutuhan selama menempuh studi), sebagai suatu pilihan pada saat-saat tertentu seperti anggaran habis, malas makan nasi, makan pagi, makan malam, ataupun menikmati sensasi rasa yang ditawarkan mie instan. Mahasiswa kos lebih sering mengonsumsi makanan instan untuk menghemat biaya hidup (Abenk, 2019). Adanya kendala tersebut dinilai menyebabkan banyak dari mahasiswa kos lebih memilih untuk membeli makanan instan atau membeli makanan siap saji yang cenderung rendah nilai gizi dan tidak sehat dari segi kandungannya.



Gambar 3. Hasil Kuesioner



Gambar 4. Hasil Kuesioner

Berdasarkan data hasil kuesioner pada gambar 3 menunjukkan bahwa GoCook Foodprep memudahkan anak kos dalam memasak. Sebanyak 2% dari total 50 responden menyatakan sangat tidak setuju, 0% menyatakan tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Sedangkan 6% responden menyatakan netral, 46% menyatakan setuju, dan 46% responden menyatakan sangat setuju. Artinya, anak kos cenderung terbantu dalam memasak karena adanya GoCook Foodprep.

Dari data hasil kuesioner pada gambar 4 diketahui bahwa GoCook Foodprep membuat waktu masak lebih efisien. Ini ditunjukkan dengan 2% responden menyatakan sangat tidak setuju, 0% responden menyatakan tidak setuju, dan 14% responden menyatakan netral. Sedangkan sebanyak 50% responden menyatakan setuju, dan sebanyak 34% dari total 50 responden menyatakan sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa GoCook Foodprep membantu mahasiswa kos dalam mengefisiensi waktu masak mereka.

Produk *food preparation* dapat menjadi solusi praktis dan efisien yang dapat mengatasi keterbatasan dan permasalahan kebutuhan pangan. Dengan bahan yang telah diproses, ditakar, dan dikemas secara higienis serta dilengkapi petunjuk penyajian sederhana, produk *food preparation* dapat membantu mahasiswa kos memasak makanan sehat tanpa proses yang rumit seperti pergi ke pasar, mencari resep, dan menakar bahan. *Food preparation* tidak hanya mempercepat waktu masak dan menghemat biaya, tetapi juga memastikan kandungan gizi tetap terpenuhi. Produk seperti GoCook menjadi contoh bagaimana penyajian cepat dan menu seimbang mampu menarik minat konsumen muda, khususnya anak kos.

GoCook Foodprep menjadi solusi praktis karena memungkinkan mahasiswa kos dalam menyiapkan bahan makanan dengan resep masak yang mudah, sehingga ketika sibuk dapat memasak tanpa harus memakan waktu lama. Metode ini terbukti menghemat waktu memasak secara signifikan dan mengurangi frekuensi berbelanja, sehingga juga menekan pengeluaran bulanan. Selain itu, GoCook Foodprep membantu mengatur porsi dan menu makan dengan lebih terencana, sehingga lebih efisien dari segi waktu dan biaya dibandingkan sering membeli makanan di luar yang cenderung lebih mahal.

C. Produk Foodprep Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Anak Kos

Dalam mendukung perkembangan otak yang esensial bagi pelajar. Makanan yang bergizi meningkatkan konsentrasi, daya ingat, perkembangan akademis, serta memberikan energi yang penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Utamanya bagi pelajar di perguruan tinggi, Nutrisi pangan menjadi peran utama yang efektif dalam mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Makanan yang sehat dapat meningkatkan fungsi otak dan kinerja akademis (Dr. David Ludwig). Ini menekankan pentingnya asupan nutrisi dan gizi yang seimbang bagi mahasiswa. Dengan mengadopsi pola makan yang sehat, hal ini tidak hanya menunjang kesehatan saja, tetapi juga menjaga konsentrasi dan kinerja belajar yang maksimal bagi pelajar, khususnya mahasiswa yang bertempat tinggal sewa atau kos.

