Hasil Penelitian | Diterima 20-03-2026 | Disetujui 11-05-2026

FENOMENA *FOOD DELIVERY* DI JAKARTA: HUBUNGAN KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA

Syafiqa Suhaila[1], Almira Nuraelah[1*]
[1]*Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid*

ABSTRAK: Masyarakat yang hidup era semakin maju cenderung menginginkan makanan dan minuman secara praktis, mudah didapat dan cepat penyajiannya. Masyarakat cenderung memilih mengonsumsi makanan cepat saji atau *fastfood* yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi serta rendah serat. Tujuannya Menganalisis hubungan konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak melalui pemesanan pangan daring dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional. Populasi penelitian adalah Mahasiswa S1 Universitas Sahid yang memenuhi kriteria inklusi, dan sampel pada penelitian ini sebanyak 108 responden menggunakan teknik purposive sampling. Hasil uji korelasi spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa (p=0.049;r=0,190). Tidak terdapat hubungan antara frekuensi pemesanan pangan daring dengan status gizi (p=0.114), frekuensi konsumsi pangan sumber gula secara offline dengan status gizi (p=0.620), frekuensi konsumsi pangan sumber gula secara online dengan status gizi (p=0.377), frekuensi konsumsi pangan sumber garam secara offline dengan status gizi (p=0.877), frekuensi konsumsi pangan sumber garam secara online dengan status gizi (p=0.236), frekuensi konsumsi pangan sumber lemak secara offline dengan status gizi (p=0.262), dan frekuensi konsumsi pangan sumber lemak secara online dengan status gizi (p=0.095). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa, dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi pemesanan pangan daring, frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak dengan status gizi.

Kata Kunci: Garam, Gula, Lemak, Pemesanan daring, Status gizi

ABSTRACT: People who live in this increasingly advanced era tend to want food and drinks that are practical, easy to obtain, and served quickly. People tend to choose to consume fast food or fast food which has an unbalanced nutritional content, namely containing high levels of sugar, salt and fat and low fiber. Analyze the relationship between consumption of food sources of sugar, salt and fat through online food ordering and physical activity on the nutritional status of students. The research design used was cross-sectional. The research population was Sahid University undergraduate students who met the inclusion criteria, and the sample in this study was 108 respondents using a purposive sampling technique. The results of the Spearman correlation test show that there is a significant relationship between physical activity and the nutritional status of students (p=0.049; r=0.190). There is no relationship between the frequency of ordering food online and nutritional status (p=0.114), the frequency of consuming food from sugar sources offline and nutritional status (p=0.620), the frequency of consuming food sources of sugar online and nutritional status (p=0.377), the frequency consumption of food sources of salt offline with nutritional status (p=0.877), frequency of consumption of food sources of salt online with nutritional status (p=0.236), frequency of consumption of food sources of fat offline with nutritional status (p=0.262), and frequency of consumption food sources of fat online with nutritional status (p=0.095). The conclusion of this research is that there is a relationship between physical activity and the nutritional status of students, and there is no relationship between the frequency of ordering food online, the frequency of consuming food sources of sugar, salt and fat and nutritional status.

Keywords: *Fat, nutritional status, online food, salt, sugar*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin canggih di zaman *modern* membuat tingginya penggunaan internet di seluruh sektor, seperti *food delivery* untuk mendapatkan makanan dan minuman dengan mudah, cepat dan aman. Kemunculan food delivery membuat seseorang lebih mudah mendapatkan makanan dan minuman, serta tidak harus meninggalkan rumah (Harahap et al., 2020). Pemesanan antar

* Email korespondensi: almira_nuraelah@usahid.ac.id

makanan dan minuman secara *online* di Indonesia diprediksi mengalami kenaikan 11,5% per tahun sejak tahun 2020–2024 (Statista, 2020). Berdasarkan hasil statistik, makanan dan minuman yang terjual melalui *delivery order* sebesar 83,96% dan melalui ojek *online* sebesar 15,12%. DKI Jakarta adalah provinsi peringkat pertama yang melakukan pemesanan makanan dan minuman dari restoran melalui ojek *online* sebesar 27,20% (Candraningtyas, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2020) menunjukkan pembeli yang paling sering melakukan pemesanan makanan dan minuman secara daring adalah mahasiswa atau pelajar sebesar 89%. Mahasiswa adalah orang yang berada pada fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal berusia 18 hingga 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018).

