

## Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara *Online* dan Status Gizi Mahasiswa

(*Relationship between Intensity using Online Food Delivery Applications and College Student's Nutritional Status*)

Ariningtyas Damar Handayani dan Ali Khomsan\*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

### ABSTRACT

*The increasing intensity of online delivery and low physical activity during the Covid-19 pandemic can harm health. This study aims to analyze the relationship between the intensity of using online food delivery applications, physical activity, pocket money, and family income with nutritional status during the Covid-19 pandemic. The design of this study was cross-sectional with a sample of 94 subjects from IPB University students who were selected by purposive sampling. Data was collected through interviews and self-administrated online. There was no significant difference between nutritional status and the low and high intensity of using online food delivery applications ( $p > 0.05$ ). There was no significant difference between nutritional status and low and high levels of physical activity ( $p > 0.05$ ). There is no significant difference between nutritional status with pocket money  $\leq$ Rp750,000.00 and  $>$ Rp750,000.00 ( $p > 0.05$ ). There is no significant difference between nutritional status and family income  $\leq$ Rp5,000,000.00 and  $>$ Rp5,000,000 ( $p > 0.05$ ). Based on the correlation test, there was no significant relationship between nutritional status and the intensity of using online food delivery applications, physical activity, pocket money, and family income ( $p > 0.05$ ). Users of online food delivery applications can control food orders and increase physical activity even if only at home to have a healthier lifestyle.*

*Keywords: covid-19, nutritional status, online food delivery application, physical activity*

### ABSTRAK

Meningkatnya intensitas penggunaan pesan antar *online* serta rendahnya aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 dapat memberi dampak yang buruk bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online*, aktivitas fisik, uang saku, dan pendapatan keluarga dengan status gizi selama pandemi Covid-19. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan jumlah subjek 94 subjek mahasiswa aktif IPB yang dipilih secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan *self-administrated* secara *online*. Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* yang rendah dan tinggi ( $p > 0,05$ ). Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah dan tinggi ( $p > 0,05$ ). Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan uang saku  $\leq$ Rp750.000,00 dan  $>$ Rp750.000,00 ( $p > 0,05$ ). Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan pendapatan keluarga  $\leq$ Rp5.000.000,00 dan  $>$ Rp5.000.000,00 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan uji korelasi, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* aktivitas fisik, uang saku, dan pendapatan keluarga ( $p > 0,05$ ). Pengguna aplikasi pesan antar makanan *online* agar dapat mengontrol pemesanan makanan dan meningkatkan aktivitas fisik walau hanya di dalam rumah agar memiliki pola hidup yang lebih sehat.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, aplikasi pesan antar makanan online, covid-19, status gizi

---

#### \*Korespondensi:

khomsanali@apps.ipb.ac.id

Ali Khomsan

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680

## PENDAHULUAN

Covid-19 telah menyebar sampai ke Indonesia dan berdampak pada berbagai bidang seperti sosial, ekonomi, pariwisata, dan pendidikan. Pemerintah Republik Indonesia membuat kebijakan yaitu segala kegiatan di dalam dan di luar ruangan di semua sektor sementara waktu ditunda/dibatasi demi mengurangi penyebaran Covid-19 (Hita *et al.* 2020).

Gaya hidup terutama pola konsumsi pangan berubah karena adanya perkembangan teknologi internet. Melalui internet kini dapat dilakukan pembelian jasa makanan pesan antar *online*. Aplikasi pesan antar *online* saat ini mudah digunakan oleh pengguna gawai dan memudahkan seseorang dalam mendapatkan makanan tanpa harus pergi ke tempat penjual makanan tersebut (Maretha *et al.* 2020). Pandemi membuat adanya peningkatan penggunaan aplikasi pesan antar *online*.

Berdasarkan data, Gojek merupakan merek jasa transportasi *online* yang paling banyak digunakan dengan jumlah 80,6%, kemudian diikuti oleh Grab sebesar 14,7%. Menurut Lembaga Riset Global, total keseluruhan dari pengguna aplikasi Gojek hingga sekarang ini mencapai 21,6% dan perusahaan Grab sebesar 6,4% dari total jumlah semua pengguna aplikasi teknologi di Indonesia. Salah satu layanan pada aplikasi pesan antar *online* adalah *Go Food* dan *Grab Food* (Aprilianti dan Amanta 2020).