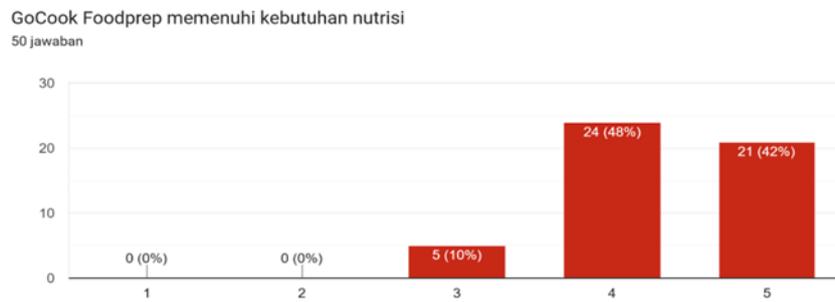
Mahasiswa di kota besar sendiri banyak yang berasal dari daerah lain yang jauh, sehingga kebanyakan dari mereka adalah mahasiswa yang bertempat tinggal sewa atau kos. Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos sangat rentan mengalami malnutrisi atau

gizi buruk, hal ini dikarenakan oleh pola makan yang cenderung tidak teratur, instan, dan jauh dari ukuran sehat. Selain itu, sebagian besar mahasiswa kos memiliki keterbatasan ekonomi dan minimnya pengawasan keluarga. Sehingga mereka sering memilih makanan yang murah dan kurang bergizi.

Mahasiswa yang tinggal di rumah kos sering kali menghadapi permasalahan dalam pemenuhan kebutuhan gizi harian. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor seperti keterbatasan finansial, kesibukan akademik, serta minimnya keterampilan memasak dan akses terhadap bahan makanan bergizi. Menurut penelitian oleh Lalu., dkk (2023), Mahasiswa kos memiliki status gizi yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang bertempat tinggal di rumah, terutama karena asupan nutrisi yang tidak seimbang dan kebiasaan makan yang kurang baik. Sebagian anak kos hanya makan satu kali dalam sehari karena alasan efisiensi waktu dan biaya. Selain itu, kecenderungan konsumsi makanan instan yang tinggi di kalangan mahasiswa, yang pada umumnya rendah kandungan gizinya.

Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, seperti malnutrisi laten, penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, serta penurunan performa akademik. Mahasiswa yang mengalami ketidakseimbangan asupan zat gizi makro dan mikro dapat menunjukkan gejala kelelahan, mudah sakit, dan penurunan produktivitas. Kurangnya edukasi gizi turut memperburuk situasi, karena mahasiswa cenderung tidak menyadari pentingnya pola makan sehat dalam mendukung aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Salah satu solusi yang relevan dan adaptif terhadap kondisi tersebut adalah penerapan *food preparation*. Metode ini memungkinkan mahasiswa menyiapkan dan menyimpan bahan makanan secara terencana untuk kebutuhan beberapa hari, sehingga lebih efisien dari segi waktu dan biaya. Produk *food preparation* menyediakan bahan makanan yang telah dibersihkan, dipotong, ditakar, dan dikemas secara praktis, sehingga memudahkan proses memasak tanpa membutuhkan keterampilan tinggi. Dengan demikian, *food preparation* tidak hanya meningkatkan akses terhadap makanan sehat, tetapi juga membentuk pola konsumsi yang lebih teratur dan bergizi bagi mahasiswa yang tinggal di kos.



Gambar 5. Hasil Kuesioner

Berdasarkan data hasil kuesioner pada gambar 5 menunjukkan bahwa anak kos setuju dengan pernyataan bahwa GoCook Foodprep memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pemenuhan gizi anak kos. Diketahui bahwa 0% responden menyatakan sangat tidak setuju, 0% menyatakan tidak setuju. Namun sebanyak 10% dari total 50 responden menyatakan netral dengan pernyataan bahwa produk GoCook Foodprep memenuhi kebutuhan nutrisi. Sebanyak 48% responden menyatakan setuju dengan pernyataan tersebut, dan sebanyak 42% responden menyatakan sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa Produk GoCook Foodprep memenuhi kebutuhan nutrisi anak kos.

