

Intensitas Pembelian Makanan *Online* Tidak Berpengaruh Signifikan terhadap Kualitas Diet dan Status Gizi Mahasiswi IPB

(The Intensity of Online Food Purchasing Not Significantly Affected the Diet Quality and Nutritional Status of IPB's Female Students)

Lorita Amanda Sardi dan Muhammad Aries*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor 16680, Indonesia

ABSTRACT

The increase of intensity using online food delivery applications has not only give positive impact but also negative impact on lifestyle and health. An application system that provides maximum access can have an impact on uncontrolled types and amounts of food purchased. This study aimed to analyze the relationship between the intensity of online food purchasing with diet quality and nutritional status of IPB female students. This research was conducted in February-March 2023 using a cross-sectional research design, involving 95 active female students of IPB who were selected by purposive sampling. Data collection was carried out through interviews and self-administered online. Anthropometric data obtained through direct measurements. Data analysis used Microsoft Excel 2010 and IBM SPSS Statistics 21. There was no significant relationship between the intensity online food purchasing on diet quality and nutritional status ($p > 0.05$). Female students are advised to pay attention to their diet by consuming food according to the principles of balanced nutrition and paying attention to variety, adequacy, and reducing consumption of high energy density foods to maintain diet quality and good nutritional status.

Keywords: balanced nutrition, diet quality, female students, nutritional status, online food purchasing

ABSTRAK

Meningkatnya intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* tidak hanya memberikan dampak positif namun juga dampak negatif pada gaya hidup dan kesehatan. Sistem penggunaan aplikasi yang memberikan akses sebesar-besarnya dapat berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dibeli. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan intensitas pembelian makanan secara *online* dengan kualitas diet serta status gizi mahasiswi IPB. Penelitian ini dilakukan pada Februari-Maret 2023 dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*, melibatkan 95 subjek mahasiswi aktif IPB yang dipilih secara purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan *self-administered* secara *online*. Data antropometri diperoleh melalui pengukuran langsung. Analisis data menggunakan *Microsoft Excel 2010* dan *IBM SPSS Statistics 21*. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas pembelian makanan secara *online* dengan kualitas diet dan status gizi ($p > 0,05$). Mahasiswi disarankan untuk memperhatikan pola makannya dengan mengonsumsi makanan sesuai prinsip gizi seimbang dan memperhatikan variasi, kecukupan, serta mengurangi konsumsi makanan berdensitas energi tinggi untuk menjaga kualitas diet dan status gizi.

Kata kunci: gizi seimbang, kualitas diet, mahasiswi, pembelian makanan *online*, status gizi

*Korespondensi:

ariesulaeman@apps.ipb.ac.id

Muhammad Aries

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor 16680, Indonesia

PENDAHULUAN

Meningkatnya penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* meluas ke hampir ke seluruh kalangan masyarakat termasuk mahasiswa. Banyak faktor yang mempengaruhi mahasiswa untuk menggunakan jasa pembelian makanan secara *online*. Rasa malas untuk menyiapkan makanan atau membeli makanan sendiri, sibuk mengerjakan tugas, tidak ada waktu, ataupun menghindari macet di jalan membuat konsumen memilih untuk membeli makanan melalui aplikasi pesan antar makanan *online* (Nurbayti 2019). Perkembangan teknologi selalu diikuti dengan permasalahan baru bila tidak ada kontrol diri dari penggunaannya. Adanya aplikasi pesan antar makanan *online* tidak hanya memberikan dampak baik namun juga dampak yang dapat merugikan pada gaya hidup dan kesehatan. Sistem penggunaan aplikasi yang memberikan akses sebesar-besarnya dapat berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dibeli (Abraham *et al.* 2018).

Kualitas diet dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, di antaranya yaitu ketersediaan dan pemilihan bahan pangan yang dikonsumsi. Aplikasi pesan antar makanan *online* menyediakan berbagai pilihan makanan dari berbagai tempat mulai dari warung makan hingga restoran dengan jangkauan yang luas. Makanan yang tersedia sangat bervariasi, mulai dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, camilan, serta minuman dapat dibeli dengan mudah (Dieny *et al.* 2015). Aplikasi ini memberikan kemudahan mahasiswa dalam pemilihan makanan untuk memenuhi kebutuhan hariannya, namun kebanyakan makanan yang ditawarkan biasanya merupakan makanan cepat saji karena diperlukan waktu yang efisien untuk menyiapkan makanan dan mengantarkannya ke tangan konsumen sehingga pemilihan makanan yang buruk ini dapat menyebabkan kualitas diet rendah dan berpengaruh pada status gizi (Maretha *et al.* 2020).