Penggunaan aplikasi pesan antar *online* memiliki dampak positif dan juga dampak negatif. Dampak negatif yaitu akan berkurangnya aktivitas fisik yang digunakan untuk membeli makanan (Agustina 2013). Aktivitas fisik yang rendah akan berdampak terhadap peningkatan resiko kejadian penyakit tidak menular (Agustian *et al.* 2021). Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh subjek berdasarkan IMT yang dibedakan menjadi kurus tingkat berat, kurus tingkat ringan, normal, gemuk tingkat ringan, dan gemuk tingkat berat (Depkes 2014). Status gizi yang kurang atau berlebih akan memengaruhi kualitas hidup di usia mendatang (Nursilmi *et al.* 2017).

Meningkatnya intensitas penggunaan pesan antar *online* serta rendahnya aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 dapat memberi dampak yang buruk bagi kesehatan. Perubahan gaya hidup selama pandemi dengan meningkatnya intensitas penggunaan aplikasi pesan antar *online*

dan aktivitas fisik yang rendah pada mahasiswa dapat berpengaruh pada status gizi mahasiswa. Intensitas penggunaan aplikasi pesan antar *online* dan status gizi berhubungan dengan tingkat ekonomi seseorang (Kurniawan dan Widyaningsih 2017; Nurhayati *et al.* 2021). Berdasarkan uraian di atas penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar *online*, aktivitas fisik, uang saku, dan pendapatan keluarga dengan status gizi mahasiswa IPB perlu dilaksanakan.

## METODE

### Desain, tempat, dan waktu

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan selama dua bulan yaitu pada bulan Desember hingga Februari 2021.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi IPB yang dipilih secara *purposive*. Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu subjek menggunakan jasa pemesanan makanan secara aktif dan melakukan order *online* minimal satu kali dalam satu bulan terakhir terhitung saat subjek melakukan pengisian kuesioner. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah subjek tidak bersedia untuk diwawancara. Perhitungan jumlah subjek minimal berdasarkan rumus untuk *cross sectional study* menurut Lemeshow *et al.* (1990).

$$n = \frac{(1,96)^2(0,58)(1 - 0,58)(16717)}{0,01^2(16717 - 1) + (1,96)^2(0,58)(1 - 0,58)} = 93,1 \sim 93$$

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh jumlah minimum subjek adalah 93,1 yang dibulatkan menjadi 93 orang. Setelah didapatkan jumlah minimum subjek, selanjutnya dibuat kuesioner untuk mendapatkan data subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi.

### Jenis dan cara pengumpulan data

Data penelitian yang dikumpulkan merupakan data primer. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara (*online*) dengan menggunakan kuesioner. Pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dilakukan secara mandiri dengan pengarahannya khusus oleh peneliti sebelum subjek melakukan pengukurannya. Pengarahan diberikan melalui *Whatsapp* grup yang berisikan keseluruhan subjek, kemudian

diberikan pengarahannya untuk pengukuran berat badan seperti memakai pakaian setipis mungkin, dilakukan pagi hari setelah buang air kecil atau besar, sebelum sarapan, dan seterusnya. Pengarahannya untuk tinggi badan seperti berdiri tegak pada dinding, tangan disimpan di paha, pandangan lurus kedepan, tumit kaki menempel pada dinding, dan seterusnya. Hal ini dilakukan untuk menjaga keakuratan data penelitian. Data frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar *online* dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, pola konsumsi pangan yang dikumpulkan dengan *food frequency questionnaire* (FFQ) melalui wawancara, aktivitas fisik yang dihitung menggunakan *physical activity level* (PAL).

Frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar *online* diambil dengan metode wawancara langsung dan dilengkapi *screenshot* riwayat *order* aplikasi pesan antar makanan *online* selama satu bulan terakhir atas izin dan kesediaan subjek. Riwayat *order* yang ada pada aplikasi dilakukan konfirmasi ulang apakah ada makanan yang dibeli bersama orang lain atau apakah pernah melakukan pembelian menggunakan aplikasi orang lain, lalu diperhitungkan yang hanya dikonsumsi oleh subjek.