D. Strategi Keberlanjutan Produk GoCook Foodprep

Keberlanjutan produk *food preparation* menjadi aspek penting dalam pengembangan produk pangan modern, termasuk pada produk makanan siap masak seperti GoCook Foodprep. Dalam konteks ini, strategi keberlanjutan tidak hanya mencakup aspek lingkungan, tetapi juga dimensi ekonomi dan sosial. Sebagai produk yang menyasar konsumen muda, terutama mahasiswa yang tinggal di kos, GoCook perlu membangun model bisnis dan distribusi yang mampu bertahan dalam jangka panjang serta memberikan dampak positif yang luas.

Salah satu strategi utama yang telah diterapkan GoCook adalah penerapan harga yang terjangkau bagi mahasiswa kos. Dalam era saat ini, harga pasar bahan pokok dan makanan sangat tinggi dan bersaing, GoCook Foodprep menawarkan harga yang relatif dapat dijangkau oleh anak kos dengan budget makan yang minim. GoCook Foodprep telah menganalisis dan mempertimbangkan beberapa keunggulan dan kelemahan kompetitor pada bidang produk yang sama sehingga mendapatkan solusi harga yang relevan dengan kondisi target market GoCook Foodprep, yaitu anak kos.

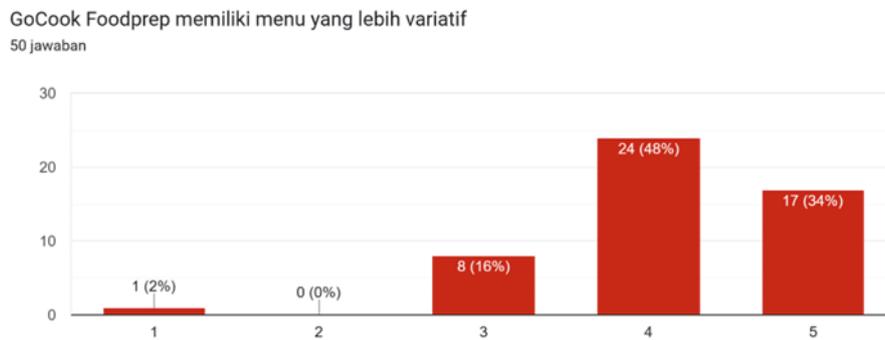


Gambar 6. Hasil Kuesioner

Berdasarkan data hasil kuesioner pada gambar 6, harga produk GoCook Foodprep dinilai sangat terjangkau bagi anak kos. Dengan pernyataan 2% responden menyatakan sangat tidak setuju, 0% responden menyatakan tidak setuju, dan 6% responden menyatakan netral. Namun, sebanyak 34% responden menyatakan setuju, dan sebanyak 58% dari total 50 responden menyatakan sangat setuju. Artinya, harga produk Gocook Foodprep sangat terjangkau untuk target market seperti anak kos. Dalam hal ini, GoCook Foodprep terus berupaya untuk tetap memberikan harga yang terjangkau dengan kualitas bahan yang tinggi, meskipun industri pangan mengalami kenaikan atau penurunan harga dan kualitas, GoCook Foodprep akan terus mengedepankan loyalitas konsumen.

Sedangkan dari sisi operasional, GoCook menerapkan sistem pengadaan bahan baku dari mitra petani lokal dan produsen bahan makanan yang telah tersertifikasi. Model kemitraan ini tidak hanya membantu menjaga kualitas bahan, tetapi juga memperkuat rantai pasok yang berkelanjutan dan memberdayakan pelaku usaha kecil di sektor pertanian. Pemanfaatan bahan lokal juga memungkinkan perusahaan untuk mengurangi ketergantungan pada impor dan mengurangi emisi karbon dari transportasi jarak jauh.

Keberlanjutan produk juga ditopang oleh inovasi berkelanjutan dalam varian menu dan adaptasi terhadap preferensi pasar. GoCook secara rutin melakukan survei kepuasan pelanggan untuk mengevaluasi rasa, kandungan gizi, dan kepraktisan produk. Data ini digunakan sebagai dasar pengembangan menu yang lebih variatif, termasuk menu vegetarian dan menu rendah kalori untuk menjangkau kelompok konsumen dengan kebutuhan khusus. Strategi ini tidak hanya memperluas pasar, tetapi juga menjaga loyalitas konsumen yang semakin peduli terhadap aspek kesehatan dan keberlanjutan.