Menurut Yahia *et al.* (2016) beberapa tahun ini terjadi peningkatan konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa setiap bulannya, terutama yang berusia kurang dari 24 tahun. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan kualitas dari makanan yang dikonsumsi apakah tergolong baik atau tidak dengan metode penilaian

kualitas diet. Data statistik yang dikemukakan oleh Statista (2020), menunjukkan bahwa pengguna aplikasi OFD (*Online Food Delivery*) sebagian besar berjenis kelamin perempuan lebih besar yaitu 58,3% sementara pengguna OFD berjenis kelamin laki-laki sebesar 41,7%. Selain itu, berdasarkan beberapa penelitian yang melibatkan mahasiswa IPB sebelumnya, sebagian besar populasi mahasiswa yang menempuh pendidikan di IPB University memiliki jenis kelamin perempuan (Handayani dan Khomsan 2023). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan intensitas pembelian makanan secara *online* dengan kualitas diet serta status gizi pada mahasiswi IPB perlu dilakukan.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional study*. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan di kampus IPB Dramaga, Kabupaten Bogor secara *purposive* yaitu dengan mempertimbangkan sebagian besar mahasiswi IPB rutin menggunakan jasa pesan antar makanan *online*, kondisi sosial ekonomi yang beragam, serta lokasi kampus dan tempat tinggal berada di dekat area yang menjual banyak produk makanan dan menjadi mitra berbagai layanan pesan-antar makanan *online*. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari hingga Maret 2023.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi S1 IPB yang tinggal di sekitar kampus IPB Dramaga. Subjek penelitian dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Pengambilan subjek dilakukan secara *online* dengan menggunakan fasilitas *google form* lalu akan dihubungi secara personal melalui pesan teks atau aplikasi WhatsApp. Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu mahasiswi aktif S1 IPB yang menggunakan jasa pemesanan makanan secara rutin dan melakukan order makanan *online* minimal satu bulan terakhir terhitung saat subjek melakukan pengisian kuesioner. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa gizi, mahasiswi yang sedang menjalani diet khusus dan mahasiswi yang tidak bersedia untuk diwawancarai. Jumlah subjek minimal yang diperoleh berdasarkan rumus perhitungan Lemeshow *et al.* (1997) yaitu 93 orang. Penelitian

ini telah dinyatakan lolos kaji etik dengan nomor: 872/IT3.KEPMSM-IPB/SK/2023.

Jenis dan cara pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan data primer. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik subjek, intensitas pembelian makanan *online*, dan kebiasaan makan yang diperoleh dari pembelian makanan secara *online*. Proses pengambilan data dilakukan dengan dua cara yaitu melalui pengisian kuesioner *online* secara mandiri oleh subjek dan secara langsung dengan metode wawancara. Proses pengambilan data dipandu oleh peneliti dan enumerator. Pengambilan data dilakukan bersamaan dengan pengukuran berat badan (BB) dan persentase lemak yang diukur menggunakan *Bioimpedance analysis* (BIA), tinggi badan (TB), serta lingkar pinggang dan panggul untuk menentukan status gizi subjek. Pengukuran antropometri ini dilakukan oleh peneliti dan beberapa enumerator di tempat yang telah disepakati bersama subjek.

Pengolahan dan analisis data

Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Proses pengolahan yang dilakukan yaitu *editing* (pengeditan data), *coding* (pengkodean data), *entry* (pemasukan data), dan analisis data. Data yang diperoleh diolah dan dianalisis secara deskriptif dan inferensia dengan menggunakan program komputer yaitu *Microsoft Excel 2010* dan *IBM SPSS Statistics 21*. Analisis data secara deskriptif untuk mencari nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentase dari variabel karakteristik subjek, karakteristik sosial-ekonomi, status gizi, dan intensitas penggunaan jasa pemesanan makanan secara *online*. Analisis inferensia yang dilakukan yaitu uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji korelasi *Pearson* dan *Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek dan Sosial Ekonomi. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswi aktif program sarjana (S1) IPB. Subjek yang memenuhi kriteria dan mengikuti rangkaian penelitian hingga akhir berjumlah 95 orang. Subjek dengan usia 17-18 tahun berjumlah 36,8% sementara subjek dengan usia 19-22 tahun berjumlah 63,2%. Hampir semua subjek tinggal di asrama (60,0%) atau kos (33,7%) dan hanya

