

Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan *Online* dengan Kebiasaan Konsumsi Pangan Sumber Gula, Garam, dan Lemak pada Mahasiswa IPB University

(The Use of Online Food Ordering Applications and the Habit of Consuming Food Sources of Sugar, Salt, and Fat among IPB University Students)

Sandra Eka Rachmawati dan Hadi Riyadi*

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

ABSTRACT

Students have high mobility and busyness levels and limited time to fulfill food consumption that suits their needs, so many students use practical and instant ways to fulfill their food needs, one of which is by using online food ordering applications. This study aims to analyze the correlation between the intensity of the use of online food ordering applications and the habit of consuming food sources of sugar, salt, and fat among IPB University students. The study used a cross-sectional study design involving 73 subjects and was conducted in March 2024. Data collection was carried out using a questionnaire and the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Most of the subjects were female, aged 18-22 years, from 9 different faculties, had an average pocket money of Rp 1.635.616±Rp 453.725/month, and an average percent of food expenditure was 70.4%±19.1%. The results showed that there was a positive significant correlation ($p<0.05$) between the intensity of the use of online food ordering applications and the frequency of consuming food sources of sugar, salt, and fat.

Keywords: *fat, online food ordering, salt, students, sugar*

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki mobilitas dan tingkat kesibukan yang cukup tinggi serta waktu yang terbatas untuk memenuhi konsumsi pangan yang sesuai dengan kebutuhannya, sehingga banyak mahasiswa menggunakan cara yang praktis dan instan untuk memenuhi kebutuhan pangannya, salah satunya dengan menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan kebiasaan konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak pada mahasiswa IPB University. Penelitian menggunakan desain *Cross Sectional Study* melibatkan 73 subjek dan dilaksanakan pada Maret 2024. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Subjek lebih banyak berjenis kelamin perempuan (53,4%), berusia 18-22 tahun, berasal dari 9 fakultas yang berbeda, memiliki rata-rata uang saku sebesar Rp 1.635.616±Rp453.725/bulan, dan rata-rata persen pengeluaran pangan 70,4%±19,1%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan positif ($p<0,05$) antara intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak.

Kata kunci: *garam, gula, lemak, mahasiswa, pemesanan makanan online*

*Korespondensi:

hadiriyadi@gmail.com

Hadi Riyadi

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

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan pengguna internet melalui *smartphone* yang cukup tinggi. Sebanyak 95,4% pengguna internet di Indonesia mengakses internet melalui *smartphone*. Berdasarkan data hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia di tahun 2020 sudah mencapai 197,7 juta dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 262 juta jiwa (APJII 2020).

Gaya hidup terutama pola konsumsi pangan berubah karena adanya perkembangan teknologi internet. Melalui internet kini dapat dilakukan pembelian jasa makanan pesan antar *online* (Handayani dan Khomsan 2023). Berdasarkan hasil riset *Nielsen Media Research* tahun 2019, diketahui sebanyak 58% dari total responden memesan makanan dengan memanfaatkan *layanan online food*. Layanan aplikasi pemesanan makanan *online (online food)* yang tersedia di Indonesia dan bekerja sama dengan berbagai restoran atau *outlet* makanan, diantaranya *Go-food*, *Grab-food*, dan *Shopee-food*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority* menunjukkan bahwa konsumen yang berusia antara 15-34 tahun, sesuai dengan usia pelajar dan pekerja muda, paling banyak memilih menu makanan cepat saji (*fastfood*). Makanan cepat saji (*fastfood*) mempunyai kandungan gizi yang tidak seimbang, yaitu kandungan gula, garam, dan lemak (GGL) yang tinggi serta kandungan serat yang rendah (Hasanah dan Tazhiha 2023).

Hasil dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ningdiah (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan secara *online* dengan frekuensi konsumsi pangan sumber GGL pada pegawai perkantoran di DKI Jakarta. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi gula, garam, dan lemak dengan kejadian penyakit kardimetabolik (Jamaludin *et al.* 2023).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi gizi lebih (*overweight*) dan obesitas di Indonesia menurut indeks massa tubuh (IMT) pada kelompok usia >18 tahun mencapai 14,4% dan 23,4%.