Gambar 7. Hasil Kuesioner

Berdasarkan hasil data kuesioner pada gambar 7 menunjukkan bahwa GoCook Foodprep memiliki menu yang lebih variatif. Ini ditunjukkan dengan 2% responden menyatakan sangat tidak setuju, 0% responden menyatakan tidak setuju, dan total 16% responden menyatakan netral. Sedangkan sebanyak 48% responden menyatakan setuju, dan 34% total responden menyatakan sangat setuju dengan pernyataan tersebut. Dengan besaran tersebut, dapat diartikan bahwa GoCook Foodprep memiliki menu yang lebih variatif.

Dari sisi sosial, GoCook berkontribusi terhadap edukasi konsumen tentang pola makan sehat melalui konten digital, kampanye sosial, dan kolaborasi dengan komunitas mahasiswa. Edukasi ini memperkuat posisi produk tidak hanya sebagai penyedia makanan, tetapi juga sebagai agen perubahan gaya hidup sehat di kalangan anak muda. Perusahaan juga mengembangkan sistem langganan atau *subscription plan* yang memudahkan konsumen mengatur kebutuhan makanan mingguan mereka secara efisien dan terencana.

Simpulan

Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa GoCook FoodPrep menawarkan solusi inovatif untuk tantangan yang dihadapi dalam menyiapkan makanan harian anak kos. Studi ini menggunakan metode kuantitatif melalui pertanyaan wawancara dan metode kualitatif, dengan fokus pada kemampuan metode ini untuk membuat persiapan makanan yang berguna, mudah digunakan, dan cepat. Ini menyoroti tren yang berkembang menuju makan makanan rumahan yang sehat dan nyaman. Produk GoCook FoodPrep konsisten dengan permintaan saat ini untuk solusi memasak yang sederhana namun tetap memenuhi kebutuhan anak kos sibuk yang ingin menjaga gaya hidup sehat. Tidak ada, produk ini dapat membantu mengatasi kebingungan dalam mengikuti diet makan saat ini, yang juga

menjadi alasan siswa kurang terinspirasi dengan bahan dan resep yang ada. Selain itu, berbagai jenis menu yang disediakan GoCook Foodprep mendukung keberlanjutan pangan yang sehat dan tidak monoton.

GoCook Foodprep memberikan dampak psikologis yang positif dan juga manfaat lainnya. Pelanggan merasa lebih nyaman dan tenang sehingga tidak perlu menyiapkan dan merencanakan makanan dari nol. Pelanggan tetap dapat melakukan kebiasaan makan sehat dan memperhatikan nutrisi bahan pangan, dan berhenti mengandalkan makanan instan dengan bahan-bahan yang tidak sehat. Dari sisi gizi, produk ini secara signifikan dinilai mampu memenuhi kebutuhan nutrisi mahasiswa kos. Hal ini penting karena ketidakseimbangan asupan gizi dapat berdampak negatif terhadap daya tahan tubuh, performa belajar, dan kesehatan jangka panjang mahasiswa. Dengan bantuan GoCook, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas konsumsinya dan membentuk pola makan yang lebih teratur dan bergizi. Dari aspek keberlanjutan, GoCook Foodprep menunjukkan model bisnis yang adaptif dan bertanggung jawab. Harga yang ditawarkan terjangkau oleh mahasiswa, menjadikannya solusi ekonomis di tengah mahalnya biaya hidup di kota besar. Bahan baku diperoleh dari petani lokal melalui kemitraan berkelanjutan, yang tidak hanya menjamin kualitas bahan tetapi juga memberdayakan pelaku usaha kecil. Strategi ini turut mendukung ekosistem pangan lokal dan mengurangi jejak karbon dari distribusi jarak jauh.

Selain itu, inovasi terus dilakukan dalam memperkenalkan varian menu baru, terutama menu vegetarian dan rendah kalori. Ini memberikan responsif kepada GoCook terhadap kebutuhan konsumen yang menginginkan berbagai pilihan menu yang tidak monoton. Dalam dimensi sosial, GoCook juga memainkan peran edukatif dalam menyampaikan informasi gizi dan cara makan sehat melalui berbagai platform, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Secara keseluruhan, GoCook Foodprep menjadi bukti bahwa produk pangan yang siap masak ini praktis dan bergizi, tetapi juga relevan, edukatif, dan berkelanjutan. Produk ini pantas untuk dianggap sebagai bagian dari solusi jangka panjang dalam pemenuhan gizi dan nutrisi mahasiswa kos dan generasi muda secara umum, terutama di era modern yang dapat menawarkan efisiensi dan kesadaran akan gaya hidup sehat yang besar.