#### Pengolahan dan analisis data

Data yang diperoleh pada penelitian ini berupa data kuantitatif. Proses pengolahan data meliputi *editing* (pengeditan data), *coding* (pengkodean data), *entry* (pemasukan data), dan analisis. Data diolah menggunakan program *Microsoft Excel 2013 for windows* dan dilakukan analisis dengan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) *version 25 for windows*. Jenis kelamin subjek digolongkan menjadi dua (kode 1 untuk jenis kelamin laki-laki dan kode 2 untuk jenis kelamin perempuan). Uang saku dibagi menjadi empat kategori, yaitu <Rp750.000,00, Rp750.000,00-Rp999.999,00, Rp1.000.000,00-Rp1.500.000,00, dan >Rp1.500.000,00. Pengkategorian uang saku mahasiswa IPB dilakukan dengan mempertimbangkan mahasiswa yang mendapatkan BIDIKMISI.

Intensitas penggunaan jasa pemesanan makanan *online* dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu intensitas rendah ( $\leq 4$  kali/bulan), sedang (5-8 kali/bulan), dan tinggi ( $\geq 9$  kali/bulan). Status gizi subjek ditentukan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), kemudian IMT diklasifikasikan berdasarkan kategori Depkes

(2014), yaitu kurus tingkat berat ( $< 17 \text{ kg/m}^2$ ), kurus tingkat ringan (17-18,4  $\text{kg/m}^2$ ), normal (18,5-25  $\text{kg/m}^2$ ), gemuk tingkat ringan (25,1-27  $\text{kg/m}^2$ ), dan gemuk tingkat berat (27  $\text{kg/m}^2$ ).

Data FFQ dikategorikan menjadi 4 golongan, yaitu tidak pernah (0 kali/minggu), jarang ( $\leq 3$  kali/minggu), kadang-kadang (4-6 kali/minggu), dan sering ( $\geq 7$  kali/minggu). Data aktivitas fisik diperoleh dengan cara *recall* aktivitas fisik 1x24 jam. Nilai PAL dikategorikan dalam empat kategori (FAO/WHO/UNO 2001), yaitu sangat ringan (PAL  $< 1,40$ ), ringan ( $1,40 \leq \text{PAL} \leq 1,69$ ), sedang ( $1,7 \leq \text{PAL} \leq 1,99$ ), dan berat ( $2,00 \leq \text{PAL} \leq 2,40$ ).

Analisis deskriptif dilakukan untuk mencari nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentase dari variabel karakteristik subjek, pengetahuan gizi, status gizi, intensitas penggunaan jasa pemesanan makanan secara *online*, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan. Setelah data diolah secara deskriptif, analisis data dilanjutkan menggunakan perangkat lunak SPSS *version 25* untuk melakukan analisis inferensia. Analisis inferensia yang dilakukan adalah uji normalitas, uji korelasi *Spearman* atau uji korelasi *Pearson*, dan uji beda *T-test* atau uji beda *Mann-Whitney*.

Tahap pertama dalam menganalisis data adalah variabel diuji kenormalan datanya menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui jenis uji hubungan dan uji beda yang harus digunakan selanjutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Karakteristik Subjek.** Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif program sarjana IPB yang berjumlah 94 orang. Sebagian besar (76,6%) subjek berjenis kelamin perempuan, sedangkan subjek laki-laki hanya 23,4%. Subjek dengan usia 17-20 tahun berjumlah 40,4% dan subjek dengan usia 21-22 tahun berjumlah 59,6%. Sebagian besar subjek (68,1%) bertempat tinggal bersama orang tua dan sisanya bertempat tinggal di kos (31,9%). Mayoritas subjek (44,7%) memiliki uang saku kurang dari Rp750.000,00. Sebagian besar uang saku subjek termasuk ke dalam kategori rendah.

**Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga.** Karakteristik sosial ekonomi keluarga subjek dilihat dari besar keluarga dan pendapatan orang tua. Pendapatan keluarga subjek mayoritas

(33,0%) berada pada kategori sedang yaitu berada pada rentang Rp2.500.000,00-Rp5.000.000,00/bulan. Sejumlah 47,9% subjek memiliki besar keluarga yang beranggotakan  $\leq 4$  orang.

**Status Gizi.** Status gizi subjek ditentukan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dihitung dengan membandingkan BB (kg) dengan kuadrat dari TB ( $m^2$ ), kemudian IMT diklasifikasikan berdasarkan kategori Depkes (2014).

