Available online: https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik *J. Gizi Dietetik, Maret, 2026, 5(1):18-26*
E-ISSN 2830-0890 *DOI: doi.org/10.25182/jigd.2026.5.1.349-357*

Hubungan Penggunaan *Online Food Delivery*, *Emotional Eating*, dan Kualitas Diet dengan Status Gizi Lebih

Associations of Online Food Delivery Use, Emotional Eating, and Diet Quality with Overweight and Obesity

Nazwa Rahma Wijasukmaya*, Hurry Mega Insani, Ayu Mutiara Santanu, dan Widya Astuti

Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis koresponden: nazwarahma@upi.edu

Diterima: 11 Juli 2025 *Direvisi: 13 Maret 2026* *Disetujui: 31 Maret 2026*

ABSTRACT

Overweight and obesity are global health issues that continue to rise in the modern era, including in Indonesia. The increasing use of online food delivery (OFD) services, which often promote unhealthy food choices, along with high levels of emotional eating and poor dietary quality, are believed to contribute to the growing prevalence of overweight and obesity, particularly among university students. The objective of this study is to describe the prevalence of overweight and obesity and to examine their associations with the frequency of online food delivery (OFD) orders, OFD ordering practices, emotional eating, and diet quality among students at Universitas Pendidikan Indonesia. A cross-sectional design was employed in this study, involving 80 undergraduate participants selected through proportional stratified random sampling. Data were gathered through validated questionnaires and direct anthropometric measurements. The Chi-square test and Odds Ratio (OR) were used for analysis. The results showed that 54.4% of students rarely used OFD services, 51.9% had poor OFD ordering practices, 53.2% exhibited high levels of emotional eating, 54.4% had poor diet quality, and 32.9% were classified as being overweight or obesity. Emotional eating (p=0.003; OR=4.7) and poor diet quality (p<0.001; OR=5.9) were significantly associated with overweight and obesity. Neither the frequency nor the practice of OFD usage was significantly associated with being overweight or obesity (p>0.05). Students with high emotional eating and poor dietary quality were more likely to experience overnutrition.

***Keywords**: diet quality; emotional eating; online food delivery; overnutrition*

ABSTRAK

Status gizi lebih merupakan permasalahan kesehatan global yang semakin meningkat di era modern, termasuk di Indonesia. Meningkatnya penggunaan layanan *online food delivery* (OFD) yang kurang mendukung pola konsumsi sehat, kecenderungan makan berbasis emosi, serta kualitas diet yang rendah diduga berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi gizi lebih terutama di kalangan mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan prevalensi status gizi lebih serta mengkaji hubungannya dengan frekuensi pemesanan layanan *online food delivery* (OFD), praktik pemesanan OFD, *emotional eating*, dan kualitas diet pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 80 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *proportional stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner tervalidasi dan pengukuran antropometri secara langsung. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-square dan perhitungan *Odds Ratio* (OR). Hasil analisis menunjukkan bahwa 54,4% mahasiswa jarang memesan OFD, 51,9% memiliki praktik pemesanan OFD yang buruk, 53,2% memiliki tingkat *emotional eating* tinggi, 54,4% memiliki kualitas diet yang buruk, dan 32,9% memiliki gizi lebih. *Emotional eating* (p=0,003; OR=4,7) dan kualitas diet (p<0,001; OR=5,9) memiliki hubungan signifikan dengan status gizi lebih. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan (*p*>0,05) antara frekuensi dan praktik pemesanan OFD dengan status gizi lebih. Mahasiswa dengan *emotional eating* yang tinggi dan kualitas diet yang buruk memiliki peluang lebih besar mengalami status gizi lebih.

.

Kata kunci: *emotional eating*; kualitas diet; *online food delivery*; status gizi lebih

PENDAHULUAN

Status gizi lebih, meliputi kelebihan berat badan dan obesitas, merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir (Phelps *et al.* 2024). WHO melaporkan di tahun 2022, 59% populasi orang dewasa (>18 tahun) di dunia memiliki gizi lebih dengan rincian 43% mengalami kelebihan berat badan dan 16% mengalami obesitas (WHO 2024). Prevalensi obesitas global bahkan dilaporkan telah meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1990. Hal ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pola hidup dan lingkungan pangan masyarakat modern.