Daftar Pustaka

- A Nur Laila., dkk. (2017). Analisis Volatilitas Harga Sayuran Di Jawa Timur. *Jurnal Ekonomi Pertanian dan Agribisnis (JEPA)*, I(2), 1–7.
- Dadi., dkk. (2023). PELATIHAN FOOD PREPARATION SEBAGAI UPAYA MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN MENYAJIKAN VARIASI MAKANAN BERGIZI SEIMBANG. *Abdimas Galuh*. 5(2). 1243 - 1252
- Dewi, Intan. (2023). Fenomena Makan Sekali Sehari: Pemenuhan Gizi Anak Kost. Diakses pada 28 Mei 2025 dari <https://healtheroes.id/fenomena-makan-sekali-sehari-pemenuhan-gizi-anak-kost/>
- Hasriani., dkk. (2022). EDUKASI FOOD PREPARATION YANG TEPAT DALAM MENGHADAPI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19 PADA KELOMPOK RUMAH TANGGA DI KELURAHAN BONTOMANAI, KEC. BONTOMARANNU, KAB. GOWA. *Jurnal Abdimas Indonesia*. 46-53
- Hidayat, Taufik., dkk. (2023). Edukasi Food Preparation untuk Meningkatkan Kompetensi Santriwati di Pondok Pesantren Annuriyyah Kabupaten Jember. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*. 3(1). 237-242
- Kasifillah, Fadhilatul. (2024). Menu Sehat untuk Mahasiswa Yang Sibuk. Diakses pada 16 Juni 2025 dari <https://share.google/QvzYOsg9NOpwTAAZD>
- Kencana, Dfha. Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos di Jalan Garuda Induk, Kec. Padang Utara, Kota Padang
- Lalu, Nur., dkk. (2023). Analisis Perbandingan Status Gizi Antara Yang Tinggal di Rumah dengan Kos-Kosan Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. *Graha Medika Public Health Journal*. 2(1). 16-23
- M Celik., et all. (2023). Do cooking and food preparation skills affect healthy eating in college students? *Food Science and Nutrition*, 11(10), 5898–5907. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3591>
- M Lodia Laga., dkk. (2018). STRATEGI PEMASARAN DALAM MENGHADAPI PERSAINGAN USAHA (STUDI KASUS RUMAH MAKAN GEPREK BENSU KOTA KUPANG).
- Purnomosidi, F., dkk (2022). Perilaku Konsumtif Anak Kos Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Talenta*, Volume XI, 36–48. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/1082>
- Rismayani F, A., dkk. (2023). Analisis Perilaku Konsumsi Anak Kos Terhadap Makanan Organik Sebagai Investasi Kesehatan Jangka Panjang. *Jurnal Sosiologi Pertanian dan Agribisnis*, 5(2), 19–24. <https://doi.org/10.55542/juspa.v5i2.637>
- Rokom. (2024). Lebih Aman dengan Food Preparation. Diakses pada 28 Mei 2025 dari

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240118/3044792/lebih-aman-dengan-food-preparation/>

- T. Ihsan, and V. Derosya. (2024). Tinjauan Strategi Pengemasan Buah dan Sayur dalam Memerangi Food Loss dalam Rantai Pasokan Pascapanen di Indonesia. *Jurnal Ilmu Lingkungan*. 22(4). 1078-1087
- Tanjaya, Kelvin., Anggrianto, Christian. (2021). Tren Eating Out, Kegiatan Memasak, dan Hubungannya dalam Pola Hidup Sehat. *VICIDI*. 11(2). 43-51
- Wijaya, D. A. (2017). Perilaku Makan Makanan Bersih Pada Mahasiswa Kos: Sebuah Analisis Berdasar Theory Of Planned Behaviour. 11(1), 92–105.