sedikit yang tinggal bersama orang tua (6,3%). Hal ini dikarenakan mayoritas mahasiswa IPB memiliki rumah yang jauh dari kawasan kampus sehingga untuk memudahkan proses perkuliahan mereka memutuskan untuk tinggal sendiri di kos dan asrama. Mayoritas subjek (54,7%) memiliki besar keluarga yang beranggotakan ≤ 4 orang.

Pendidikan orang tua subjek, baik ayah (63,1%) maupun ibu (61,1%) sebagian besar digolongkan berpendidikan rendah yaitu SD/SMP/SMA sederajat. Sementara sisanya, ayah (36,9%) dan ibu (38,9%) tergolong berpendidikan tinggi yaitu Diploma/S1/S2/S3. Mayoritas ayah subjek (25,3%) memiliki pekerjaan sebagai wirausaha, diikuti buruh/pekerja (20,0%), pensiun/tidak bekerja (10,5%) dan jenis pekerjaan lainnya. Sementara Ibu mayoritas subjek (65,3%) merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja dan sebagian besar lainnya bekerja sebagai PNS/TNI/Polri (10,5%) dan karyawan swasta (9,5%).

Pendapatan keluarga subjek mayoritas (36,8%) berada pada kategori sedang yaitu pada rentang Rp2.500.000,00-Rp5.000.000,00/bulan, diikuti pendapatan rendah <Rp2.500.000,00/bulan (34,7%), pendapatan tinggi (22,1%) pada rentang >Rp5.000.000,00-Rp10.000.000,00/bulan, dan pendapatan sangat tinggi >Rp10.000.000,00/bulan (6,3%). Pendapatan orang tua yang tinggi dapat memberikan pola makan yang bervariasi dan berkualitas dibandingkan dengan keluarga yang berpendapatan rendah (Almatsier *et al.* 2011).

Uang saku merupakan jumlah uang yang didapatkan subjek untuk memenuhi kebutuhan hidup selama satu bulan. Uang saku per bulan mayoritas subjek berada pada kategori tinggi (55,8%) yaitu pada rentang Rp1.000.000,00-Rp1.500.000,00/bulan, sementara alokasi uang saku untuk makan/bulan subjek terbagi hampir rata di setiap kategori dengan sebagian besar tergolong dalam kategori sedang (35,8%) yaitu pada rentang Rp500.000,00-Rp750.000,00/bulan dan mayoritas subjek memperoleh uang saku dari orang tua/keluarga (51,6%). Uang saku menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi alokasi uang pangan mahasiswa termasuk dalam daya beli terhadap makanan yang akan dikonsumsi (Kurniawan dan Widyaningsih 2017).

Perilaku Pembelian Makanan Online. Jasa pembelian makanan *online* atau *online food delivery* (OFD) merupakan layanan berbasis internet yang diakses melalui perangkat dan

menyediakan layanan pesan-antar makanan. Secara keseluruhan, layanan ini menawarkan pilihan hidangan yang sangat lengkap dengan detail mengenai foto makanan, harga, promosi yang tersedia, biaya pengiriman, alamat restoran, identitas *driver*, serta perkiraan jarak antara restoran dan alamat konsumen. Banyak faktor

yang mempengaruhi intensitas pembelian makanan secara *online* sehingga perilaku pembelian makanan *online* tentunya akan beragam untuk setiap subjek, Sebaran subjek berdasarkan perilaku pembelian makanan *online* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran perilaku pembelian makanan *online*

| Karakteristik | n | % |
|--|----|------|
| Aplikasi yang digunakan* | | |
| - GoFood | 63 | 66,3 |
| - Shopee Food | 57 | 60,0 |
| - GrabFood | 36 | 37,9 |
| Alasan menggunakan aplikasi OFD* | | |
| - Fitur atau layanan yang diberikan aplikasi | 51 | 53,7 |
| - Harga makanan yang ditawarkan lebih murah | 45 | 47,4 |
| - Promosi atau keuntungan yang ditawarkan | 77 | 81,1 |
| Waktu pembelian makanan <i>online</i> | | |
| - Hari kerja (<i>weekday</i>) | 23 | 24,2 |
| - Hari libur (<i>weekend</i>) | 72 | 75,8 |
| Total | 95 | 100 |