Permasalahan gizi lebih juga menjadi perhatian di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar yang dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa 35,4% penduduk dewasa (>18 tahun) di Indonesia mengalami gizi lebih (Kemenkes 2019a). Tren ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 (Kemenkes 2013). Di tingkat regional, Provinsi Jawa Barat mencatat prevalensi yang lebih tinggi dari rata-rata nasional, yaitu sebesar 36,8% dengan Kota Bandung sebagai salah satu wilayah dengan prevalensi tertinggi sebesar 37,7% (Kemenkes 2019b). Temuan ini menunjukkan bahwa gizi lebih tidak hanya menjadi isu global, tetapi juga merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan pada tingkat nasional maupun lokal.

Peningkatan prevalensi gizi lebih tidak terlepas dari transformasi lingkungan pangan dan perubahan perilaku makan masyarakat modern. Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara individu memperoleh dan mengonsumsi makanan, salah satunya melalui layanan *online food delivery* (OFD) (Zhang *et al.* 2023). Layanan OFD memungkinkan individu memperoleh makanan tanpa perlu melakukan aktivitas fisik, seperti menyiapkan makanan, memasak, atau membeli makanan ke luar rumah, sehingga berpotensi mendorong gaya hidup sedentari (Willie *et al.* 2024). Selain itu, OFD juga memudahkan akses terhadap berbagai pilihan makanan yang umumnya didominasi oleh makanan olahan cepat saji tinggi energi dan rendah nilai gizi yang dapat meningkatkan risiko gizi lebih (Dai *et al.* 2022; Willie *et al.* 2024).

Selain perubahan lingkungan pangan akibat kemudahan akses makanan melalui layanan digital seperti OFD, tekanan dan tuntutan dalam kehidupan modern dapat memicu munculnya perilaku *emotional eating*, yaitu kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi tertentu (Zhang *et al*. 2022). Perilaku ini sering kali mendorong konsumsi berlebih makanan bercita rasa kuat yang umumnya tinggi energi, lemak, dan gula untuk meredakan emosi dan memberikan rasa kenyamanan sementara (Fuente González *et al*. 2022). Kebiasaan tidak sehat ini jika berlangsung secara terus-menerus dapat berimplikasi pada status gizi (Guerrini-Usubini *et al*. 2023).

Kualitas diet secara keseluruhan merupakan determinan penting dalam pengelolaan status gizi (Mourad *et al*. 2024). Diet dengan kualitas yang baik mencerminkan pola konsumsi yang seimbang, termasuk kecukupan konsumsi sayur, buah, dan kelompok pangan lainnya yang mendukung keseimbangan energi. Sebaliknya, kualitas diet yang rendah dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas (Shang *et al.* 2023; Thapsuwan *et al.* 2024).

Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko memiliki status gizi lebih (Al-Awwad *et al.* 2021). Hasil studi pendahuluan melalui survei *online* pada 20 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan 25% mahasiswa memiliki status gizi lebih. Satu minggu terakhir 57% mahasiswa kadang-kadang merasa tertekan dan gelisah. Frekuensi rata-rata penggunaan layanan OFD, yaitu 14 kali dalam satu bulan terakhir dengan jenis makanan yang dipesan umumnya adalah makanan padat energi (70%). Selain itu, 85% mahasiswa melaporkan tidak selalu mengonsumsi sayur setiap hari dan 95% tidak selalu mengonsumsi buah setiap hari. Penggunaan OFD, *emotional eating*, dan kualitas diet dipilih dalam penelitian ini karena ketiganya merepresentasikan faktor lingkungan pangan, faktor psikologis, dan pola konsumsi yang secara teoritis berperan dalam mempengaruhi keseimbangan energi dan status gizi. Selain itu, terbatasnya penelitian yang membahas hubungan antara penggunaan OFD, *emotional eating*, dan kualitas diet dengan status gizi lebih menjadi latar belakang yang menarik bagi peneliti untuk mengkaji hubungan variabel-variabel tersebut di kalangan mahasiswa.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di lingkungan sekitar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi pada semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025, yaitu pada bulan Februari hingga Maret 2025. Penelitian ini mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor surat No.931/KEPK-FIK/II/2025 yang dikeluarkan pada 22 Februari 2025.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Jumlah subjek dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Lemeshow (1990) dengan total subjek sebanyak 80 mahasiswa setelah penambahan 10% untuk mengantisipasi kemungkinan pengunduran diri atau keberadaan data ekstrem pada tahap pembersihan data. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *proportional stratified random sampling* yang melibatkan 9 Fakultas di Universitas Pendidikan Indonesia sebagai strata. Sampel diambil dari masing-masing fakultas sesuai dengan proporsi jumlah mahasiswa di setiap fakultas. Kriteria inklusi subjek penelitian ini, yaitu mahasiswa aktif S1 Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi berusia ≥18 tahun yang pernah menggunakan OFD dalam satu bulan terakhir dan bersedia menjadi responden. Subjek dieksklusi jika data tidak lengkap, sedang menjalani diet khusus, atau memiliki penyakit kronis. Selama proses pembersihan data, satu subjek dikeluarkan dari analisis karena tidak memenuhi kriteria inklusi karena berusia kurang dari 18 tahun.