Sebagian besar subjek (68,1%) penelitian memiliki status gizi normal. Status gizi normal menandakan keseimbangan dalam asupan gizi, ketidakseimbangan asupan gizi dapat meliputi kekurangan gizi yang dapat menyebabkan stunting dan gizi berlebih yang dapat menyebabkan obesitas. Penelitian Raming *et al.* (2021) menyatakan tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan status gizi mahasiswa selama pandemi Covid-19. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* terdapat perbedaan yang signifikan antara status gizi laki-laki dan perempuan ( $p < 0,05$ ). Perempuan memiliki status gizi lebih baik dibandingkan laki-laki. Penelitian Kemenkes RI (2018), menyatakan bahwa prevalensi obesitas usia 18 tahun ke atas adalah 21,8%.

Tabel 1. Sebaran subjek berdasarkan status gizi

Status gizi (IMT)	n	%
Kurus tingkat berat ( $< 17 \text{ kg/m}^2$ )	7	7,4
Kurus tingkat ringan ( $17-18,4 \text{ kg/m}^2$ )	9	9,6
Normal ( $18,5-25 \text{ kg/m}^2$ )	64	68,1
Gemuk tingkat ringan ( $25,1-27 \text{ kg/m}^2$ )	6	6,4
Gemuk tingkat berat ( $> 27 \text{ kg/m}^2$ )	8	8,5
Total	94	100,0

Berdasarkan uji *Mann-Whitney* tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar status gizi subjek yang memiliki uang saku  $\leq \text{Rp}750.000,00$  dan  $> \text{Rp}750.000,00$  per bulan ( $p > 0,05$ ). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Kurniawan dan Widyaningsih (2017), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan uang saku mahasiswa. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara status gizi dengan pendapatan keluarga  $\leq \text{Rp}5.000.000,00$  dan  $> \text{Rp}5.000.000,00$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini berbeda dengan penelitian Mulazimah (2017), yang menyatakan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan pendapatan keluarga.

**Aktivitas Fisik.** Aktivitas fisik adalah

gerakan tubuh dalam bentuk apapun yang merupakan hasil dari kontraksi otot skeletal. Sebaran subjek berdasarkan tingkat aktivitas fisik disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Sebaran subjek berdasarkan tingkat aktivitas fisik

Aktivitas fisik	n	%
Sangat ringan ( $\text{PAL} < 1,40$ )	22	23,4
Ringan ( $1,40 \leq \text{PAL} \leq 1,69$ )	54	57,4
Sedang ( $1,7 \leq \text{PAL} \leq 1,99$ )	14	14,9
Berat ( $2,00 \leq \text{PAL} \leq 2,40$ )	4	4,3
Total	94	100,0

Sebagian besar subjek (57,4%) memiliki aktivitas fisik ringan, kemudian diikuti dengan aktivitas fisik sangat ringan sejumlah 23,4%, dilanjut dengan aktivitas fisik sedang dan berat sejumlah 14,4% dan 4,3%. Penelitian Ashadi *et al.* (2020), menyatakan bahwa adanya penurunan aktivitas fisik pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 berdasarkan *recall* aktivitas sebelum pandemi. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan ( $p > 0,05$ ). Rata-rata aktivitas fisik laki-laki dan perempuan berturut-turut adalah 1,6 dan 1,5 yang tergolong aktivitas fisik ringan.

Kebiasaan aktivitas fisik meliputi kebiasaan tidur, frekuensi, durasi dan jenis olahraga yang digemari. Kebiasaan tidur subjek sebagian besar (68,1%) masih belum memenuhi kebutuhan waktu tidur pada kelompok usia subjek, yaitu dibawah 7 jam/hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Angesti dan Manikam (2020), yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki jam tidur yang kurang karena beban tugas dan faktor eksternal lainnya. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* tidak terdapat perbedaan yang nyata antara kebiasaan tidur antara laki-laki dan perempuan ( $p > 0,05$ ). Rata-rata tidur subjek laki-laki dan perempuan berturut-turut adalah 6,0 jam/hari dan 6,2 jam/hari.

Kebiasaan olahraga sebagian besar subjek (81,9%) adalah berolahraga 1-2 kali/minggu. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* terdapat perbedaan nyata antara kebiasaan olahraga laki-laki dan perempuan ( $p < 0,05$ ). Rata-rata kebiasaan olahraga laki-laki dan perempuan berturut-turut adalah 2,0 kali/minggu dan 1,7 kali/minggu.