Mahasiswa umumnya memiliki kesusahan saat mengatur jadwalnya antara kegiatan perkuliahan dengan kegiatan pribadinya. Padatnya kegiatan organisasi yang dimiliki mahasiswa, tugas kuliah yang terus menumpuk sehingga membuat mahasiswa jenuh dan memiliki rasa malas, serta tidak ingin melewati kemacetan di jalan menjadi faktor yang mempengaruhi mahasiswa melakukan pemesanan pangan secara daring (Maretha et al., 2020).

Mahasiswa yang tidak peduli terhadap status gizi dirinya dapat menyebabkan peningkatan ataupun penurunan berat badan berlebih yang pada akhirnya akan memperburuk status gizi seseorang (Marhen et al., 2020). Penilaian status gizi dapat diketahui dengan pengukuran IMT (indeks masa tubuh). Prevalensi status gizi yang dilihat berdasarkan IMT (indeks massa tubuh) pada usia 18-24 tahun di DKI dengan status gizi kurus sebesar 7,9%, status gizi dengan berat badan lebih sebesar 15,6%, status gizi yang normal sebesar 46,6%, dan obesitas sebesar 29,8% (Kemenkes RI, 2018).

Status gizi dapat dipengaruhi secara langsung dan tidak langsung, salah satu faktor secara langsung mempengaruhi status gizi adalah pola konsumsi pangan (Florence, 2017). Semakin berkembangnya zaman menjadikan masyarakat untuk lebih memilih makanan dan minuman yang praktis, mudah didapat, dan cepat penyajiannya. Makanan cepat saji atau *fastfood* menjadi pilihan karena pengolahan dan penyiapannya yang praktis sehingga sesuai untuk masyarakat dengan kesibukan yang tinggi (Nurlita dan Mardiyati, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority* menunjukkan bahwa konsumen yang paling banyak memilih menu *fastfood* yaitu pelajar dan pekerja pada rentang usia 15-34 tahun. Makanan cepat saji atau *fastfood* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang antara lain mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi serta rendah serat. Konsumsi *fastfood* secara berlebihan dengan waktu yang lama dapat mengakibatkan berat badan berlebih atau obesitas pada seseorang (Bonita dan Fitranti, 2016).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Deviatri (2019) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* memiliki hubungan signifikan dengan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2019) membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makanan dan aktivitas fisik dengan obesitas. Maka perlu dilakukan penelitian hubungan konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak melalui pemesanan pangan daring dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak melalui pemesanan pangan daring dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa. Manfaat yang diperoleh penelitian ini adalah sebagai sumber informasi terkait konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak serta bahan pertimbangan agar lebih bijak dalam memilih pangan yang akan dikonsumsi.

METODE

Desain, Tempat dan Waktu

Penelitian menggunakan desain *cross sectional study* yang dilaksanakan di Universitas Sahid. Lokasi penelitian dipilih secara purposive, berdasarkan lingkungan kampus terletak pada daerah yang banyak menjual makanan dan minuman. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di Universitas Sahid.

Jumlah dan Cara pengambilan subjek

Pengambilan subjek menggunakan teknik *purpoosive sampling*. Kriteria inklusi antara lain pernah menggunakan aplikasi *food delivery* dan berusia 18-25 tahun. Kriteria

eksklusi yang menjalankan diet dan berkebutuhan khusus. Jumlah subjek minimal yang diperoleh berdasarkan perhitungan Lameshow et al. (1997), dengan mempertimbangkan dropout ±10% sehingga diperoleh sebanyak 108 mahasiswa. Penelitian ini telah lulus persetujuan etik dengan No. Un.01/F.10/KP.0.1.1/KE.SP/07.08.028/2023.

Jenis dan cara pengambilan data

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Kuesionner penelitian meliputi penggunaan aplikasi food delivery selama 1 bulan terakhir, FFQ memuat jenis pangan sumber gula, garam dan lemak (Sirajudin et al., 2018), IPAQ-SF untuk menilai skor aktivitas fisik dan pengukuran antropometri untuk mengkategorikan status gizi subjek.

Pengolahan dan analisis data

Data diolah dan analisis secara deskriptif menggunakan Microsoft Excel 2013 dan SPSS versi 25. Analisis data dilakukan secara bertahap antara lain analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan jumlah dan persentase setiap variabel yang diteliti. Variabel yang diteliti antara lain karakteristik responden, frekuensi pemesanan makanan secara daring, frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak, aktivitas fisik, serta status gizi. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan antar variabel indepeden dengan variabel dependen, dalam penelitian ini dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Spearman* dengan derajat kepercayaan 95%. Jika penelitian memiliki hubungan antara variabel independen dengan dependen, maka dapat dilihat dari nilai *p-value* ≤ 0,05, sebaliknya jika nilai *p-value* > 0,05 maka tidak terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang diteliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek

Karakteristik subjek meliputi usia, uang saku, tempat tinggal, aktivitas fisik dan status gizi. Hasil yang tersaji pada pada Tabel 1 berdasarkan karakteristik usia subjek rentang pada usia 18-21 tahun berjumlah 70 (64,8%) dan pada rentang usia 22-25 tahun berjumlah 38 (35,2%). Usia merupakan aspek pertimbangan pembeli saat memesan *food delivery* karena memberikan pengaruh terhadap pola pikir dan selera konsumen. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki uang saku sebesar Rp.1.000.000 – Rp.1.500.000 per bulan berjumlah 47 (43,5%) dan uang saku kurang dari Rp750.000 per bulan berjumlah 46 (42,6%). Uang saku yang terbatas menyebabkan frekuensi pembelian *food delivery* lebih jarang, namun juga dapat menjadi sering dikarenakan promo yang ditawarkan aplikasi. Karakteristik lain yang dapat mempengaruhi pemilihan pangan adalah jenis tempat tinggal, dikarenakan terdapat mahasiswa yang tinggal sendiri di Kos/Kontrakan. Sebagian besar subjek tinggal bersama orang tua berjumlah 101 (93,5%) dan sisanya tinggal di kos/kontrakan berjumlah 6 (6,5%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa pengguna aplikasi *food delivery*

Karakteristik	n	%
Usia		
18-21 tahun	70	64,8
22-25 tahun	38	35,2
Uang Saku (per bulan)		
< Rp. 750.000	46	42,6
Rp. 750.000-Rp. 1000.000	5	4,6
Rp. 1000.000-Rp. 1500.000	47	43,5
> Rp. 1500.000	10	9,3
Tempat tinggal		
Bersama orang tua	101	93,5
Kos/Kontrakan	7	6,5
Aktivitas Fisik		
<600 METs	29	26,9
600-1500 METs	24	22,2
>1500 METs	55	50,9
Status gizi		
Sangat kurus	4	3,7
Kurus	13	12,0
Normal	62	57,4
Overweight	19	17,6
Obesitas	10	9,3

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS

Sebagian subjek tergolong memiliki aktivitas fisik tingkat berat sebanyak 55(50,9%), sedangkan subjek yang memiliki aktivitas fisik rendah dan sedang tidak jauh berbeda yaitu aktivitas fisik rendah 29 (26,9%) dan aktivitas fisik sedang 24 (22,2%). Hal ini disebabkan karena subjek merupakan mahasiswa yang kegiatan sehari-harinya kuliah secara tatap muka di kampus dan tempat tinggal yang jauh menjadikan lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Selain itu, mahasiswa juga melakukan kegiatan selainbelajar seperti kegiatan

organisasi, serta saat libur banyak mahasiswa yang mengalokasikan untuk berolahraga.

Status gizi berkaitan dengan pangan yang dikonsumsi seseorang berguna untuk proses metabolisme tubuh sehingga bermanfaat untuk pertumbuhan, produksi energi dan kesehatan (Layalia dan Stefani, 2023). Mayoritas Subjek yang memiliki status gizi normal sebanyak 62 (57,4%), hal ini menujukkan kondisi kesehatan yang baik. Status gizi baik atau normal menunjukkan kebutuhan gizi dalam sehari individu sudah tercukupu atau telah sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Harjatmo et al., 2017).

Frekuensi Penggunaan *Food Delivery*

Jenis aplikasi *food delivery* yang diamati adalah aplikasi yang paling sering digunakan oleh subjek sekaligus untuk mengukur berapa banyak pangan berupa makanan dan minuman yang dibeli dalam sebulan terakhir. Penelitian yang dilakukan Rathore & Chaudhary (2018), menunjukkan bahwa sebanyak 50.8% orang memesan food delivery karena tidak memasak dan cukup efisein dengan pelayanan pengiriman makanan yang tidak lebih dari 1 jam.

Tabel 2. Distribusi frekuensi penggunaan aplikasi *food delivery*

Frekuensi	n	%
< 9 kali	64	59,3
9 - 15 kali	17	15,7
> 15 kali	27	25,0

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek melakukan food delivery tergolong rendah dengan frekuensi <9 kali per bulan sebanyak 59,3%, sedangkan sisanya subjek yang melakukan *food delivery* tergolong sedang dengan frekuensi 9-15 kali per bulan sebanyak 15,7%, dan subjek yang melakukan pemesanan pangan secara daring tergolong tinggi dengan frekuensi >15 kali per bulan sebanyak 25%. Hal ini dapat disebabkan persentase subjek yang tinggal bersama keluarga masih cukup besar, sehingga lebih sering menyiapkan pangan dari rumah, serta banyaknya penjual pangan di lingkungan kampus sehingga seubjek sering membeli langsung dibandingkan melakukan pemesanan *food delivery.* Aplikasi yang sering digunakan untuk pemesanan *food delivery* pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar subjek menggunakan aplikasi Gofood sebanyak 52 (48,1%), sisanya menggunakan aplikasi Shopeefood sebanyak 34 (31,5%), dan menggunakan aplikasi Grabfood sebanyak 22 (20,4%). Hal ini sejalan dengan survey yang dilakukan Dailysocial.com (2017), mayoritas masyarakat Indonesia menggunakan Gofood dibandingkan aplikasi lainnya. Indonesia's Online *Food Delivery* Market tahun 2019 menjelaskan bahwa layanan Gofood menyediakan jasa pemesanan antar makanan terbaik di Indonesia yang diungkapkan oleh orang-orang yang telah memakai lebih dari satu aplikasi pemesanan antar makanan yaitu sebesar 84% (Nielsen, 2019).

Waktu Penggunaan *Food Delivery*

Aktivitas mahasiswa yang padat mengakibatkan untuk mengkomsumsi makanan yang dapat disediakan secara cepat serta praktis. Kepraktisan menjadi salah satu pertimbangan masyarakat saat mengambil keputusan pembelian, terlebih di era modern ini dengan tingkat kesibukan yang tinggi, adanya tuntutan kecepatan, serta efisiensi waktu menyebabkan konsumen lebih memilih hal yang praktis serta cepat untuk memenuhi kebutuhan kebutuhan pangan sehari-hari (Indraswari dan Kusuma 2018).

Tabel 3. Waktu yang digunakan untuk pemesanan *food delivery*

Frekuensi	n	%
Istirahat kuliah	16	14,8
Mengerjakan tugas	8	7,4
Di rumah ketika sudah pulang kuliah	17	15,7
Di rumah ketika weekend	50	46,3
Saat malas mengunjungi tempat makan	11	10,2
Saat tidak ada makanan/minuman di rumah	6	5,6

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian subjek melakukan pemesanan pangan secara daring pada saat di rumah ketika weekend sebanyak 46,3%, dan waktu yang paling sering diluangkan ketika melakukan pemesanan pangan secara daring yaitu saat siang dan malam hari. Hal ini sejalan dengan peneitian Maretha et al. (2020), yang menyatakan bahwa penggunaan aplikasi pemesanan pangan daring lebih sering digunakan saat makan siang dan makan malam. Sedangkan waktu yang paling jarang

diluangkan saat melakukan pemesanan makanan melalui aplikasi pemesanan pangan daring adalah waktu sarapan karena mahasiswa sering melewatkan sarapan. Mahasiswa sering mengalami kesusahan dalam membagi waktu antara kegiatan kuliah dan kegiatan sehari-hari (Nasrullah dan Khan 2015).

Jenis Pangan Sumber Gula yang dibeli melalui aplikasi *food delivery*

Gula adalah jumlah seluruh monosakarida dan disakarida yang terdapat pada pangan. Berdasarkan Peraturan menteri kesehatan no. 30 tahun 2013 mengenai kandungan gula untuk pangan olahan dan siap saji menyatakan jumlah konsumsi gula dalam sehari dianjurkan hanya 4 sendok makan atau 50 gram per hari (Kemenkes RI, 2013).

Gambar 1 menunjukkan pangan sumber gula yang paling sering dipesan melalui aplikasi pemesanan pangan secara daring adalah kopi. Kopi menjadi minuman yang sangat diminati oleh berbagai kalangan. Konsumsi kopi dapat melepaskan rasa kantuk, menaikkan kesadaran mental, pikiran, serta fokus, maka dari itu kopi cocok dijadikan sebagai teman bagi banyak orang dalam menjalankan aktivitas. Bagi sebagian masyarakat perkotaan, konsumsi kopi tidak hanya terkait keseleraan seseorang, tetapi juga menjadi bagian dari *lifestyle* (Solikatun et al., 2018).

Tabel 4 menunjukkan frekuensi konsumsi pangan sumber gula subjek baik yang dipesan secara *online* berada dalam frekuensi jarang dibandingkan dengan frekuensi sering. Persentase jumlah subjek yang mengonsumsi pangan sumber gula dengan frekuensi jarang lebih tinggi pada konsumsi *online* sebanyak 71(65,7%) sedangkan frekuensi sering sebanyak 37 (34,3%).

Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Gula

Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Gula	n	%
Jarang (skor FFQ < skor rata-rata 18,3)	71	65.7
Sering (skor FFQ ≥ skor rata-rata 18,3)	37	34.3

Jenis Pangan Sumber Garam yang dibeli melalui aplikasi *food delivery*

Pangan yang mengandung garam tinggi jika dalam 100 gram makanan mengandung >1,5 gram garam (Rachmawati dan Riyadi, 2025). Permenkes 2014, merekomendasikan konsumsi garam bagi orang dewasa per hari adalah <5 g.

Gambar 2 menunjukkan jenis pangan sumber garam yang paling sering dipesan melalui aplikasi pemesanan pangan secara daring adalah *fried chicken*. *Fried chicken* adalah produk olahan ayam yang dilapisi tepung dan digoreng kering. Menurut Winneke (2013) *Fried chicken* banyak digemari semua orang dikarenakan rasanya sedap, renyah, dan gurih. Di zaman yang semakin *modern* ini, makanan bukan hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan, namun juga memperhitungkan gengsi (Solikatun et al., 2018). Sebagian besar *restauran western* yang sedang berkembang saat ini menyediakan *fried chicken* sebagai menu utama. Hal inilah yang menyebabkan semakin mudahnya masyarakat untuk mendapatkan dan mengonsumsi *fried chicken*.

Tabel 5 menunjukkan frekuensi konsumsi pangan sumber garam yang dipesan dari aplikasi pemesanan pangan secara daring paling tinggi berada dalam frekuensi jarang yaitu sebanyak 74 orang (68,5%), sedangkan frekuensi sering 34 orang (31,5%).

Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Garam

Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Garam	n	%
Jarang (skor FFQ < skor rata-rata 20,9)	74	68.5
Sering (skor FFQ ≥ skor rata-rata 20,9)	34	31.5

Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Lemak

Permenkes (2014), merekomendasikan konsumsi lemak <67 gram per hari. Pangan yang mengandung lemak berasal dari lemak nabati dan lemak hewani (Doloksaribu 2017; Nuraelah et al., 2024).

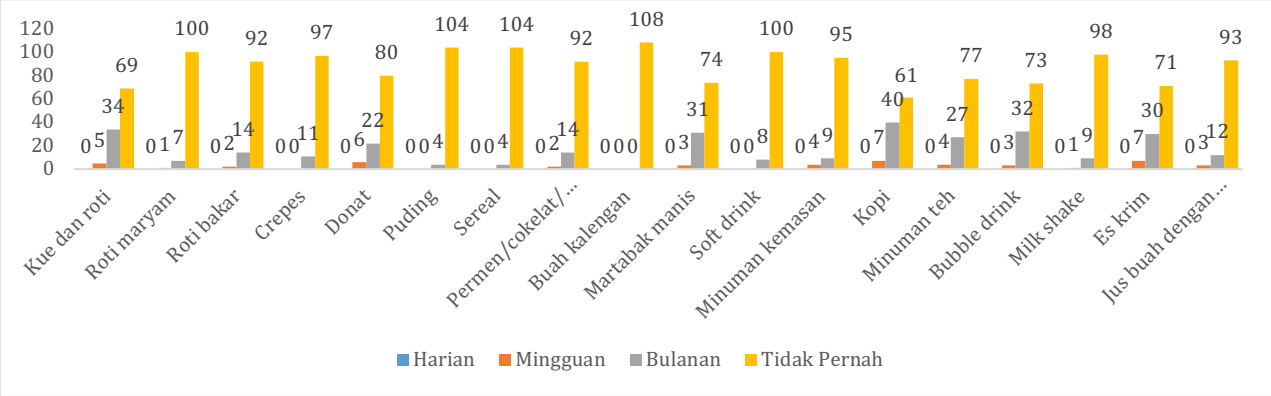
Gambar 3 menunjukkan jenis pangan sumber lemak yang paling sering dipesan melalui aplikasi pemesanan pangan daring adalah *fried chicken* dan ayam geprek/gepuk. *Fried chicken* merupakan makanan olahan ayam yang menjadi simbol masyarakat *modern*. Sedangkan, ayam geprek merupakan inovasi olahan ayam yang sangat digemari oleh kalangan muda seperti pelajar, mahasiswa, dan pegawai perkantoran. Ayam geprek menjadi makanan favorit dikalangan masyarakat karena memiliki harga yang cukup terjangkau dengan variasi menu yang sangat beragam sesuai

dengan selera konsumen. Media sosial secara signifikan mempengaruhi minat beli masyarakat terhadap ayam geprek (Hagang, 2019).

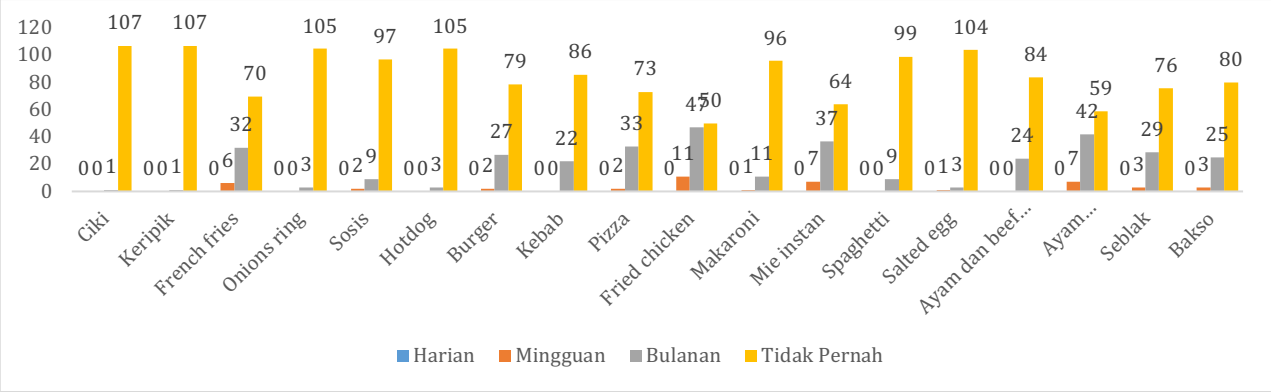
Tabel 6 menunjukkan frekuensi konsumsi pangan sumber lemak yang dipesan dari aplikasi pemesanan pangan secara daring paling tinggi berada dalam frekuensi jarang yaitu sebanyak 70 orang (64,8%), sedangkan frekuensi sering sebanyak 38 orang (35,2%).

Tabel 6. Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber lemak

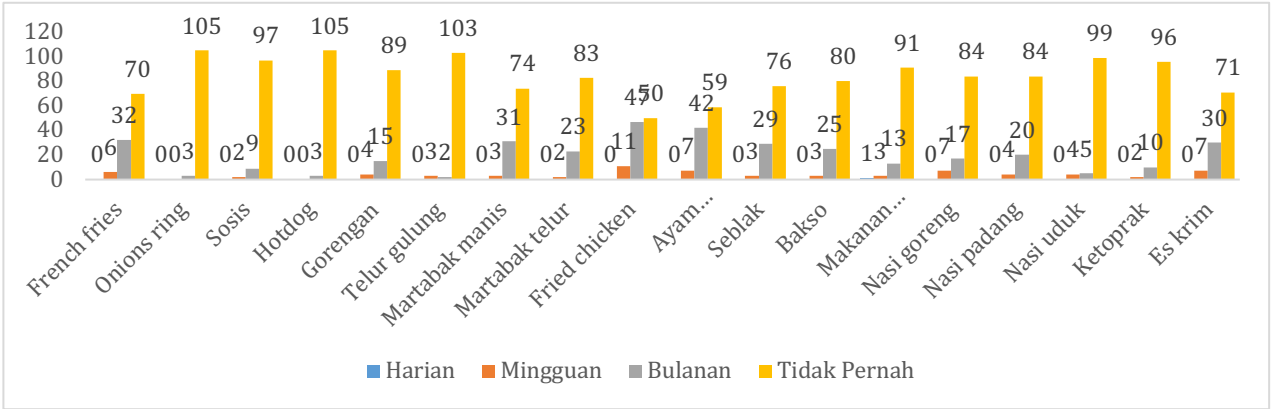
Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Lemak	n	%
Jarang (skor FFQ < skor rata-rata 22,8)	70	64.8
Sering (skor FFQ ≥ skor rata-rata 22,8)	38	35.2



Gambar 1 Distribusi Frekuensi Pangan Sumber Gula



Gambar 2 Distribusi Frekuensi Pangan Sumber Garam



Gambar 3 Distribusi Frekuensi Pangan Sumber lemak

Hubungan frekuensi *food delivery* dengan status gizi

Tabel 7 menunjukkan sebanyak 64 subjekdengan frekuensi pemesanan pangan daring rendah (< 9 kali) selama satu bulan terakhir, 36 di antaranya dengan status gizi normal. Hasil uji *spearman* pada frekuensi pemesanan pangan secara daring terhadap status gizi mahasiswa didapatkan nilai *p-value* = 0.114 artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi pemesanan pangan secara daring terhadap status gizi mahasiswa (p > 0.05). Hasil penelitian yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara frekuensi pemesanan pangan secara daring terhadap status gizi mahasiswa ini karena lebih banyaknya responden yang memiliki frekuensi pemesanan pangan secara daring baik rendah (<9 kali), sedang (9 – 15 kali), maupun tinggi (>15 kali) dalam satu bulan terakhir berada pada status gizi normal, serta subjek yang memiliki status gizi gemuk maupun obesitas tidak semuanya sering menggunakan jasa pemesanan pangan secara daring. Hal ini berarti jika semakin sering seseorang memesan makanan secara *online* maka peluang untuk obesitas semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, jika semakin jarang seseorang memesan makanan secara *online* maka peluang untuk obesitas akan semakin kecil.

Hubungan Aktivitas fisik dengan status gizi

Tabel 8 menunjukkan sebanyak 55 responden dengan tingkat aktivitas fisik berat (> 1500 MET menit/minggu), 30 di antaranya dengan status gizi normal. Hasil uji *spearman* pada aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa didapatkan nilai *p-value* = 0.049 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa (p > 0.05). Hasil analisis didapatkan koefisien korelasi (r = 0,190) menunjukkan hubungan lemah dan arah korelasi positif sehingga kedua variabel tersebut bersifat searah pada aktivitas fisik dengan status gizi, artinya semakin tinggi skor METs, maka nilai IMT juga semakin tinggi. Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian Lestari (2020), yaitu diperoleh arah korelasi negatif antara aktivitas fisik dengan status gizi, artinya semakin ringan aktivitas fisik maka semakin berkaitan dengan kondisi status gizi lebih.

Tabel 7 Hubungan frekuensi Food Delivery dengan status gizi

Frekuensi	Status Gizi										*R*	*p-value*
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah (< 9 kali)	3	2.8	9	8.3	36	33.3	12	11.1	4	3.7	0.153	0.114
Sedang (9 - 15 kali)	1	0.9	3	2.8	10	9.3	3	2.8	0	0.0		
Tinggi (> 15 kali)	0	0.0	1	0.9	16	14.8	4	3.7	6	5.6		

Tabel 8 Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi

Aktivitas Fisik (METs menit/minggu)	Status Gizi										*r*	*p-value*
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah (< 600)	1	3.4	4	13.8	18	62.1	6	20.7	0	0	0.190	0.049*
Sedang (600 - 1500)	1	4.2	5	20.8	14	58.3	3	12.5	1	4.2		
Berat (> 1500)	2	3.6	4	7.3	30	54.5	10	18.2	9	16.4		

Melakukan aktivitas fisik sedang hingga tinggi adalah salah satu cara penurunan berat badan sebab dapat meningkatkan *energy expenditure* (Kim et al., 2017). Status gizi memang bisa dipengaruhi oleh tinggi rendahnya aktivitas fisik, namun tidak hanya dengan aktivitas fisik saja. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi antara lain hubungan sosial, faktor sosial ekonomi, status gizi orang tua, kebiasaan makan (Lima et al., 2017). Hubungan aktivitas fisik dan status gizi tidak bisa ditentukan dari penelitian *cross-sectional* saja, melainkan cara lain seperti longitudinal atau prospektif dapat dipikirkan oleh peneliti selanjutnya (Kim et al., 2017). Sebanyak 29 responden dengan status gizi gemuk dan obesitas pada penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik berat, hal tersebut tidak selaras dengan literatur menurut WHO (2020)

tingginya aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi yang normal pada remaja.

SIMPULAN

Sebagian subjek dalam penelitian ini jarang mengkonsumsi pangan sumber gula, garam dan lemak yang termasuk dalam kategori rendah. Aktivitas fisik subjek termasuk kategori berat dan memiliki status gizi normal. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Bonita IA, Fitransti DY. 2016. Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktir Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Stunting SMP. J Nutr College, 6(1), Hal 52-60.

Candraningtyas P. 2017. Statistik Penyediaan Makanan dan Minuman. BPS RI/BPS-Stastistics Indonesia. Tersededia di: https://www.bps.go.id (diakses pada tanggal 8 juni 2026)

Florence AG. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Universitas Pansudan.

Handayani AD, Khomsan A.2023. Hubungan Intesintas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan Status Gizi Mahasiswa. Jurnal Gizi Dietetik, 2(1), 1-8

Harahap LAP, 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), Hal 29-34.

Hidayat T. 2020. Analisis Presepsi Konsumen Terhadap Pembelian Makanan Secara Online Saat Pandemi Covid-19. Skripsi, Program Studi Teknik Industri, Universitas Sumatera Utara.

Hulukati W dan Djibran MR. 2018. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo. Jurnal Bikotetik, 2(1), Hal 73-114

Indraswari A, dan Kusuma H. 2018. Analisa Pemanfaatan Aplikasi Goo-food bagi pendapatan memiliki usaha rumah makan di kelurahan Sawojajar Kota Malang. Jurnal Ilmu Ekonomu, 2(1), Hal 63-73.

Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi seimbang. Direktoorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak: Jakarta.

Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI: Jakarta

Kim BY, Choi DH, Jung CH, Kang SK. 2017. Obesity and Physical activity. J Obes Metab Syndr, 26(1), Hal 15-22.

Lameshow S. Hosmer Jr, DW Kklar and Lwanga SK.1990. Adequacy of Sample Size In Health Studies. New York:World Health Organization

Layalia N dan Stefani M. 2023. Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan terhadap Risiko Obesitas pada Mahasiswa di Daerah Jabodetabek, 7(2), 155-163

Maretha FY, Margawati A, Wijayanti HS, Dieny FF. 2020. Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Frekuensi Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa. J Nutr Coll, 9(3), Hal 160-168.

Nasrullah S, dan Khan MS. 2020. The Impact of Time Management on The Students academic achievements. J Lit Lang Linguist, 11(1), Hal 66-72.

Nurlita N, Mardiyati NL. 2017. Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Tempat Tinggal Pada Mahasiswa FIK dan FT Universitas Muhammadiyah Surakarta.Seminar Nasional Gizi. Program Studi Gizi UMS.

Rachmawati SE, dan Riyadi H. 2025 Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online dengan Kebiasaan Konsumsi Pangan Sumber Gula, Garam dan Lemak pada Mahasiswa IPB University. J Gizi Dietetik, 4(1), hal 45-51.

Rippe JM, Angelopoulus TJ. 2016. Added Sugars and Risk Factor for Obesity. Int J Obes, 2(1), 355-360.

Solikatun. Kartono, DT. and Demartoto, Argyo., 2015. Perilaku Konsumsi Kopi sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi: Studi Fenomena pada Peminum Kopi di Kedai Kopi Kota Semarang. Jurnal Analisa Sosiologi, 4, Hal.60-74.

Statista. 2023. Online Food Delivery: Indonesia (online) (diupdate Mei 2023) Tersedia di: https://www.statista.com/outlook/374/120/online-food-delivery/indonesia (diakses pada tanggal 8 juni 2026)

Winneke O. 2013. Fried Chicken Krenyes Gurih dari Amerika. US.