Mahasiswa merupakan golongan remaja yang rentan terhadap gizi. Mahasiswa memiliki mobilitas dan tingkat kesibukan yang cukup tinggi serta waktu yang terbatas untuk memenuhi konsumsi pangan baik makanan maupun minuman yang sesuai dengan kebutuhannya. Hal tersebut membuat banyak mahasiswa menggunakan cara yang praktis untuk memenuhi kebutuhan pangannya, salah satunya dengan menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online*. Secara umum, tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan kebiasaan konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak pada mahasiswa IPB University, membedakan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak (GGL) yang dipesan secara *online* dengan *offline*, dan menganalisis faktor utama yang memengaruhi keputusan pembelian ketika menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online*.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* yang dilaksanakan di IPB University, Bogor. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Jumlah subjek minimal yang diperoleh berdasarkan perhitungan Lemeshow *et al.* (1997), dengan mempertimbangkan *dropout* sebanyak $\pm 10\%$ diperoleh jumlah subjek yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 73 orang mahasiswa. Pengambilan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi subjek antara lain terdaftar sebagai mahasiswa IPB University, pernah menggunakan aplikasi pemesanan makanan secara *online* selama satu bulan terakhir dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa IPB University yang tidak pernah menggunakan aplikasi pemesanan makanan secara *online* selama satu bulan terakhir. Penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian yang melibatkan subjek manusia IPB University dengan nomor 1153/IT3. KEPMSM-IPB/SK/2024.

Jenis dan cara pengambilan data

Jenis data yang dikumpulkan adalah berupa data primer. Data didapatkan melalui pengisian kuesioner secara langsung dan wawancara. Pengisian kuesioner meliputi karakteristik subjek (usia, jenis kelamin, dan asal fakultas), karakteristik sosial ekonomi subjek (besar uang saku dan besar pengeluaran pangan), frekuensi/intensitas penggunaan aplikasi pemesanan *online*, dan faktor pengambilan keputusan pembelian (harga, pelayanan, dan promosi), kemudian dilanjutkan dengan pengisian *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Kuesioner SQ-FFQ dalam penelitian ini terbagi menjadi frekuensi pangan yang dipesan secara *online* dan pangan yang dimasak sendiri atau yang dibeli langsung tanpa menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* (*offline*). Nilai *Cronbach's alpha* untuk kuesioner ini sebesar 0,722 ($p > 0,6$). Kuesioner SQ-FFQ pada penelitian ini berdasarkan acuan Ningdiah (2019) yang telah dimodifikasi.

Pengolahan dan analisis data

Data diolah dan dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan *Microsoft Excel 2013* dan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 16.0 for windows. Analisis yang pertama dilakukan yaitu analisis univariat, dimana hasil analisis berupa distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti seperti jenis kelamin, usia, asal fakultas, besar uang saku, persentase pengeluaran pangan, intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* yang paling sering digunakan oleh subjek, frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, lemak serta jumlah dan kandungan gizinya yang didapatkan berdasarkan acuan dari *Fatsecret*, dan persepsi subjek terhadap variabel pengambilan keputusan pembelian (harga, pelayanan, dan promosi), serta nilai rata-rata dan standar deviasi dari setiap data. Kemudian, setiap variabel diuji kenormalan datanya menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, selanjutnya dilakukan uji beda *Mann-Whitney* untuk data sebaran tidak normal dan dilakukan analisis bivariat yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan menggunakan uji korelasi *Chi-Square* dan *Spearman*. Selain itu, dilakukan pula uji analisis faktor pengambilan keputusan yang interpretasinya dapat dilihat menggunakan nilai *Kaiser Meyer Olkin* (KMO)

Measure of Sampling Adequacy (MSA) dan nilai *Bartlett's Test of Sphericity*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Subjek yang berjenis kelamin perempuan (53,4%) lebih banyak jika dibandingkan dengan subjek yang berjenis kelamin laki-laki (46,6%). Subjek dengan usia 18-19 tahun berjumlah 52,1% sementara subjek dengan usia 20-22 tahun berjumlah 46,6%. Subjek pada penelitian ini berasal dari 9 fakultas yang berbeda-beda dan paling banyak berasal dari fakultas ekonomi dan manajemen (12,3%). Rata-rata uang saku subjek sebesar Rp 1.635.616±Rp 453.725, sebanyak 30 subjek (41,1%) memiliki uang saku sebesar Rp 1.000.001,00-Rp 1.500.000,00/bulan. Rata-rata persentase pengeluaran pangan mahasiswa adalah 70,4%±19,1%. Sebanyak 62 subjek (84,9%) memiliki persentase pengeluaran pangan yang tergolong tinggi, yaitu $\geq 50\%$ uang saku.

Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online. Faktor-faktor penyebab mahasiswa menggunakan jasa pemesanan makanan *online* pada penelitian ini yaitu makanan yang lebih murah karena terdapat banyak promo, bosan dengan makanan yang ada dan beberapa merasa malas keluar dari rumah ataupun kos. Intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dikategorikan menjadi 3 klasifikasi, yaitu rendah (< 8 kali/bulan), sedang (8-16 kali/bulan), dan tinggi (> 16 kali/bulan). Sebaran subjek berdasarkan intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* (kali/bulan) disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran subjek berdasarkan intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* (kali/bulan)

Intensitas/Frekuensi	n	%
<8 kali	14	19,2
8-16 kali	16	21,9
>16 kali	43	58,9
Total	73	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 43 subjek (58,9%) dalam penelitian ini menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan intensitas tinggi (> 16 kali/bulan). Subjek biasanya menggunakan layanan pemesanan makanan *online* pada saat jam

Tabel 2. Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pangan sumber gula

Jenis pangan sumber gula	Online		Offline		Keseluruhan	
	n	%	n	%	n	%
Tidak pernah	8	11,0	3	4,1	0	0,0
1-3 kali/minggu	26	35,6	12	16,4	4	5,5
4-6 kali/minggu	20	27,4	11	15,1	8	11,0
>6 kali/minggu	19	26,0	47	64,4	61	83,6
Total	73	100	73	100	73	100

istirahat kampus, saat mengerjakan tugas di kampus, ketika sudah pulang dari kampus, ketika sedang di kos/rumah saat akhir pekan, dan saat kondisi tertentu seperti sakit, malas, ataupun saat kondisi lingkungan hujan. Jenis aplikasi yang paling banyak digunakan oleh subjek dalam penelitian ini adalah *Go-Food* (53,1%). Jenis layanan pemesanan makanan *online* lain yang digunakan oleh subjek antara lain *Grab-Food* (24,0%), *Shopee-Food* (19,8%), *Alfagift*, dan *Maxim-Food*.

Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber

Gula. Berdasarkan *The British Dietitians Association* (2017), makanan atau minuman dikategorikan mengandung tinggi gula jika dalam 100 g makanan mengandung >22,5 g gula dan dalam 100 ml minuman mengandung >11,25 g gula. Konsumsi gula yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan RI per orang per hari adalah 50 g (4 sendok makan) (Permenkes 2014). Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pangan sumber gula disajikan pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa secara keseluruhan sebanyak 61 subjek (83,6%) dari total 73 subjek mengonsumsi pangan sumber gula dengan frekuensi sering (>6 kali/minggu). Jenis pangan sumber gula yang paling sering dipesan menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* yaitu kopi dengan rata-rata frekuensi $0,8 \pm 1,8$ kali/minggu dengan jumlah konsumsi rata-rata sebanyak $42,1 \pm 57,2$ g/hari dan kandungan gula sebanyak $3,5 \pm 4,7$ g/hari. Mahasiswa sering memiliki jadwal yang

padat, sehingga mereka lebih memilih membeli kopi secara *online* untuk menghemat waktu dibandingkan harus pergi ke kafe atau warung kopi (Ruhayat 2022). Rata-rata asupan gula subjek adalah sebesar $40,2 \pm 29,0$ g/hari. Jumlah subjek yang mengonsumsi pangan sumber gula dengan frekuensi sering (>6 kali/minggu) lebih tinggi pada pembelian secara *offline* (64,4%) dibandingkan dengan pembelian secara *online* (26,0%). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi konsumsi pangan sumber gula yang diperoleh secara *online* dan *offline* dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata konsumsi pangan sumber gula yang dipesan secara *online* berkontribusi sebesar 31,5 % dari total konsumsi pangan sumber gula secara keseluruhan.

Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber

Garam. Berdasarkan *The British Dietitians Association* (2017), makanan dikategorikan mengandung tinggi garam jika dalam 100 g makanan mengandung >1,5 g garam dan dalam 100 ml minuman mengandung >0,75 g garam. WHO (2012) dan Permenkes (2014), merekomendasikan konsumsi garam bagi orang dewasa per hari adalah <5 g (1 sendok teh) atau kurang dari 2000 mg natrium. Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pangan sumber garam disajikan pada Tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa frekuensi konsumsi pangan sumber garam subjek secara keseluruhan baik yang dipesan secara *online* maupun *offline* didominasi oleh

Tabel 3. Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pangan sumber garam

Pangan sumber garam	Online		Offline		Keseluruhan	
	n	%	n	%	n	%
Tidak pernah	10	13,7	4	5,5	1	1,4
1-3 kali/minggu	25	34,2	19	26,0	6	8,2
4-6 kali/minggu	12	16,4	14	19,2	8	11,0
>6 kali/minggu	26	35,6	36	49,3	58	79,5
Total	73	100	73	100	73	100

frekuensi sering (>6 kali/minggu) yaitu sebanyak 58 subjek (79,5%). Jenis pangan sumber garam yang paling sering dipesan oleh mahasiswa, baik melalui aplikasi pemesanan makanan *online* ataupun secara *offline* adalah *fried chicken* dengan rata-rata frekuensi *online* $2,2 \pm 2,7$ kali/minggu dan rata-rata frekuensi *offline* $1,6 \pm 1,8$ kali/minggu dengan rata-rata jumlah konsumsi $60,8 \pm 56,9$ g/hari dan kandungan natrium sebanyak $451,0 \pm 426,9$ mg/hari.

Jenis pangan sumber garam yang paling sering dipesan kedua melalui aplikasi pemesanan makanan *online* yaitu *fried fries* (kentang goreng) dengan rata-rata frekuensi $0,9 \pm 1,8$ kali/minggu dengan rata-rata jumlah konsumsi $15,6 \pm 23,4$ g/hari dan kandungan natrium sebanyak $33,3 \pm 50,0$ mg/hari. Subjek dalam penelitian ini cenderung membeli *fried fries* di restoran yang sama dengan *fried chicken* karena mempertimbangkan harga yang lebih terjangkau dalam satu paket dibandingkan jika membeli item-item tersebut secara terpisah. Rata-rata asupan garam subjek adalah sebesar $1118,2 \pm 971,0$ mg/hari. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi konsumsi pangan sumber garam yang diperoleh secara *online* maupun *offline* dengan nilai *p-value* 0,051 ($p > 0,05$). Hal tersebut dikarenakan rata-rata frekuensi konsumsi pangan sumber garam yang diperoleh secara *online* maupun *offline* relatif sama. Pangan sumber garam yang dipesan melalui aplikasi pemesanan makanan *online* berkontribusi sebesar 45,4% dari total konsumsi pangan sumber garam secara keseluruhan.

Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Lemak. Berdasarkan *The British Dietitians Association* (2017), makanan dikategorikan mengandung tinggi lemak jika dalam 100 g makanan mengandung $>17,5$ g lemak dan dalam 100 ml minuman mengandung $>8,75$ g lemak. Permenkes (2014), merekomendasikan konsumsi lemak per orang per hari yaitu <67 g. Sebaran

subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pangan sumber lemak disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 68 subjek (93,2%) dari total 73 responden secara keseluruhan mengonsumsi jenis pangan sumber lemak dalam kategori sering (>6 kali/minggu). Jenis pangan sumber lemak yang dikonsumsi dalam kategori sering, lebih banyak didapatkan secara *offline* (memasak sendiri atau membeli langsung ke restoran) (71,2%) dibandingkan dengan yang dipesan secara *online* (50,7%).

Jenis pangan sumber lemak yang paling sering dipesan melalui aplikasi pemesanan makanan *online* adalah *fried chicken* dengan rata-rata frekuensi $2,2 \pm 2,7$ kali/minggu dengan rata-rata jumlah konsumsi $60,8 \pm 56,9$ g/hari dan kandungan lemak sebanyak $9,1 \pm 9,2$ g/hari. Frekuensi jenis pangan yang paling sering dipesan kedua yaitu ayam geprek dengan rata-rata frekuensi $1,4 \pm 2,4$ kali/minggu dengan rata-rata jumlah konsumsi $50,9 \pm 54,6$ g/hari dan kandungan lemak sebanyak $9,2 \pm 9,8$ g/hari. Rata-rata asupan lemak subjek adalah sebesar $47,1 \pm 27,4$ g/hari. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi konsumsi pangan sumber lemak yang diperoleh secara *online* dan *offline* dengan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$). Pangan sumber lemak yang dipesan melalui aplikasi pemesanan makanan *online* berkontribusi sebesar 42,9% dari total konsumsi pangan sumber lemak secara keseluruhan.