Subjek laki-laki sebagian besar (47,6%) berolahraga kurang dari 30 menit dan subjek perempuan sebagian besar (52,0%) melakukan aktivitas fisik 30-60 menit. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* tidak terdapat perbedaan yang nyata antara lama berolahraga laki-laki dan perempuan ( $p > 0,05$ ). Rata-rata lama berolahraga laki-laki dan perempuan berturut-turut adalah 43,1 menit dan 29,8 menit. Jenis olahraga yang paling digemari subjek laki-laki yaitu lari (45,4%) dan subjek perempuan paling gemar melakukan *workout* (37,5%). Menurut Pane (2015), salah satu jenis olahraga yang mudah dilakukan adalah lari. Menurut Wicaksono (2020), salah satu olahraga yang aman selama pandemi yaitu *workout* di dalam rumah menggunakan platform-platform yang ada.

**Aplikasi Pesan Antar Makanan secara Online.** Jasa aplikasi pesan antar *online* bertugas mengantarkan barang pesanan kepada pelanggan berbasis internet, dalam hal ini barang yang dimaksud adalah makanan. Waktu yang paling sering digunakan subjek untuk memesan jasa aplikasi pesan antar makanan *online* adalah saat makan siang (41,5%), makan malam (29,4%), serta waktu lainnya (4,6%). Makanan yang paling sering dipesan yaitu sejumlah 73,4% biasa

memesan makanan *fast food* (burger, pizza, dll). Hal ini sesuai dengan penelitian Ezizwita dan Sukma (2021) yang menyatakan bahwa yang paling sering dipesan oleh pengguna aplikasi pesan antar makanan *online* adalah makanan *fast food*, sajian ayam, dan makanan manis.

Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney* terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan uang saku  $\leq$ Rp750.000,00 dan  $>$ Rp750.000,00 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney* tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan ( $p > 0,05$ ).

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada uji beda. Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney* terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan pendapatan keluarga  $\leq$ Rp5.000.000,00 dan  $>$ Rp5.000.000,00 ( $p < 0,05$ ).

**Kebiasaan makan.** Penelitian ini menganalisis kebiasaan makan dengan mengetahui kebiasaan sarapan, konsumsi cemilan, dan konsumsi *fast food*. Sebagian besar subjek (62,8%) biasa mengonsumsi sarapan.

Tabel 3. Sebaran intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* subjek berdasarkan uang saku

Kategori	Uang saku			
	$\leq$ Rp750.000,00		$>$ Rp750.000,00	
	n	%	n	%
Rendah ( $\leq$ 4 kali/bulan)	27	64,3	15	28,8
Sedang (5-8 kali/bulan)	10	23,8	14	26,9
Tinggi ( $>$ 8 kali/bulan)	5	11,9	23	44,2
Total	42	100	52	100
Rata-rata $\pm$ SD	5,3 $\pm$ 6,0		10,0 $\pm$ 8,0	
P-value	0,000			

Tabel 4. Sebaran intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* subjek berdasarkan pendapatan keluarga

Kategori	Pendapatan keluarga			
	$\leq$ Rp5.000.000,00		$>$ Rp5.000.000,00	
	n	%	n	%
Rendah ( $\leq$ 4 kali/bulan)	28	56,0	14	31,8
Sedang (5-8 kali/bulan)	12	24,0	12	27,3
Tinggi ( $>$ 8 kali/bulan)	10	20,0	18	40,9
Total	50	100,0	44	100,0
Rata-rata $\pm$ SD	6,8 $\pm$ 7,6		8,7 $\pm$ 7,1	
P-value	0,011			

Tabel 5. Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan makan

Kategori	n	%
Kebiasaan sarapan		
Ya	59	62,8
Tidak	35	37,2
Total	94	100,0
Kebiasaan konsumsi cemilan		
Ya	76	80,9
Tidak	18	19,1
Total	94	100,0
Kebiasaan konsumsi <i>fastfood</i>		
Selalu	2	2,1
Kebiasaan konsumsi <i>fastfood</i>		
Sering	12	12,8
Kadang-kadang	65	69,1
Tidak	15	15,9
Total	94	100,0

Sebagian besar subjek (80,9%) memiliki kebiasaan mengonsumsi cemilan. Jenis cemilan yang paling banyak dikonsumsi subjek adalah keripik/kerupuk/chiki (24,5%). Sebagian besar subjek (69,1%) memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* dengan frekuensi kadang-kadang yaitu <5 kali/minggu. Jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi yaitu *fried chicken* (55,3%).