Keterangan: *Subjek dapat memilih lebih dari 1 pilihan (n=95)

Tabel 1 menunjukkan bahwa aplikasi yang paling banyak digunakan oleh subjek pada penelitian ini adalah GoFood (66,3%). Mayoritas subjek (81,1%) memilih promosi dan keuntungan yang ditawarkan sebagai alasan menggunakan aplikasi OFD tersebut. Waktu yang lebih banyak dipilih untuk membeli makanan secara *online* adalah pada saat hari libur (*weekend*) (75,8%).

Hal ini disebabkan berbagai alasan seperti daerah tempat tinggal yang jauh dari tempat menjual makanan, daerah tempat tinggal jarang ada yang menjual makanan, ataupun sekadar malas untuk keluar membeli makanan. Sebaran subjek berdasarkan intensitas pembelian makanan secara *online* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Sebaran intensitas pembelian makanan *online*

| Karakteristik | n | % |
|---|----------------|------|
| Intensitas pembelian makanan <i>online</i> | | |
| - Rendah (<2 kali/minggu) | 28 | 29,5 |
| - Sedang (2-4 kali/minggu) | 46 | 48,4 |
| - Tinggi (>4 kali/minggu) | 21 | 22,1 |
| - Total | 95 | 100 |
| - Rata-rata \pm SD | 3,34 \pm 2,7 | |
| Rata-rata frekuensi pembelian makanan <i>online</i> per jenis makanan/minggu | | |
| - Makanan utama (<i>fast food</i>) | 1,6 \pm 1,3 | |
| - Camilan | 0,9 \pm 1,0 | |
| - Minuman manis | 0,8 \pm 1,1 | |
| Rata-rata jumlah pembelian makanan <i>online</i> per jenis makanan/1 kali transaksi | | |
| - Makanan utama (<i>fast food</i>) | 1,5 \pm 0,8 | |
| - Camilan | 1,1 \pm 0,9 | |
| - Minuman manis | 0,9 \pm 0,8 | |

Tabel 2 menunjukkan bahwa Intensitas pembelian makanan online dari 95 subjek mayoritas tergolong sedang yaitu 2-4 kali/minggu sebanyak 48,4%. Banyak faktor yang mempengaruhi masyarakat untuk menggunakan jasa pembelian makanan secara *online*. Rasa malas untuk menyiapkan makanan atau membeli makanan sendiri, sibuk mengerjakan tugas, tidak ada waktu, ataupun menghindari macet di jalan membuat konsumen memilih untuk membeli makanan melalui aplikasi pesan antar makanan *online* (Nurbayti 2019). Faktor-faktor ini sering terjadi pada mahasiswa terutama yang tinggal sendiri di kos atau tidak tinggal dengan orang tua sehingga harus menyiapkan makanannya sendiri.

Makanan utama menjadi jenis makanan yang paling sering dibeli secara *online* dalam 1 minggu dan 1 kali transaksi. Makanan utama sering tersedia dalam paket seperti ayam geprek dan nasi, nasi goreng telur, nasi ayam bakar dan lain sebagainya sehingga lebih praktis dibeli dalam 1 kali transaksi dan tidak perlu membeli berbagai jenis makanan secara terpisah. Pada prakteknya ada kemungkinan subjek melakukan

transaksi pembelian makanan bukan hanya untuk dirinya saja tetapi juga membelikan untuk orang lain.

Kualitas Diet. Kualitas diet adalah kualitas dari asupan makanan dan minuman yang seseorang konsumsi. Kualitas diet dapat digunakan sebagai indikator pengukuran asupan makan dan pola makan yang dihubungkan dengan rekomendasi dan anjuran konsumsi makan yang sesuai (Sekarini *et al.* 2022). Pada penelitian ini, kualitas diet subjek dinilai dengan empat metode penilaian kualitas diet yaitu *Dietary Diversity Score* (DDS), Indeks Gizi Seimbang (IGS 3-60), *Dietary Quality Index International* (DQI-I), dan I-HEI (*Indonesian Healthy Eating Index*). Berikut merupakan sebaran subjek berdasarkan kualitas diet.