Analisis Faktor Keputusan Pembelian.

Persepsi konsumen terhadap kelompok atribut dapat dikategorikan baik, jika rentang nilai atribut berada pada 3,41-4,20. Terdapat 12 atribut pada penelitian ini yang terbagi kedalam tiga variabel, yaitu harga, pelayanan, dan promosi. Atribut-atribut dengan rata-rata jawaban tertinggi pada setiap variabel diantaranya diskon harga (3,84), variasi menu (4,08), dan *viral marketing* (4,10).

Jawaban setiap subjek terhadap seluruh item pernyataan di dalam kuesioner diuji

Tabel 4. Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi pangan sumber lemak

Pangan sumber lemak	Online		Offline		Keseluruhan	
	n	%	n	%	n	%
Tidak pernah	0	0,0	1	1,4	0	0,0
1-3 kali/minggu	21	28,8	8	11,0	3	4,1
4-6 kali/minggu	15	20,5	12	16,4	2	2,7
>6 kali/minggu	37	50,7	52	71,2	68	93,2
Total	73	100	73	100	73	100

menggunakan *Kaiser Mayer Olkin (KMO) Measure of Sampling Adequacy*. Uji *Barlett's Test of Sphericity* juga digunakan untuk menguji hipotesis bahwa antar variabel saling berkaitan satu sama lain dan saling berkorelasi dan sesuai digunakan untuk analisis faktor (Watkins 2018). Nilai KMO dan *Barlett's Test of Sphericity* disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Nilai KMO dan *Barlett's of Sphericity*

KMO and Barlett's Test		
<i>Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy</i>		0,718
<i>Barlett's Test of Sphericity</i>	Approx. Chi-Square	233,886
	df	66
	Sig.	0,000

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa nilai *Kaiser Mayer Olkin (KMO) Measure of Sampling Adequacy* pada semua variabel adalah sebesar 0,718 ($KMO > 0,50$) dan nilai sig pada uji *Barlett's Test of Sphericity* adalah sebesar 0,000 ($sig < 0,50$). Langkah selanjutnya, dilakukan penggolongan faktor dengan cara melihat nilai dari *factor loading* dari setiap atribut.

Hasil penggolongan faktor dari analisis faktor yang dilakukan terhadap 12 atribut telah membentuk 3 faktor baru antara lain indeks pelayanan dan publikasi, promosi dan efisiensi, dan persepsi terhadap harga. Faktor-faktor yang paling dominan dapat dilihat dari nilai total varians. Faktor 1 indeks pelayanan dan publikasi dan faktor 2 indeks promosi dan efisiensi memiliki nilai total varians yang sama yaitu sebesar 30,01%. Faktor 3 indeks persepsi terhadap harga memiliki nilai total varians sebesar 21,50%.

Hubungan Uang Saku dengan Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Gula, Garam, dan Lemak. Uji korelasi *chi-square* dilakukan untuk menganalisis hubungan uang saku dengan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak. Hasil uji korelasi *chi-square* antar variabel disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku ($p > 0,05$) dengan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak. Hal ini dikarenakan mahasiswa mungkin lebih memilih makanan berdasarkan rasa, kenyamanan, atau kebiasaan daripada mempertimbangkan faktor harga (Ratih *et al.* 2022). Kepraktisan yang

ditawarkan oleh aplikasi pemesanan makanan *online* juga merupakan faktor penting karena mahasiswa yang sibuk dengan kegiatan akademik cenderung lebih memilih opsi yang cepat dan mudah diakses (Munasiroh *et al.* 2019).