**Frekuensi konsumsi pangan.** Frekuensi konsumsi pangan digunakan untuk mengetahui kebiasaan makan seseorang. Pangan sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi yaitu nasi putih dengan rata-rata 58,7 kali dalam sebulan. Konsumsi pangan sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi yaitu daging ayam dan telur dengan rata-rata 15,7 kali dalam sebulan. Konsumsi pangan sumber protein nabati yang paling sering dikonsumsi oleh subjek yaitu tempe dan tahu dengan rata-rata 10,1 dan 9,2 kali dalam sebulan.

Konsumsi sayuran yang paling sering dikonsumsi oleh subjek yaitu wortel dengan rata-rata 8,5 kali dalam sebulan. Konsumsi buah-buahan yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek yaitu pisang dengan rata-rata 7 kali dalam sebulan. Konsumsi susu dan produk olahannya yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek yaitu susu UHT dengan rata-rata 7,7 kali dalam sebulan.

Konsumsi minyak dan olahannya yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek yaitu minyak kelapa sawit (minyak goreng) dengan rata-rata 47,8 kali dalam sebulan. Jenis jajanan yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek yaitu gorengan dengan rata-rata 8,8 kali dalam sebulan. Minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh subjek yaitu teh tawar atau teh manis dengan rata-rata konsumsi 9,4 kali dalam sebulan.

#### **Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan secara Online dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.**

Penggunaan aplikasi pesan antar makanan secara online dinilai berkaitan dengan aktivitas fisik yang kurang dan berhubungan dengan status gizi. Uji korelasi dan uji beda antara intensitas penggunaan aplikasi pesan antar *online*, aktivitas fisik, uang saku, dan pendapatan keluarga dengan status gizi disajikan pada Tabel 6.

Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney*, tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* rendah dan tinggi ( $p>0,05$ ). Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap *et al.* (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi pemesanan aplikasi pesan antar makanan secara online dengan kejadian obesitas pada 83 subjek mahasiswa Medan Area University yang menggunakan aplikasi pesan antar makanan secara *online*.

Tabel 6. Uji beda status gizi dan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online*

Status gizi	Intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan <i>online</i>			
	Rendah		Tinggi	
	n	%	n	%
Kurus	3	9,1	4	8,7
Normal	27	81,8	39	84,8
Gemuk	3	9,1	3	6,5
Total	33	100,0	46	100,0
Rata-rata IMT ± SD	23,0±5,4		21,2±3,0	
P-value	0,16			

Berdasarkan uji korelasi *spearman*, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* ( $p>0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang memiliki status gizi gemuk belum tentu sering menggunakan aplikasi pesan antar makanan secara *online*.

Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney*, tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan aktivitas fisik ringan dan berat ( $p>0,05$ ). Berdasarkan uji korelasi *spearman*, tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas fisik ( $p>0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan aktivitas fisik yang ringan belum tentu memiliki status gizi yang lebih. Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney*, tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan uang saku  $\leq$ Rp750.000,00 dan  $>$ Rp750.000,00 ( $p>0,05$ ). Berdasarkan uji korelasi *spearman*, bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan uang saku ( $p>0,05$ ).

Berdasarkan uji beda *Mann-Whitney*, tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan pendapatan keluarga  $\leq$ Rp5.000.000,00 dan  $>$ Rp5.000.000,00 ( $p>0,05$ ). Hal tidak sejalan dengan penelitian Khairani *et al.* (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendapatan keluarga dengan status gizi. Berdasarkan uji korelasi *Spearman*, bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan pendapatan keluarga ( $p>0,05$ ). *P-value* uji ini mendekati 0,05 yaitu 0,061 yang mendekati hasil yang signifikan. Pendapatan keluarga yang tinggi sedikitnya akan memengaruhi penggunaan pesan antar makanan *online* karena umumnya harga makanan pada aplikasi pesan antar makanan *online* akan lebih tinggi dibandingkan harga makanan yang dijual secara *offline* disebabkan adanya biaya layanan dan biaya ongkos kirim.