Jenis dan cara pengumpulan data

Penelitian ini mengumpulkan data primer yang diperoleh melalui survei dan pengukuran antropometri. Frekuensi pemesanan OFD diperoleh dari pertanyaan terbuka terkait jumlah pemesanan dalam satu bulan terakhir. Praktik pemesanan OFD diukur menggunakan kuesioner skala *Likert* yang disusun oleh peneliti dan telah terbukti valid serta reliabel (*Cronbach's Alpha*=0,720). Kuesioner praktik pemesanan OFD ini menggambarkan kecenderungan responden dalam memilih menu saat menggunakan OFD, termasuk pemilihan makanan/minuman tinggi kalori, gula dan lemak, pemesanan berlebih akibat promosi, serta kecenderungan mengutamakan rasa dan kenyamanan dibandingkan nilai gizi. Selain itu, diukur pula kecenderungan memilih opsi yang lebih sehat, seperti menu seimbang, camilan sehat, porsi sesuai kebutuhan, dan pilihan rendah gula/lemak. *Emotional eating* diukur menggunakan subskala emotional eating dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). Sementara itu, data kebiasaan asupan makan diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Hasil pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan dikumpulkan untuk perhitungan IMT sebagai dasar penentuan status gizi.

Pengolahan dan analisis data

Data diolah menggunakan Microsoft Excel 2021 dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25 f*or Windows*. Frekuensi pemesanan OFD, praktik pemesanan OFD, *emotional eating*, dan kualitas diet dikategorikan berdasarkan nilai median atau mean sesuai distribusi data yang diuji menggunakan uji *Kolmogorov–Smirnov*. Pendekatan ini digunakan karena variabel penelitian menghasilkan skor kontinu dan tidak memiliki *cut-off* kategorisasi baku. Kualitas diet dinilai menggunakan *Indonesian Healthy Eating Index* (I-HEI) berdasarkan data konsumsi dari *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Estimasi asupan harian dihitung dan dianalisis dengan perangkat lunak *NutriSurvey* untuk memperoleh persentase lemak terhadap energi total, natrium, dan gula tambahan. Asupan natrium dikonversi menjadi garam (g/hari) dengan batas konsumsi maksimal 5 g per hari (±1 sdt). Estimasi gula tambahan dihitung dari konsumsi pangan manis, dan jika tidak tersedia informasi gizi, digunakan data dari *NutriSurvey* atau literatur relevan. Batas konsumsi gula merujuk pada 50 g per hari (±4 sdm) sesuai Permenkes RI No. 30 Tahun 2013. Sementara itu, pangan dikonversi ke satuan porsi menggunakan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP). Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel utama penelitian. Hubungan antara penggunaan OFD, emotional eating, dan kualitas diet dengan status gizi lebih diuji menggunakan uji *Chi-square*, dengan nilai signifikansi $p<0,05$. Nilai *Odds Ratio* (OR) dihitung untuk menilai kekuatan hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Studi ini melibatkan 80 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria inklusi dan telah menyelesaikan seluruh proses penelitian. sepertiga subjek penelitian (35%) merupakan angkatan 2024. Usia subjek berada di rentang 18-24 tahun dengan rata-rata usia, yaitu 20 tahun. Hampir seluruh subjek berjenis kelamin perempuan (82,3%). Selain itu, setengah dari total subjek tinggal sendiri (55%) dan memiliki uang saku <Rp 1.000.000 (50,6%).

Penggunaan Online Food Delivery (OFD). Penggunaan OFD yang diteliti pada penelitian ini, meliputi frekuensi pemesanan dan praktik pemesanan (Tabel 1). Lebih dari setengah responden (54,4%) tergolong jarang memesan makanan dan minuman melalui aplikasi OFD. Frekuensi pemesanan OFD yang rendah kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi ekonomi mahasiswa. Pendapatan berkaitan dengan frekuensi pemesanan OFD (Dana *et al*. 2021). Mayoritas responden memiliki uang saku bulanan <Rp 1.000.000

sehingga cenderung lebih memilih opsi terjangkau dan memesan OFD saat ada diskon. Selain itu, hampir setengah dari total responden tinggal bersama orang lain. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan adanya akses terhadap makanan rumahan atau kebiasaan memasak bersama. Sebuah studi mengemukakan bahwa tinggal bersama orang lain berhubungan dengan frekuensi OFD yang lebih rendah (Buettner *et al.* 2023).

Dilihat dari praktik pemesanan OFD, responden cenderung memiliki praktik yang kurang baik. Hal ini tercermin dari pola jawaban pada kuesioner yang menunjukkan bahwa pemilihan makanan melalui OFD lebih banyak didasarkan pada preferensi rasa dibandingkan pertimbangan nilai gizi. Hal ini dapat disebabkan karena adanya keterbatasan informasi nilai gizi pada menu yang ditampilkan dalam aplikasi, minimnya pilihan makanan sehat, serta harga makanan bergizi yang relatif lebih tinggi (Osaili *et al.* 2023). Faktor situasional seperti kondisi emosional, kemudahan akses layanan, serta adanya promosi juga memengaruhi keputusan pemesanan. Sebagian responden menunjukkan kecenderungan memesan lebih dari porsi yang dibutuhkan ketika ada promosi. Hal ini dapat berkaitan dengan adanya promosi dengan ketentuan minimal *order* yang mendorong konsumen untuk membeli lebih dari yang dibutuhkan agar mendapat potongan harga (Permasih *et al.* 2024). Pola tersebut menunjukkan bahwa penggunaan OFD lebih didasarkan pada preferensi rasa, kenyamanan, dan faktor eksternal dibandingkan pertimbangan gizi, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas pemilihan makanan.

Emotional Eating. *Emotional eating* menggambarkan adanya kecenderungan individu untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif yang tidak didasarkan pada rasa lapar fisiologis. Mayoritas responden (53,2%) memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Tingginya *emotional eating* pada mahasiswa dapat disebabkan oleh tekanan-tekanan akademik serta perubahan kualitas tidur yang dapat memengaruhi kestabilan emosi (Isyah *et al.* 2023). Ketidakstabilan emosi ini berisiko memicu perilaku *emotional eating*, khususnya jika tidak disertai dengan kemampuan regulasi emosi yang baik (Ling dan Zahry 2021). Selain itu, mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan perempuan, kelompok yang secara psikologis lebih rentan terhadap tekanan terkait persepsi tubuh (*body image*) (Al Riyami *et al*. 2024). Persepsi negatif terhadap bentuk tubuh juga dapat menurunkan harga diri dan mendorong individu untuk mengonsumsi makanan sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif (Wu *et al.* 2023). Kemudahan akses terhadap makanan siap saji juga menjadi faktor yang mempermudah terjadinya konsumsi makanan berbasis emosi (Medina *et al*. 2024).

Tabel 1. Praktik *online food delivery* (OFD), *emotional eating*, kualitas diet, dan status gizi subjek

Variabel	n (%)	Rata-rata (rata-rata±SD)
Frekuensi pemesanan OFD		
- Sering	36 (45,6)	8,5±4,9
- Jarang	43 (54,4)	2,2±0,8
Praktik Pemesanan OFD		
- Buruk	41 (51,9)	
- Baik	38 (48,1)	
Tingkat *emotional eating*		
- Tinggi	42 (53,2)	-
- Rendah	37 (46,8)	
Kualitas diet		
- Buruk	43 (54,4)	-
- Baik	36 (45,6)	
Status gizi		
- Lebih	26 (32,9)	28,8±5,6
- Tidak lebih	53 (67,1)	19,5±2,1

Kualitas Diet. Kualitas diet responden mayoritas dikategorikan buruk (54,4%). Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi pangan mahasiswa secara umum belum sepenuhnya sesuai dengan rekomendasi gizi seimbang. Hasil penelitian ini sejalan dengan sebuah studi yang mengemukakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang kurang seimbang, ditandai dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah serta tingginya frekuensi konsumsi makanan olahan (Yugharyanti 2024). Sebagian besar responden tinggal sendiri sehingga akses terhadap makanan bergizi terbatas karena keterbatasan fasilitas memasak, waktu, dan keterampilan (Bernardo *et al.* 2021). Akibatnya, responden cenderung lebih sering mengandalkan makanan siap saji yang umumnya tidak menyertakan porsi sayur, buah, maupun sumber protein nabati dalam jumlah

yang cukup. Selain itu, mayoritas responden memiliki uang saku <Rp1.000.000 per bulan. Buah-buahan dan pangan sumber protein nabati seperti biji-bijian dan kacang-kacangan umumnya memiliki harga yang relatif lebih tinggi dan sering tidak tersedia dalam bentuk praktis sehingga jarang menjadi pilihan utama dalam konsumsi harian mahasiswa (Dharmayani *et a*l. 2024).

Tabel 2. Rata-rata konsumsi pangan subjek

Komponen	Anjuran konsumsi/hari	Rata-rata konsumsi/hari (rata-rata±SD)
Sumber karbohidrat (porsi)	3–8	3,7±1,4
Sayuran (porsi)	3–4	0,6±0,5
Buah-buahan (porsi)	2–3	0,7±0,8
Protein hewani (porsi)	2–4	3,3±1,8
Protein nabati (porsi)	2–4	1,1±1,1
Total lemak (%)	15-25	33,3±6,1
Total garam (sdt)	1	1,3±1,4
Total gula (sdm)	4	2,5±1,7
Keragaman (jenis)	≥5	4,6±0,9

Status Gizi. Sebanyak 32,9% responden pada penelitian ini memiliki status gizi lebih. Temuan ini sejalan dengan sebuah penelitian yang melaporkan prevalensi status gizi lebih sebanyak 38,3% pada mahasiswa (Ayuningtyas & Nadhiroh 2023). Namun, prevalensi status gizi lebih pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan data Riskesdas 2018 yang melaporkan angka 20,5% pada kelompok usia 18–24 tahun. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik populasi dan perbedaan *cut-off* IMT yang digunakan. Penelitian ini menggunakan *cut-off* IMT ≥23,0 kg/m² sesuai pedoman WHO untuk kawasan Asia Pasifik sedangkan Riskesdas 2018 mengacu pada standar global WHO dengan batas IMT ≥25,0 kg/m² untuk status gizi lebih. Selain itu, pengaruh modernisasi dan kemajuan teknologi yang berdampak pada pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup juga berpotensi memengaruhi risiko gizi lebih di kalangan mahasiswa (Zhou *et al*. 2025).

Tabel 3. Hubungan praktik *online food delivery* (OFD), *emotional eating*, dan kualitas diet dengan status gizi subjek

Variabel	Status gizi (n(%))		*p-value**	OR
	Lebih	Tidak lebih		
Frekuensi OFD				
- Sering	15 (57,7)	21 (39.6)	0,130	2,078 (0,801–5,389)
- Jarang	11 (42,3)	32 (60,4)[a)]		
Praktik pemesanan OFD				
- Buruk	16 (61,5)	25 (47,2)	0,230	1,792 (0,688–4,664)
- Baik	10 (38,5)	28 (52,8)		
Emotional eating				
- Tinggi	20 (76,9)	22 (41,5)	0,003	4,697 (1,622–13,604)
- Rendah	6 (23,1)	31 (58,5)		
Kualitas diet				
- Buruk	21 (80,8)	22 (40,7)	<0,001	5,918 (1,935–18,101)
- Baik	5 (19,2)	31 (58,5)		

Keterangan: *Uji *Chi-square*, signifikan jika p<0,05

Hubungan Frekuensi OFD dan Praktik Pemilihan Makan OFD dengan Status Gizi Lebih. Hasil analisis menunjukkan bahwa frekuensi pemesanan OFD dan praktik pemilihan makan saat menggunakan OFD tidak berhubungan signifikan (p>0,05) dengan status gizi lebih (Tabel 3). Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan layanan OFD tidak secara langsung berkorelasi dengan status gizi lebih karena makanan yang diperoleh melalui aplikasi OFD umumnya hanya memberikan kontribusi kecil terhadap pola konsumsi harian dan perilaku makan individu (Sardi dan Aries 2023). Hubungan frekuensi OFD dengan gizi lebih cenderung muncul pada frekuensi tinggi, yaitu 9-14 kali seminggu (Satrianugraha 2022). Oleh karena itu, intensitas penggunaan OFD pada responden belum cukup besar untuk memengaruhi

keseimbangan energi secara signifikan. Meskipun praktik pemilihan makan melalui OFD responden cenderung kurang baik, akan tetapi dampak terhadap kelebihan berat badan cenderung terjadi apabila praktik tidak sehat dilakukan secara berulang dan dalam jangka waktu yang lama (Cordova *et al.* 2021). Selain itu, penggunaan OFD tidak berhubungan signifikan dengan gizi lebih karena faktor lain, seperti tingkat aktivitas fisik dan perilaku makan juga turut memengaruhi keseimbangan energi individu (Sony *et al.* 2024).

Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi Lebih. *Emotional eating* memiliki hubungan yang signifikan (p=0,003) dengan status gizi lebih. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan *emotional eating* yang tinggi memiliki peluang 4,7 kali lebih besar mengalami gizi lebih. Hal ini sejalan dengan sebuah studi yang mengungkapkan bahwa individu yang menunjukkan perilaku *emotional eating* sebagai respons terhadap emosi negatif memiliki peluang 1,51 kali lebih tinggi untuk mengalami *overweight* atau obesitas (Calderón-Asenjo *et al.* 2022). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *emotional eating* berisiko lebih sering mengonsumsi berbagai jenis makanan dan minuman tidak sehat, seperti makanan cepat saji *(fast food)*, camilan tinggi lemak, produk daging olahan, makanan penutup, serta minuman berpemanis (Bui *et al.* 2021). Sementara itu, konsumsi camilan sehat, seperti, buah, jus buah, atau kacang-kacangan cenderung menurun (Afia *et al.* 2023). Perilaku makan yang dipicu oleh faktor emosional ini dapat berkaitan dengan peningkatan asupan energi berlebih yang dapat mengganggu keseimbangan energi yang dapat meningkatkan risiko kenaikan berat badan dan gizi lebih (Sekarini *et al.* 2022).

Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi Lebih. Kualitas diet memiliki hubungan yang signifikan (p<0,001) dengan status gizi lebih. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan skor kualitas diet rendah cenderung memiliki IMT yang lebih tinggi dan risiko kelebihan berat badan dan obesitas yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang memiliki skor kualitas diet yang lebih tinggi (Tsuzaki et al. 2024). Rendahnya kualitas diet pada responden tercermin dari tingginya konsumsi pangan tinggi lemak dan natrium, serta rendahnya konsumsi buah, sayur, dan protein nabati. Tingginya konsumsi natrium umumnya mengindikasikan kecenderungan mengonsumsi makanan olahan yang padat kalori dan rendah kandungan zat gizi esensial. Sementara itu, asupan lemak yang tinggi cenderung meningkatkan total energi dalam pola makan harian. Pola konsumsi tinggi lemak dan natrium memiliki hubungan erat dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) (Velina dan Nadhiroh 2023). Selain itu, pola makan rendah serat juga berkaitan dengan IMT yang lebih tinggi (Sari dan Rizqiya 2023). Rendahnya asupan pangan nabati juga berdampak pada tidak tercapainya kecukupan serat harian. Serat berperan dalam meningkatkan rasa kenyang dan membantu pengendalian asupan energi. Kekurangan serat dapat mempercepat rasa lapar, meningkatkan konsumsi makanan, serta mengganggu regulasi metabolisme (Akhlaghi 2024).

KESIMPULAN

Mayoritas mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia jarang memesan makanan melalui layanan *online food delivery* (OFD). Meskipun demikian, praktik pemesanan OFD cenderung kurang baik, ditandai dengan kecenderungan memprioritaskan cita rasa dibandingkan aspek gizi serta jarang memilih porsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, mayoritas responden cenderung memiliki *emotional eating* yang tinggi dan kualitas diet yang buruk, seperti kurangnya asupan sayur, buah, dan protein nabati serta lebihnya asupan lemak dan natrium. Penilaian status gizi berdasarkan IMT menunjukkan bahwa hampir sepertiga responden memiliki status gizi lebih. Hasil analisis bivariat mengungkapkan bahwa *emotional eating* dan kualitas diet memiliki hubungan yang signifikan (p<0,05) dengan kejadian status gizi lebih sedangkan frekuensi pemesanan serta kebiasaan praktik pemilihan makanan melalui layanan OFD tidak berhubungan signifikan (p>0,05) dengan status gizi lebih pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Afia D, Dwiriani CM, Dina RA. 2023. Stress levels emotional eating snacking habits and nutrient intake among college students during the Covid-19 Pandemic. Jurnal Gizi Dan Pangan. 18(Supp.1):14-15. https://doi.org/10.25182/jgp.2023.18.Supp.1.14-15

Akhlaghi M. 2024. The role of dietary fibers in regulating aetite an overview of mechanisms and weight consequences. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 64(10):3139-3150. https://doi.org/10.1080/10408398.2022.2130160

Al-Awwad NJ, Al-Sayyed HF, Zeinah ZA, Tayyem RF. 2021. Dietary and lifestyle habits among university students at different academic years. Clinical Nutrition ESPEN. 44:236-242. https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.06.010

Al Riyami YS, Al Senani IH, Al Brashdi AS, Al Balushi NI, Almarabheh AJ, Ahmed J. 2024. Young females experience higher body image dissatisfaction associated with a high social media use: a cross-sectional study in Omani university students. Middle East Current Psychiatry. 31(1): https://doi.org/10.1186/s43045-024-00477-8

Ayuningtyas H, Nadhiroh SR. 2023. Hubungan kualitas tidur aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga angkatan 2019. Media Gizi Kesmas. 12(1):297-308. https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.297-308

Bernardo GL, Rodrigues VM, Bastos BS, Uggioni PL, Hauschild DB, Fernandes AC, Martinelli SS, Cavalli SB, Bray J, Hartwell H, Pacheco da Costa Proença R. 2021. Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students. Aetite. 166:p.105432. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105432

Buettner SA, Pasch KE, Poulos NS. 2023. Factors associated with food delivery a use among young adults. Journal of Community Health. 48(5):840-846. https://doi.org/10.1007/s10900-023-01229-1

Bui C, Lin LY, Wu CY, Chiu YW, Chiou HY. 2021. Association between emotional eating and frequency of unhealthy food consumption among taiwanese adolescents. Nutrients. 13(8):1-15. https://doi.org/10.3390/nu13082739

Calderón-Asenjo RE, Jalk-Muñoz MC, Calizaya-Milla YE, Calizaya-Milla SE, Ramos-Vera C, Saintila J. 2022. Association between emotional eating sociodemographic characteristics physical activity sleep duration and mental and physical health in young adults. Journal of Multidisciplinary Healthcare. 15(December):2845-2859. https://doi.org/10.2147/JMDH.S391752

Cordova R, Kliemann N, Huybrechts I, Rauber F, Vamos EP, Levy RB, Wagner KH, Viallon V, Casagrande C, Nicolas G, et. al. 2021. Consumption of ultra-processed foods associated with weight gain and obesity in adults: A multi-national cohort study. Clinical Nutrition. 40(9):5079-5088. https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.08.009

Dai X, Wu L, Hu W. 2022. Nutritional quality and consumer health perception of online delivery food in the context of China. BMC Public Health. 22(1):1-12. https://doi.org/10.1186/s12889-022-14593-9

Dana LM, Hart E, McAleese A, Bastable A, Pettigrew S. 2021. Factors associated with ordering food via online meal ordering services. Public Health Nutrition. 24(17):5704-5709. https://doi.org/10.1017/S1368980021001294

Dharmayani PNA, Williams M, Lopes CVA, Ronto R, Chau JY, Partridge SR, Mihrshahi S. 2024. Exploring reasons for high levels of food insecurity and low fruit and vegetable consumption among university students post-COVID-19. Aetite. 200(May):p.107534. https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107534

Fuente González CE, Chávez-Servín JL, De La Torre-Carbot K, Ronquillo González D, Aguilera Barreiro MDLÁ, Ojeda Navarro LR. 2022. Relationship between emotional eating consumption of hyperpalatable energy-dense foods and indicators of nutritional status: A systematic review. Journal of Obesity 2022. https://doi.org/10.1155/2022/4243868

Guerrini-Usubini A, Cattivelli R, Scarpa A, Musetti A¸Varallo G, Franceschini C, Castelnuovo G. 2023. The interplay between emotion dysregulation psychological distress emotional eating and weight status: A path model. International Journal of Clinical and Health Psychology. 23(1):p.100338. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100338

Isyah N, Sahid A, Saad N, Lokman MH, Shamsuddin AS. 2023. Academic stress and sleep quality as a predictor towards eating behaviour among university students. International Journal of Allied Health Sciences. 7(5):632-644.

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013. Jakarta:Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019a. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019b. Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat. [online] Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. Available at: <https://litbang.kemkes.go.id>.

Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. 1990. Adequacy of Sample Size in Health Studies. New York: World Health Organization.

Ling J, Zahry NR. 2021. Relationships among perceived stress emotional eating and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. Aetite. 63(May 2020):p.105215. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215

Medina N, d'Ottaviano de Carvalho-Ferreira JP, Beghini J, da Cunha DT. 2024. The psychological impact of the widespread availability of palatable foods predicts uncontrolled and emotional eating in adults. Foods. 13(1). https://doi.org/10.3390/foods13010052

Mourad N, Kharroubi S, Nasreddine L, Hwalla N. 2024. A higher global diet quality score is associated with lower risk of obesity among male university students in Lebanon: a pilot study. Frontiers in Nutrition 11(December). https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1479448

Osaili TM, Al-Nabulsi AA, Taybeh AO, Ismail LC, Saleh ST. 2023. Healthy food and determinants of food choice on online food delivery alications. PLoS ONE. 18:1-19. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293004

Permasih D, Suroso AI, Hasanah N. 2024. Intention to use and over-ordering in online food delivery services: an extension of the theory of planned behavior. Journal of Consumer Sciences. 9(3):315-337. https://doi.org/10.29244/jcs.9.3.315-337

[Permenkes] Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. 2013.

Phelps NH, Singleton RK, Zhou B, Heap RA, Mishra A, Bennett JE, Paciorek CJ, Lhoste VP, Carrillo-Larco RM, Stevens GA, Rodriguez-Martinez A, Bixby H, Bentham J, Di Cesare M, Danaei G, Rayner AW, et al. 2024. Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children adolescents and adults. The Lancet 403(10431):1027-1050. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02750-2

Sardi LA, Aries M. 2023. Intensitas pembelian makanan online tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas diet dan status gizi Mahasiswi IPB. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 2(4):255-263. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.255-263

Sari W, Rizqiya F. 2023. Hubungan Asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada usia dewasa di Kelurahan Kebon Kosong Jakarta. Tirtayasa Medical Journal. 3(1):p.9. https://doi.org/10.62870/tmj.v3i1.24950

Satrianugraha MD. 2022. Hubungan Intesitas penggunaan layanan pesan antar terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa kedokteran. Jurnal Signal. 10(2):p.344. https://doi.org/10.33603/signal.v10i2.7714

Sekarini AGA, Fitranti DY, Tsani AFA, Noer ER. 2022. Hubungan emotional eating dan kualitas diet dengan kenaikan berat badan pada mahasiswi saat pandemi Covid-19. Amerta Nutrition. 6(3):272-280. https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.272-280

Shang X, Liu J, Zhu Z, Zhang X, Huang Y, Liu S, Wang W, Zhang X, Tang S, Hu Y, Yu H, Ge Z, He M. 2023. Healthy dietary patterns and the risk of individual chronic diseases in community-dwelling adults. Nature Communications. 14(1). https://doi.org/10.1038/s41467-023-42523-9

Sony AGC, Ilmi IMB, Sofianita NI, Octaria YC. 2024. Relationship between use of food delivery alications fat intake physical activity and weight status among students. Jurnal Gizi dan Pangan. 19(Su.2):191-200. https://doi.org/10.25182/jgp.2024.19.Supp.2.191-200

Thapsuwan S, Phulkerd S, Chamratrithirong A, Gray RS, Jindarattanaporn N, Loyfah N, Thongcharoenchupong N, Pattaravanich U. 2024. Relationship between consumption of high fat sugar or sodium (HFSS) food and obesity and non-communicable diseases. BMJ Nutrition Prevention and Health. 7(1):78-87. https://doi.org/10.1136/bmjnph-2023-000794

Tsuzaki J, Maskarinec G, Mapa V, Shvetsov YB, Park SY, Monroe KR, Lim U, Le Marchand L, Boushey CJ. 2024. Diet quality and body mass index over 20 years in the multiethnic cohort. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 124(2):194-204. https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.02.001

Velina VMP, Nadhiroh SR. 2023. Hubungan Uang saku status tempat tinggal durasi tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada mahasiswa Universitas Airlangga. Media Gizi Kesmas. 12(2):677-684. https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.677-684

Willie MM, Maqbool M, Qadir A. 2024. From click to calories: Navigating the impact of food delivery as on obesity. Open Health. 5(1). https://doi.org/10.1515/ohe-2023-0022

[WHO] World Health Organization. 2024. Obesity and overweight. [online] Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Wu C, Hao M, Liu X, Yang D, Liu B, Yan W, Wang Q. 2023. The effects of body dissatisfaction and depression levels on the dietary habits of university students in southern China during COVID-19. Frontiers in Nutrition. 10(August):1-7. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1103724

Yugharyanti TP, Fatimah S, Rahfiludin MZ. 2024. Alasan pemilihan makanan akses pembelian makanan dan kualitas diet pada mahasiswa. Journal of Nutrition College. 13(1):17-28. https://doi.org/10.14710/jnc.v13i1.39516

Zhang S, Luan H, Zhen F, Kong Y, Xi G. 2023. Does online food delivery improve the equity of food accessibility? A case study of Nanjing China. Journal of Transport Geography. 107:p.103516. https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2022.103516

Zhang Y, Hou F, Yang S, Li J, Zha X, Shen G. 2022. Beyond emotion: online takeaway food consumption is associated with emotional overeating among Chinese college students. Eating and Weight Disorders. 27(2):781-790. https://doi.org/10.1007/s40519-021-01224-2

Zhou M, Wang Y, Yao S, Wen X, Sun J, Wang Y, Huang L. 2025. Internet use unhealthy diet and obesity in rural school-aged youth: a cross-sectional study in Henan Province China. Archives of Public Health. 83(1). https://doi.org/10.1186/s13690-025-01545-z