Berdasarkan Tabel 3 hasil penilaian kualitas diet subjek untuk metode DDS (*Dietary diversity score*) mayoritas subjek memiliki kualitas diet dengan kategori sedang (75,8%), pada metode IGS 3-60 sebagian besar subjek juga berada pada kategori kurang/ sedang (78,9%), namun sisanya berada pada kategori

Tabel 3. Sebaran subjek berdasarkan kualitas diet

| Indikator | n | % |
|---|----------------|------|
| DDS (<i>Dietary diversity score</i>) | | |
| - Kurang (<3) | 8 | 8,4 |
| - Sedang (3-5) | 72 | 75,8 |
| - Baik (≥ 6) ^a | 15 | 15,8 |
| - Total | 95 | 100 |
| - Rata-rata \pm SD | 4,1 \pm 1,4 | |
| Indeks gizi seimbang (IGS 3-60) | | |
| - Sangat kurang (<40) | 20 | 21,1 |
| - Kurang/ sedang (40-50) | 75 | 78,9 |
| - Baik (≥ 70) ^b | 0 | 0 |
| - Total | 95 | 100 |
| - Rata-rata \pm SD | 44,2 \pm 8,2 | |
| <i>Dietary quality index international</i> (DQI-I) | | |
| - Rendah (<60%) | 61 | 64,2 |
| - Tinggi ($> 60\%$) ^c | 34 | 35,8 |
| - Total | 95 | 100 |
| - Rata-rata \pm SD | 56,8 \pm 4,6 | |
| <i>Indonesian healthy eating index</i> (I-HEI) | | |
| - <i>Poor</i> /buruk (<50) | 22 | 23,2 |
| - <i>Need improvement</i> /perlu perbaikan (50-79) | 73 | 76,8 |
| - <i>Good</i> /baik (≥ 80) ^d | 0 | 0 |
| - Total | 95 | 100 |
| - Rata-rata \pm SD | 52,6 \pm 8,0 | |

Sumber : a) Mirmiran *et al.* (2004); b) Puspawati (2014); c) Sekarini *et al.* (2022); d) Noorfikry (2017)

sangat kurang (21,1%). Penilaian kualitas diet menggunakan DQI-I kategorinya hanya dibagi menjadi dua dengan sebagian besar subjek berada pada kategori rendah (64,2%), dan untuk metode I-HEI mayoritas subjek berada pada kategori *Need improvement* (76,8%). Berdasarkan empat metode penilaian kualitas diet, dapat dilihat bahwa mayoritas subjek secara umum belum memiliki kualitas diet yang baik yaitu masih berada pada kategori sedang hingga rendah sehingga diperlukan upaya peningkatan atau perbaikan kualitas diet.

Setiap metode penilaian kualitas diet memiliki kategori dan standar penilaian yang berbeda sehingga hasil yang didapatkan juga berbeda. *Dietary Diversity Score* (DDS) merupakan cara paling sederhana dalam mengukur kualitas diet seseorang dengan menilai keanekaragaman konsumsi pangannya (Meisya 2014). Kelemahan penggunaan DDS adalah hanya menghitung jumlah kelompok makanan yang dikonsumsi tanpa memperhitungkan porsi dan jumlah yang dikonsumsi. Oleh karena itu, ada kemungkinan subjek mengonsumsi makanan yang bervariasi namun tidak dalam jumlah yang cukup (Priawantiputri dan Aminah 2020).

Indeks Gizi Seimbang (IGS) yang dikembangkan oleh Perdana *et al.* (2014) masih menggunakan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) untuk menentukan standar takaran porsi

makan dalam sehari. Oleh karena itu, dilakukan modifikasi untuk menyesuaikan dengan anjuran porsi makan menurut pedoman gizi saat ini yaitu Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Modifikasi indeks gizi seimbang yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada hasil modifikasi yang digunakan pada penelitian Puspawati (2014).

DQI-I mencakup empat komponen kualitas pangan yang sama, namun menggunakan ukuran yang lebih sedikit dan mengkuantifikasi mikronutrien yang lebih sedikit. Namun, DQI-I membutuhkan banyak informasi atau data untuk menghitung indikatornya seperti pengambilan data makanan secara kuantitatif menggunakan SQ-FFQ dari subjek. *Indonesian Healthy Eating Index* dimodifikasi sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014 yang terdiri dari 10 komponen yaitu 5 komponen merupakan kelompok bahan pangan utama dalam tumpeng gizi dan 5 komponen lainnya merupakan bagian dari pesan umum gizi seimbang (Noorfikry 2017).

Hubungan Intensitas Pembelian Makanan Online dengan Kualitas Diet dan Status Gizi. Layanan pada aplikasi pesan-antar makanan *online* membuat pengguna aplikasi dapat mengatur jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dikonsumsinya sendiri. Kualitas diet yang baik membentuk status gizi yang baik pula. Peningkatan kebiasaan mengonsumsi

Tabel 4. Hubungan intensitas pembelian makanan *online* dengan kualitas diet

| Metode Penilaian | Intensitas Pembelian Makanan <i>Online</i> | | | | | | p-value | r |
|-----------------------------------|--|------|--------|------|--------|------|--------------------|--------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| <i>Dietary Diversity Score</i> | | | | | | | | |
| - Kurang (<3) | 2 | 2,1 | 5 | 5,3 | 1 | 1,1 | 0,967 ^b | 0,004 |
| - Sedang (3-5) | 22 | 23,2 | 32 | 33,7 | 18 | 18,9 | | |
| - Baik (≥6) | 4 | 4,2 | 9 | 9,5 | 2 | 2,1 | | |
| IGS 3-60 | | | | | | | | |
| - Sangat kurang (<40) | 9 | 9,5 | 9 | 9,5 | 2 | 2,1 | 0,051 ^a | 0,201 |
| - Kurang/sedang (40-50) | 19 | 20,0 | 37 | 38,9 | 19 | 20,0 | | |
| - Baik (≥70) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| DQI-I | | | | | | | | |
| - Rendah (<60%) | 14 | 14,7 | 17 | 17,9 | 5 | 5,3 | 0,198 ^a | -0,133 |
| - Tinggi (≥60%) | 14 | 14,7 | 29 | 30,5 | 16 | 16,8 | | |
| I-HEI | | | | | | | | |
| - <i>Poor</i> (<50) | 6 | 6,3 | 12 | 12,6 | 4 | 4,2 | 0,190 ^a | 0,136 |
| - <i>Need improvement</i> (50-79) | 22 | 23,2 | 34 | 35,8 | 17 | 17,9 | | |
| - <i>Good</i> (≥80) ^d | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |

Keterangan: ^a)=Uji korelasi Pearson dengan selang kepercayaan 95% dan jumlah subjek (n=95)

^b)=Uji korelasi Spearman dengan selang kepercayaan 95% dan jumlah subjek (n=95)

makanan cepat saji akan menyebabkan seseorang rentan memiliki status gizi *overweight* atau obesitas terutama bila tidak diimbangi dengan sikap selektif dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi dan membatasi makanan tinggi energi dan lemak (Sahara *et al.* 2019). Hasil penelitian Handayani dan Khomsan (2023) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi daring untuk pemesanan makanan tidak berhubungan signifikan dengan status gizi penggunanya. Meskipun demikian, ada kemungkinan bahwa penggunaan aplikasi daring ini berkontribusi terhadap pola konsumsi pangan penggunanya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dilakukan uji antara intensitas pembelian makanan *online* dengan kualitas diet dan status gizi. Uji yang dilakukan yaitu uji korelasi *Pearson* untuk data yang terdistribusi normal dan uji korelasi *Spearman* untuk data yang tidak terdistribusi normal. Berikut hasil uji hubungan intensitas pembelian makanan *online* dengan kualitas diet.

Hasil uji korelasi yang disajikan pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas

pembelian makanan *online* dengan kualitas diet di berbagai metode penilaian baik DDS ($p=0,967;r=0,004$), IGS 3-60 ($p=0,051;r=0,201$), DQI-I ($p=0,198;r=-0,133$), maupun I-HEI ($p=0,190;r=0,136$). Penelitian yang dilakukan oleh Maretha *et al.* (2020) dengan subjek 70 orang mahasiswa Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis, makanan yang dibeli melalui aplikasi pesan-antar makanan *online* hanya memberikan kontribusi sebagian kecil terhadap kebiasaan makan subjek, sehingga pembelian makanan secara *online* tidak dapat mempengaruhi kualitas diet subjek, maka dapat dikatakan tidak ada hubungan antara penggunaan intensitas pembelian makanan secara *online* dengan kualitas diet subjek.

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa intensitas pembelian makanan *online* subjek menyebar rata untuk setiap kategori kualitas diet. Meskipun demikian, kualitas diet sebagian besar masih berada pada kategori sedang atau rendah, sehingga perlu usaha perbaikan atau peningkatan kualitas diet pada mahasiswi IPB. Selanjutnya dilakukan uji korelasi intensitas pembelian makanan *online* dengan status gizi.

Tabel 5. Hubungan intensitas pembelian makanan *online* dengan status gizi

| Metode penilaian | Intensitas pembelian makanan <i>online</i> | | | | | | p-value | r |
|---|--|------|--------|------|--------|------|--------------------|--------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Status gizi* | | | | | | | | |
| - Gizi buruk | 1 | 1,1 | 1 | 1,1 | 1 | 1,1 | 0,549 ^b | 0,062 |
| - Gizi kurang | 4 | 4,2 | 2 | 2,1 | 2 | 2,1 | | |
| - Gizi baik | 16 | 16,8 | 33 | 34,7 | 13 | 13,7 | | |
| - Gizi lebih | 3 | 3,2 | 2 | 2,1 | 1 | 1,1 | | |
| - Obesitas | 4 | 4,2 | 8 | 8,4 | 4 | 4,2 | | |
| Persentase lemak tubuh | | | | | | | | |
| - <i>Lean</i> (<13%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,486 ^a | -0,072 |
| - <i>Optimal</i> (13-23%) | 7 | 7,4 | 14 | 14,7 | 6 | 6,3 | | |
| - <i>Slightly overfat</i> (24-27%) | 8 | 8,4 | 16 | 16,8 | 11 | 11,6 | | |
| - <i>Fatty</i> (28-32%) | 9 | 9,5 | 15 | 15,8 | 3 | 3,2 | | |
| - <i>Obese/Overfat</i> (>32%) | 4 | 4,2 | 1 | 1,1 | 1 | 1,1 | | |
| RLPP | | | | | | | | |
| - Normal ($\leq 0,85\%$) | 22 | 23,2 | 32 | 33,7 | 15 | 15,8 | 0,729 ^b | 0,036 |
| - Resiko obesitas sentral ($\geq 0,85\%$) | 6 | 6,3 | 14 | 14,7 | 6 | 6,3 | | |

Keterangan: ^a)=Uji korelasi Pearson dengan selang kepercayaan 95% dan jumlah subjek (n=95)

^b)=Uji korelasi Spearman dengan selang kepercayaan 95% dan jumlah subjek (n=95)

*Status gizi ditentukan berdasarkan penilaian IMT untuk subjek berusia >18 tahun IMT/U untuk subjek berusia ≤ 18 tahun

Tabel 5 menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas pembelian makanan *online* dengan status gizi untuk setiap metode penilaian yaitu status gizi berdasarkan IMT ($p=0,549$, $r=0,062$), persentase lemak tubuh ($p=0,486$, $r=-0,072$), dan RLPP (rasio lingkaran pinggang panggul) ($p=0,729$, $r=0,036$). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dengan intensitas pembelian makanan *online* yang tinggi belum tentu memiliki status gizi *overweight*/obesitas.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap *et al.* (2020) terhadap 83 subjek yang menggunakan jasa pemesanan makanan secara *online* menunjukkan hasil terdapat hubungan antara frekuensi pemesanan makanan secara *online* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Medan Area University. Hal ini dapat terjadi karena status gizi sendiri dapat dipengaruhi berbagai faktor seperti aktivitas fisik, kebiasaan makan, penyakit atau infeksi dan lain sebagainya.

KESIMPULAN

Mahasiswa IPB University yang berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini berada pada rentang usia 17-25 tahun yang dikategorikan sebagai remaja tingkat akhir. Intensitas pembelian makanan *online* dari 95 subjek mayoritas tergolong sedang yaitu 2-4 kali/minggu. Kualitas diet subjek mayoritas masih termasuk dalam kategori kurang/sedang sehingga perlu upaya perbaikan atau peningkatan. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas pembelian makanan secara *online* dengan kualitas diet dan status gizi ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dengan intensitas pembelian makanan *online* yang tinggi belum tentu memiliki kualitas diet yang buruk dan status gizi *overweight*/obesitas.

Mahasiswa diharapkan mampu mengontrol pembelian pangan secara *online* dan disarankan untuk memperhatikan pola makannya dengan mengonsumsi makanan sesuai prinsip gizi seimbang dan memperhatikan variasi, kecukupan, serta mengurangi konsumsi makanan berdensitas energi tinggi untuk menjaga kualitas diet dan status gizi. Perusahaan penyedia jasa pesan antar makanan secara *online* diharapkan dapat memperluas kerjasamanya dengan restoran makanan yang sehat dan memiliki opsi menu yang lebih beragam bukan hanya terfokus pada makanan

cepat saji saja. Institusi pendidikan dan kesehatan diharapkan dapat lebih mengencangkan edukasi dan motivasi kepada remaja dan mahasiswa dalam peningkatan konsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang guna meningkatkan kualitas diet dan status gizi remaja dan mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan setiap komponen dalam metode penilaian kualitas diet dapat dibahas lebih jelas sehingga penyebab rendahnya kualitas diet pada mahasiswa dapat diketahui.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham S, Noriega BR, Shin JY. 2018. College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *J Nutr Hum Health*. 2(1):13-17. <https://doi.org/10.35841/nutrition-human-health.2.1.13-17>
- Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta (ID): Gramedia.
- Dieny FF, Widyastuti N, Fitranti DY. 2015. Sindrom metabolik pada remaja obes: prevalensi dan hubungannya dengan kualitas diet. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 12(01):1-11. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22830>
- Handayani AD, Khomsan A. 2023. Hubungan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan secara online dan status gizi mahasiswa. *J. Gizi Dietetik*. 2(1):1-8. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.1-8>
- 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>
- Kurniawan MWW, Widyaningsih TD. 2017. The relation of food consumption pattern and individual budget of students majoring in business management with students majoring in Agricultural Product Technology of Brawijaya University on nutritional status. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. 5(1):1-12.
- Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. 1997. Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta (ID): Gajahmada University Press.

- Maretha FY, Margawati A, Wijayanti HS, Dieny FF. 2020. Hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan frekuensi makan dan kualitas diet mahasiswa. *Journal of Nutrition College*. 9(3):160-168. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26692>
- Meisya YD. 2014. Skor keanekaragaman konsumsi pangan (dietary diversity score) remaja di Bandung dan Padang [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Mirmiran P, Azadbakht L, Esmailzadeh A, Azizi F. 2004. Dietary diversity score in adolescents - a good indicator of the nutritional adequacy of diets: Tehran lipid and glucose study. *Asia Pac J Clin Nutr*. 13(1):56-60.
- Noorfikry L. 2017. Kualitas konsumsi orang dewasa di perkotaan dan pedesaan [skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Nurbayti. 2019. Tren pengguna aplikasi go-food di era digital. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat dan Keamanan*. 1(1):1-5. <https://doi.org/10.31599/komaskam.v1i1.3255>
- Perdana SM, Hardinsyah, Damayanthi E. 2014. Alternatif indeks gizi seimbang untuk penilaian mutu gizi konsumsi pangan wanita dewasa indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 9(1): 43-50.
- Priawantiputri W, Aminah M. 2020. Keragaman pangan dan status gizi pada anak balita di Kelurahan Pasirkaliki Kota Cimahi. *Jurnal Sumberdaya HAYATI*. 6(2):40-46. <https://doi.org/10.29244/jsdh.6.2.40-46>
- Puspawati HR. 2014. Persepsi tentang pangan sehat, pemilihan pangan dan kebiasaan makan sehat pada mahasiswa [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Sahara MO, Widyastuti N, Candra A. 2019. Kualitas diet dan daya tahan (endurance) atlet bulutangkis remaja di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*. 8(1): 29-37. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23810>
- Sekarini AGA, Fitrianti DY, Tsani AFA, Noer ER. 2022. Hubungan emotional eating dan kualitas diet dengan kenaikan berat badan pada mahasiswa saat pandemi covid-19. *Amerta Nutrition*. 6(3):272-280. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.272-280>
- Statista. 2020. Users online food delivery Indonesia by segment. [diakses 4 Maret 2023]. Tersedia dalam: <https://www.statista.com/forecasts/1227097/users-online-food-delivery-indonesia-by-segment>.
- Yahia N, Brown CA, Rapley M, Chung M. 2016. Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students. *BMC Public Health*. 2(1):1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3728-z>