## KESIMPULAN

Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* yang rendah, dan tinggi ( $p>0,05$ ). Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan *tingkat* aktivitas fisik yang rendah dan tinggi ( $p>0,05$ ). Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan uang saku  $\leq$ Rp750.000,00

dan  $>$ Rp750.000,00 ( $p>0,05$ ). Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi dengan pendapatan keluarga  $\leq$ Rp5.000.000,00 dan  $>$ Rp5.000.000,00 ( $p>0,05$ ). Berdasarkan uji korelasi, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* aktivitas fisik, uang saku, dan pendapatan keluarga ( $p>0,05$ ). Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan mengenai tempat tinggal subjek apakah di rumah orang tua atau di kosan karena akan memengaruhi penggunaan aplikasi pesan antar makanan.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan pada setiap penulis dalam menyiapkan artikel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian H, Eka Putra A, Hendsun H, Chandra H, Firmansyah Y, Chandra Sumampouw H, Firmansyah Y. 2021. Gambaran aktivitas fisik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dan masa pandemik COVID - 19. *J Med Utama*, 2(1):726–732.
- Agustina RK. 2013. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mahasiswa indekos di Kota Makasar [skripsi]. Makasar: FEB UIN.
- Angesti AN, Manikam RM. 2020. Faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Ilmu Kesehatan*, 12(1):1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.13>
- Aprilianti I, Amanta F. 2020. Policy Paper No. 28: Promoting Food Safety in Indonesia's Online Food Delivery Services. Jakarta: Center for Indonesian Policy Studies. <https://doi.org/10.35497/324008>.
- Ashadi K, Mita Andriana L, Pramono BA. 2020. Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *J Sport J Penelit Pembelajaran*, 6(3):713–728. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i3.14937](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937).
- [Depkes RI] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5. Jakarta: Depkes RI.

- Ezizwita, Sukma T. 2021. dampak pandemi covid-19 terhadap bisnis kuliner dan strategi beradaptasi di era new normal. *J Ekon dan Bisnis Dharma Andalas*, 23(1):51–63. <https://doi.org/10.47233/jebd.v23i1.169>
- Harahap LA, Aritonang E, Lubis Z. 2020. The relationship between type and frequency of online food ordering with obesity in students of Medan Area University. *Britain International of Exact Sciences Journal*, 2(1):29–34. <https://doi.org/10.33258/bioex.v2i1.109>
- Hita IPAD, Elsa Y, Billy ABTPW, Pranata D. 2020. Hubungan status gizi terhadap tingkat aktivitas fisik pmi selama masa karantina COVID-19. *J Menssana*, 5(2):146–156. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.07>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khairani N, Suryani S, Juniarti D. 2020. Hubungan tingkat pendapatan keluarga dan kejadian diare dengan status gizi pada balita yang berkunjung ke puskesmas sawah lebar Kota Bengkulu. *J Nurs Public Heal*, 8(1):87–96. <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i1.1007>
- Kurniawan MWW, Widyaningsih TD. 2017. The relation of food consumption pattern and individual budget of students majoring in businnes management. *Technology of Brawijaya Universi. J Pangan dan Agroindustri*, 5(1):1–12.
- Lemeshow S, Hosmer Jr DW, Klar J, Lwanga SK. 1990. Adequacy of Sample Size in Health Studies. New York: World Health Organization.
- Maretha FY, Margawati A, Wijayanti HS, Dieny FF. 2020. Aplikasi pesan antar makanan online dengan frekuensi makan dan kualitas diet mahasiswa. *J Nutr Coll*, 9(3):160–168. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26692>
- Mulazimah. 2017. Hubungan pendapatan keluarga dengan status gizi balita Desa Ngadiluwih Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri. *Kebidanan PGRI*, 30(2013):18–21. <http://ojs.unpkediri.ac.id>.
- Nurhayati S, Nurbayani S, Dahliyana A. 2021. Pengaruh fitur go-food pada aplikasi go-jek terhadap gaya hidup mahasiswa di era digital. *Sosio Reli J Kaji Pendidik Umum*, 19(1):25–32.
- Nursilmi, Kusharto CM, Dwiriani CM. 2017. Hubungan status gizi dan kesehatan dengan kualitas. *MKMI*, 13(4):369–379. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.3159>
- Pane BS. 2015. Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *J Pengabd Kpd Masy*, 21(79):1–4.
- Rambing CJE, Bolang ASL, Kawengian SES, Mayulu N. 2021. Asupan energi dan status gizi mahasiswa saat pandemi COVID-19. *J Biomedik*, 13(2):175. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31776>
- Wicaksono A. 2020. Aktivitas fisik yang aman pada masa pandemi Covid-19. *J Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1):10–15. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.28446>