Tabel 6. Hasil uji korelasi *chi-square* antar variabel

Variabel	Uang Saku <i>p-value</i>
Frekuensi konsumsi pangan sumber gula	0,679 ^a
Frekuensi konsumsi pangan sumber garam	0,794 ^a
Frekuensi konsumsi pangan sumber lemak	0,113 ^a

^aUji korelasi *chi-square*

Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online dengan Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Gula, Garam, dan Lemak. Uji korelasi *spearman* digunakan karena data setiap variabel pada penelitian ini tidak tersebar secara normal dengan nilai sig. *Kolmogorov-Smirnov* ($p < 0,05$). Hasil uji korelasi *spearman* antar variabel dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7 Hasil uji korelasi *spearman* antar variabel

Variabel	Intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan online	
	<i>r</i>	<i>p-value</i>
Frekuensi konsumsi pangan sumber gula	0,500 ^a	0,000 ^a
Frekuensi konsumsi pangan sumber garam	0,422 ^a	0,000 ^a
Frekuensi konsumsi pangan sumber lemak	0,445 ^a	0,000 ^a

^aUji korelasi *spearman*

Tabel 7 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan positif antara intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak ($p < 0,05$). Semakin sering konsumen menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online*, maka semakin tinggi pula frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak. Aplikasi pemesanan makanan *online* memberikan kemudahan, terutama bagi mahasiswa yang memiliki keseharian yang sibuk. Meskipun terdapat beberapa aplikasi pemesanan makanan *online* yang menawarkan pilihan makanan sehat, jumlah dan variasi

menu makanan sehat juga seringkali terbatas dibandingkan dengan makanan cepat saji atau makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak. Kurangnya informasi ataupun kesadaran tentang pilihan makanan sehat dalam aplikasi dapat menyebabkan pengguna memilih makanan yang kurang sehat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* berhubungan signifikan terhadap peningkatan frekuensi konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak pada mahasiswa IPB University ($p < 0,05$). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi konsumsi pangan sumber gula dan lemak yang diperoleh secara *online* dan *offline* dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Faktor utama yang memengaruhi keputusan pembelian ketika menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* diantaranya diskon harga, variasi menu, dan *viral marketing*.

DAFTAR PUSTAKA

- [APJII] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2020. Laporan Survei Internet APJII 2019. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- [BDA] The British Dietitians Association. 2017. Food Fact Sheet [internet]. [diakses 2023 Nov 01]. Tersedia pada: <https://www.bda.uk.com>.
- Handayani AD, Khomsan A. 2023. Hubungan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan secara online dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi Dietetik*. 2(1):1-8. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.1-8>
- Hasanah MN, Tanziha I. 2023. Pengetahuan gizi, konsumsi fast food, asupan serat, dan status gizi Siswa SMA Kornita. *Jurnal Gizi Dietetik*. 2(2):74-82. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.74-82>
- Jamaludin FN, Dina RA, Fajriah E, Zahra A. 2023. Pola konsumsi makanan sumber gula, garam, lemak dan hubungannya dengan penyakit obesitas di Desa Babakan. *Jurnal Sains dan Teknologi Kesehatan*. 4(2):25-31. <https://doi.org/10.52234/jk.v4i2.292>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka 2023. Jakarta: BKKP Kemenkes RI.
- Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. 1997. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Munasiroh D, Nurawali DO, Rahmah DA, Suhailah F, Yusup IR. 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada mahasiswa. *An-Nadaa*. 6(2):46-51. <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2681>
- Ningdiah DP. 2019. Hubungan penggunaan aplikasi pemesanan makanan online dengan kebiasaan konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak pada pegawai perkantoran di DKI Jakarta [skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- [Permenkes] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
- Ratih D, Ruhana A, Astuti N, Bahar A. 2022. Alasan pemilihan makanan dan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat pada mahasiswa UNESA Ketintang. *Jurnal Tata Boga*. 11(1): 22-32.
- Ruhiyat D, Sulaeman A, Purnawati R. 2022. Strategi pemasaran online untuk meningkatkan minat beli konsumen produk makanan dan minuman umkm di Kota Bogor. *Manajemen IKM*. 18(1):63-72. <https://doi.org/10.29244/mikm.18.1.62-72>
- Watkins MW. 2018. Exploratory factor analysis: a guide to best practice. *Journal of Black Psychology*. 44(3):219-246. <https://doi.org/10.1177/0095798418771807>
- [WHO] World Health Organization. 2012. Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization.