

Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan antar Makanan Online dan Besaran Uang Saku dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa di Jakarta

Navianur Prilia Putri¹, Nur Intania Sofianita^{1*}, Taufik Maryusman¹, Firlia Ayu Arini¹

¹UPN "Veteran" Jakarta, Depok, Indonesia

*Korespondensi E-mail: intania@upnvj.ac.id

Submitted: 11 Juli 2023, Revised: 15 April 2024, Accepted: 03 Juni 2024

Abstract

Based on Riskesdas data in 2018 stated that around 13,6% are overweight. In the current digital era, college students who are in the 19-24 year range take advantage of technology to access food more quickly, through an online food delivery application. However, the application displays more fast food. Excessive consumption of fast food can increase the incidence of overweight. In addition, socio-economic influences such as the amount of pocket money can be a factor of overweight. This study aims to determine the relationship between the frequency of using online food delivery applications and the amount of pocket money with the incidence of overweight in college students of the Faculty of Health Sciences UPN "Veteran" Jakarta. The research design used was cross-sectional with a sample of 136 respondents using a stratified random sampling technique. The results showed that there was no relationship between the frequency of using the online food delivery application and overweight ($p = 0,676$) and there was no relationship between the amount of pocket money and overweight ($p = 0,636$). Based on these results, analyzing other factors that increase the risk of overweight in college students is still necessary.

Keywords: College Students, Online Food Delivery Applications, Overweight, Pocket Money

Abstrak

Data Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa angka gizi lebih pada usia dewasa 13,6%. Pada era digital saat ini, mahasiswa yang masuk ke dalam rentang 19-24 tahun memanfaatkan teknologi untuk mengakses makanan lebih cepat yaitu melalui aplikasi pesan antar makanan *online*. Namun, pada aplikasi tersebut lebih banyak menawarkan makanan cepat saji dengan promosi dan harga terjangkau. Konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan risiko gizi lebih. Selain itu, pengaruh sosial ekonomi seperti besaran uang saku dapat menjadi faktor gizi lebih. Tujuan studi ini untuk mengetahui hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dan besaran uang saku dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di Jakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan sampel berjumlah 136 responden menggunakan teknik *stratified random sampling*. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,676$) dan tidak adanya hubungan antara besaran uang saku dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,636$). Saran untuk penelitian lanjutan terkait analisis faktor lain yang meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada mahasiswa.

Kata Kunci: Aplikasi Pesan antar Makanan *Online*, Gizi Lebih, Mahasiswa, Uang Saku

Pendahuluan

Status gizi lebih merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian masyarakat dunia termasuk Indonesia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di atas usia 18 tahun mengalami gizi lebih dan lebih dari 600 juta mengalami obesitas (1). Di Indonesia, angka kejadian gizi lebih pada usia > 18 tahun menurut Riskesdas tahun 2018 sebesar 13,6% dan pada rentang usia 19-24 tahun sebesar 6,6-8,4%. Sementara itu, prevalensi gizi lebih di Jawa Barat sebesar 13,7% (2). Gizi lebih dapat menjadi faktor risiko berbagai penyakit gangguan metabolik, seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2, dan stroke iskemia (3).

Sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia dewasa awal yaitu 18-24 tahun yang termasuk ke dalam periode kritis untuk perkembangan perilaku makan. Pada periode ini, perilaku makan yang terbentuk dapat berlanjut hingga kehidupan selanjutnya. Selain itu, periode ini merupakan periode yang berisiko tinggi dalam peningkatan berat badan. Dalam suatu studi, mahasiswa mengalami kenaikan 3,38 kg pada tahun pertama perkuliahan yang disebabkan pemilihan makanan yang kurang baik dan tingginya frekuensi makan di luar rumah (4). Mahasiswa pada rentang usia ini juga menunjukkan konsumsi sayuran yang rendah dan konsumsi makanan dengan energi yang tinggi meningkat (5).

Aktivitas sehari-hari pada saat ini dimudahkan dengan adanya perkembangan teknologi internet. Dampaknya dapat dirasakan oleh semua bidang, salah satunya adalah bidang bisnis. Pola konsumsi masyarakat sudah menjadi gaya hidup yang mengalami perubahan karena teknologi internet yang berkembang pesat. Pembelian berbagai macam jasa pada saat ini sudah dapat dipesan secara *online*, salah satunya adalah jasa pembelian makanan. Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2018, pembeli makanan melalui *online* di Indonesia sebesar 7,35% (6). Adapun menurut *We Are Social* tahun 2022 terdapat 1,75 miliar orang di dunia yang membeli makanan melalui media *online platform* (7). Berbagai kalangan sudah menggunakan aplikasi pesan antar makanan *online* termasuk mahasiswa. Dengan aplikasi ini mahasiswa dengan mudah dan cepat dapat memilih dan membeli makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Teknologi ini juga memberikan akses kepada konsumen untuk memesan berbagai jenis makanan serta berbagai warung atau restoran. Namun, adanya aplikasi pesan antar makanan *online* memberikan dampak pada peningkatan konsumsi makanan cepat saji (8). Menurut penelitian Jahang, Wahyuningsih, dan Rahmuniyati (2021) sebanyak 86,1% dari 86 mahasiswa di Program Studi Gizi Universitas Respati Yogyakarta sering mengonsumsi makanan cepat saji melalui aplikasi pesan antar makanan *online* (9). Oleh karena itu, perlu adanya kontrol diri dalam memilih jenis makanan yang hendak dibeli.

Kebutuhan mahasiswa selama perkuliahan dipenuhi dari adanya uang saku yang diberikan oleh orang tua. Dalam membeli yang akan dikonsumsi, mahasiswa menggunakan uang sakunya. Sebagian besar alokasi pendapatan mahasiswa digunakan untuk membeli makanan yaitu sebesar Rp400.000-600.000 (10). Menurut penelitian yang dilakukan Utami dan Pujonarti (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan di Program Studi Gizi Universitas Indonesia dengan uang saku yang tinggi sebesar 60,9% dari 143 mahasiswa mengalami gizi lebih (11). Selain itu, uang saku juga dapat meningkatkan pola konsumsi terhadap makanan cepat saji (12). Penduduk dunia telah mengeluarkan rata-rata sebesar \$270,3 miliar pada tahun 2022 untuk membeli makanan secara *online*, sementara di Indonesia pada tahun 2022 terdapat rata-rata pengeluaran per bulan pada kelompok makanan dan minuman jadi sebesar Rp207.650 (7,13). Dengan latar belakang serta permasalahan yang ada, peneliti tertarik untuk meneliti apakah penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dan besaran uang saku dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 Maret – 18 April 2023 melalui *Google Form* di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta berjumlah 1.759 mahasiswa. Pada populasi tersebut, diambil sampel secara acak menggunakan rumus uji dua hipotesis dengan hasil sebesar 136 sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *stratified random sampling* untuk mengambil representatif dari masing-masing jurusan. Data yang digunakan berupa data primer. Kriteria inklusi pada responden yaitu mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, berusia 19-24 tahun, menggunakan aplikasi pesan antar makanan *online* pada 3 bulan terakhir, dan bersedia menjadi responden hingga akhir penelitian. Sampel dieksklusikan apabila memiliki kesulitan dalam mengikuti pengambilan data dan sedang melakukan diet penurunan berat badan.

Data yang diambil pada variabel besaran uang saku merupakan jumlah uang saku yang diberikan oleh orang tua kepada responden per bulan. Data yang dikumpulkan pada variabel penggunaan aplikasi makanan *online* berupa frekuensi pemesanan makanan dan minuman cepat saji melalui aplikasi dengan kategori sering apabila pemesanan dilakukan lebih dari atau sama dengan 3 kali seminggu, dan jarang apabila kurang dari 3 kali seminggu. Sementara, data pada variabel kejadian gizi lebih dikategorikan menjadi gizi normal apabila $IMT \leq 25,0 \text{ kg/m}^2$ dan gizi lebih apabila $IMT \geq 25,1 \text{ kg/m}^2$. Penelitian menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin, serta untuk mengobservasi besaran uang saku dan penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online*. Observasi pola makan responden yang dipesan melalui aplikasi menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Sementara pengambilan data antropometri dilakukan menggunakan timbangan berat badan dan *microtoise*.

Penelitian ini telah lolos etik dengan Nomor 80/IV/2023/KEPK. Data dianalisis dengan uji univariat untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, status gizi, besaran uang saku, penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online*, dan frekuensi jenis makanan yang dibeli melalui aplikasi. Data juga dianalisis uji bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*. Hipotesis pada penelitian ini meliputi, terdapatnya hubungan antara besaran uang

saku dengan kejadian gizi lebih dan terdapatnya hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan kejadian gizi lebih.

Hasil dan Pembahasan

Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta sebanyak 149 responden. Namun, sebanyak 13 responden dieksklusikan karena tidak sesuai dengan kriteria sehingga total akhir sampel penelitian sebanyak 136 responden. Karakteristik responden yang didapatkan untuk penelitian ini berupa data usia, dan jenis kelamin. Jika dilihat dari tabel 1, sebagian besar dari penelitian ini diikuti oleh responden berusia 20 tahun (38,3%) dan berjenis kelamin perempuan (75,8%). Menurut survei yang dilakukan IDN Times (2019) pada penduduk di enam kota besar di Indonesia, pengguna layanan pesan antar makanan *online* sebagian besar adalah perempuan (70,5%), berstatus pelajar/mahasiswa (44,2%), dan memiliki penghasilan kurang dari Rp1.000.000,- (14).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Umum	n=136	%
Usia		
19 tahun	45	33,1
20 tahun	52	38,2
21 tahun	29	21,3
22 tahun	9	6,6
23 tahun	1	0,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	104	76,5
Laki-laki	32	23,5
Status Gizi (IMT)		
Gizi Normal	99	72,8
Gizi Lebih	37	27,2
Gambaran Uang Saku		
Kurang dari Rp1.240.000	86	63,2
Rp1.250.000 – Rp2.340.000	30	22,1
Rp2.350.000 – Rp3.440.000	19	14,0
Lebih dari Rp3.450.000	1	0,7

Pada Tabel 1 menunjukkan dari 136 responden terdapat 37 responden (27,2%) memiliki status gizi lebih. Gizi lebih merupakan kondisi di mana seseorang memiliki lemak tubuh dan berat badan berlebih yang melebihi individu lain dengan tinggi badan relatif sama (15). Berdasarkan data Riskesdas (2018) gizi lebih yang dialami oleh penduduk usia >18 tahun sebesar 13,6% (2). Mahasiswa umumnya memiliki rentang usia 18-25 tahun yang dapat dimasukkan pada kategori usia dewasa awal (16). Pada usia tersebut merupakan mula dari sejumlah perubahan penting dalam hidup terutama dalam hal pemilihan makanan. Masa dewasa awal merupakan periode kritis dalam perkembangan perilaku makan yang berlanjut ke kehidupan selanjutnya, serta periode berisiko tinggi untuk penambahan berat badan. Suatu penelitian melaporkan adanya peningkatan berat badan pada mahasiswa rata-rata sebesar 3,38 kg pada tahun pertama karena pemilihan diet yang kurang baik dan frekuensi makan berlebih (4).

Pada penelitian ini juga menggunakan kuesioner bersifat terbuka tentang gambaran uang saku. Responden mengisi nominal uang saku sesuai dengan yang diterima oleh responden tiap bulannya. Besaran uang saku dikategorikan dalam bentuk rasio menjadi empat kategori, yaitu kurang dari Rp1.240.000,-, Rp1.250.000,- sampai dengan Rp2.340.000,-, Rp2.350.000,- sampai dengan Rp3.440.000,-, dan lebih dari Rp3.450.000,-. Berdasarkan hasil analisis, median dari uang saku 136 responden sebesar Rp1.000.000,- dan rata-rata uang saku sebesar Rp1.193.382,- per bulan dengan uang saku terkecil sebesar Rp150.000,- dan terbesar sebesar Rp4.500.000,-. Uang saku responden didominasi memiliki besaran uang saku kurang dari Rp1.240.000,-.

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 21,3% responden yang masuk ke dalam kategori sering (≥ 3 kali per minggu) dalam penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan waktu pemesanan mayoritas dilakukan pada malam hari (47,1%). Adanya perkembangan teknologi pada masa kini, memicu masyarakat mengembangkan bisnis melalui internet guna melipat gandakan keuntungan, termasuk dalam bisnis makanan. Pada penelitian ini, waktu yang paling jarang dalam pemesanan makanan secara *online* adalah waktu pagi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maretha *et al* (2020), bahwa waktu makan di pagi hari biasa dilewatkan oleh responden. Hal itu disebabkan karena responden tidak memiliki waktu untuk makan di pagi hari, tidak terbiasa dengan sarapan pagi atau terlambat bangun (8). Berdasarkan hasil analisis perhitungan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa alasan responden memesan makanan atau minuman melalui aplikasi pesan antar makanan *online* lebih banyak dikarenakan adanya promo atau diskon yang ditawarkan (36,9%). Dalam pemesanan makanan secara *online*, terdapat berbagai faktor pendukung seorang konsumen memilih memesan makanan atau minuman melalui aplikasi pesan antar makanan *online*.

Tabel 2.
Gambaran Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online

Variabel	n=136	%
Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online		
Sering	29	21,3
Jarang	107	78,7
Waktu Pemesanan		
Pagi (00:01 – 10:00)	1	0,7
Siang (10:01 – 14:00)	34	25,0
Sore (14:01 – 18:00)	37	27,2
Malam (18:01 – 00:00)	64	47,1
Alasan Pesan Melalui Aplikasi Pesan Antar Makanan Online		
Tidak ada makanan / minuman di rumah	29	21,3
Bosan dengan makanan / minuman di rumah	20	14,7
Mencoba makanan / minuman yang belum pernah dikonsumsi	9	6,6
Malas mengunjungi tempat makan	32	23,5
Karena adanya promo atau diskon	46	33,8

Menurut Hamida dan Amron (2022), mayoritas konsumen memesan makanan melalui aplikasi pesan antar makanan *online* karena faktor psikologi yang mendorong untuk pembelian makanan secara *online*, seperti terdapat promosi yang menarik hingga kemudahan layanan pada aplikasi. Selain itu, terdapat pengaruh faktor pribadi seperti ketidakluangan waktu untuk menyiapkan makanannya sendiri (17). Sementara itu, menurut Apriliya (2022) mayoritas konsumen memutuskan untuk membeli makanan melalui aplikasi *online* disebabkan keterbatasan akses karena hambatan pekerjaan. Nafsu makan dan paparan teknologi yang menawarkan promosi dan harga yang menarik memicu kemudahan akses dalam mengonsumsi makanan (18). Makanan dan minuman yang paling sering dipesan dikategorikan dengan skor FFQ $\geq$ skor rata-rata termasuk ke dalam kategori sering, sementara jika skor FFQ $<$ skor rata-rata termasuk ke dalam kategori jarang. Berdasarkan hasil analisis, makanan paling banyak dipesan pada penelitian ini adalah paket nasi ayam goreng tepung. Dalam 1 porsi paket nasi dengan ayam goreng tepung telah mengandung 453,8 kkal energi, 13,2 gram lemak, 6,3 gram gula, dan 425 mg natrium (19). Dengan kandungan energi yang tinggi dan tidak adanya makanan sumber serat maka paket nasi ayam goreng tepung jika dikonsumsi berlebihan dapat memberikan risiko pada kejadian gizi lebih.

Responden pada penelitian ini, mayoritas memesan makanan melalui aplikasi pesan antar *online* yaitu makanan cepat saji (*fast food*). Pergeseran pola makan terhadap makanan cepat saji telah terjadi di kota-kota besar

dan sebagian konsumen makanan tersebut adalah mahasiswa. Mahasiswa cenderung memesan makanan cepat saji karena waktu penyajian yang singkat, memiliki harga terjangkau serta menjaga gengsi pada lingkungan pertemanannya (20). Makanan cepat saji umumnya ditandai dengan ukuran porsi yang besar, rendah serat, tingginya kandungan energi serta zat gizi yang merugikan tubuh seperti lemak jenuh, gula, dan natrium. Konsumsi makanan cepat saji dikaitkan dengan asupan energi sebesar 814 kJ ($\approx 194,42$ kkal) per hari. Menurut penelitian yang dilakukan di New Zealand, satu porsi burger mengandung energi sebesar 2.585 kJ (≈ 617 kkal) yang telah menyumbang 29,7% kebutuhan energi per hari individu dewasa serta memiliki kandungan natrium sebesar 1.090,6 mg yang menyumbang sebesar 54,5% kebutuhan (21).

Minuman yang paling banyak dipesan pada penelitian ini adalah kopi susu *cup*. Kopi susu *cup* umumnya memiliki kandungan energi dan gula tertinggi sebesar 190 kkal dan gula sebanyak 25 gram. Permenkes No. 30 Tahun 2013 menyatakan bahwa anjuran asupan gula per hari sebanyak 50 gram setara dengan 4 sendok makan (22). Sementara pada varian Hanya Untukmu Black Aren telah menyumbang 50% kebutuhan asupan gula untuk 1 porsi penyajian. Minuman berpemanis gula (*sugar-sweetened beverages*) memiliki kandungan energi yang tinggi dan dengan nilai gizi yang buruk. Minuman ini dihubungkan dengan kejadian penambahan berat badan, obesitas, diabetes tipe 2, kerusakan gigi, serta risiko penyakit kardiovaskular (23). Salah satu penelitian menyebutkan bahwa setiap kenaikan porsi per hari dalam konsumsi minuman berpemanis gula berkaitan dengan kenaikan berat badan 0,12 kg dalam 1 tahun pada orang dewasa (24).

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat

Variabel Independen	Klasifikasi	Status Gizi				P-value
		Gizi Lebih		Gizi Normal		
		n	%	n	%	
Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan <i>Online</i>	Sering	7	5,1	22	16,2	0,676
	Jarang	30	22,1	77	56,6	
Besaran Uang Saku	Kurang dari Rp1.240.000	26	19,1	60	44,1	0.636
	Rp1.250.000 – Rp2.340.000	9	6,6	21	15,4	
	Rp2.350.000 – Rp3.440.000	2	1,5	17	12,5	
	Lebih dari Rp3.450.000	0	0	1	0,7	

Berdasarkan hasil uji statistik yang dapat dilihat pada tabel 3, menunjukkan bahwa responden yang memiliki frekuensi sering dalam penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* mengalami kejadian gizi lebih sebesar 23,3%, sementara responden dengan frekuensi jarang dalam penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* mengalami kejadian gizi lebih sebesar 81,1%. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Chi-Square* nilai p yang didapatkan adalah 0,676 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan kejadian gizi lebih. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Satrianugraha (2022) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan dalam penggunaan layanan pesan antar dengan kejadian berat badan lebih pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon ($p < 0,05$) (25). Hal ini disebabkan karena responden dengan kejadian gizi lebih pada penelitian ini cenderung lebih jarang dalam menggunakan aplikasi pesan antar makanan *online*.

Pada era digital saat ini, akses informasi memudahkan individu untuk mendapatkan sesuatu. Kemajuan ini juga berkembang di bidang industri makanan. Dengan adanya tren memesan makanan secara *online* melalui aplikasi maka mengubah gaya hidup masyarakat. Masyarakat hanya perlu menggunakan gawainya untuk mendapatkan makanan tanpa harus keluar rumah (26). Pada aplikasi pesan antar makanan *online*, berbagai jenis makanan dapat diakses selama 24 jam, sehingga dapat memenuhi kebutuhan frekuensi makan dalam sehari. Namun, dengan adanya kemudahan tersebut, memicu konsumen tidak mampu mengontrol pemesanan makanan sehingga berdampak pada peningkatan berat badan. Hal tersebut, mampu memperburuk kondisi status gizi pada seseorang (8). Namun demikian, frekuensi dari penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* bukan satu-satunya faktor pada kejadian gizi lebih. Dengan jarangnya pemesanan makanan melalui aplikasi, responden lebih sering membeli makanan ke tempatnya secara langsung serta masih tersedianya makanan di rumah. Sementara, jika merujuk pada teori terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kejadian gizi lebih, seperti faktor genetik, jenis kelamin, kebiasaan makan yang

kurang baik, hingga *sedentary lifestyle* (27). Dengan kondisi kedua orang tua yang mengalami gizi lebih atau obesitas, dapat meningkatkan peningkatan lemak. Seseorang berisiko gizi lebih 1,8 kali lebih tinggi jika ayah mengalami obesitas, dan 2,18 kali jika ibu mengalami obesitas (28). Kejadian gizi lebih hingga obesitas juga lebih dominan terjadi pada perempuan, hal tersebut terjadi disebabkan adanya perbedaan jaringan penyusun tubuh. Perempuan memiliki lebih tinggi jaringan lemak dibandingkan dengan laki-laki yang lebih tinggi akan jaringan ototnya (29).

Pada tabel 3 dapat dilihat hasil analisis data berdasarkan *crosstabs*, mayoritas responden memiliki status gizi normal dengan uang saku kurang dari Rp1.240.000,-. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Chi-Square*, besaran uang saku dengan gizi lebih memiliki *p-value* sebesar 0,636 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan gizi lebih. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Pujonarti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara uang saku dengan gizi lebih pada mahasiswa di Universitas Indonesia dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) (11). Hal ini disebabkan, pada penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tingginya uang saku maka semakin kecil angka kejadian gizi lebih. Uang saku merupakan pendapatan yang diperoleh dari orang tua untuk anaknya, dan uang saku dapat memengaruhi pola konsumsi seseorang. Pada umumnya semakin seseorang memiliki uang saku yang besar, tingkat konsumtif akan semakin tinggi (30). Namun hal tersebut tidak selalu terjadi. Uang saku yang digunakan oleh mahasiswa tidak hanya untuk pemenuhan kebutuhan dasar (makanan). Namun, sebagian responden memilih meluangkan uang sakunya untuk keperluan perawatan diri, gaya hidup, dan perkuliahan. Menurut Hidayah dan Bowo (2018), mahasiswa cenderung lebih banyak mengalokasikan uang saku untuk belanja *fashion* dibanding membeli makanan (31).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal, dengan frekuensi jarang dalam pemesanan makanan dan minuman melalui aplikasi *online* serta pemesanan yang paling banyak dipesan adalah paket nasi ayam goreng tepung dan kopi susu *cup*. Temuan kami menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan kejadian gizi lebih serta tidak terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan gizi lebih. Oleh karena itu, perlu adanya observasi lebih lanjut untuk mengetahui faktor lain yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Edukasi serta pendampingan sivitas terkait kebijakan pemilihan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi agar sesuai dengan kaidah gizi seimbang dan lebih menerapkan pola hidup sehat.

Daftar Pustaka

1. WHO. *Obesity and overweight* [Internet]. 2021. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Kementerian Kesehatan RI. *Laporan Nasional Risesdas 2018* [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. hlm. 1–629. Tersedia pada: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
3. Margawati A, Wijayanti HS, Faizah NA, Syaher MI. *Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa*. Jurnal Gizi Indonesia. 2020;8(2):102–9.
4. Tam R, Yassa B, Parker H, O'Connor H, Allman-Farinelli M. *University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability*. Nutrition. 2017;37:7–13.
5. Roy R, Soo D, Conroy D, Wall CR, Swinburn B. *Exploring University Food Environment and On-Campus Food Purchasing Behaviors, Preferences, and Opinions*. J Nutr Educ Behav. 2019;51(7):865–75.
6. Badan Pusat Statistik. *Statistik Penyediaan Makanan Dan Minuman*. 2018;
7. We Are Social. DIGITAL 2022: *Another Year of Bumper Growth*. 2022;
8. Maretha FY, Margawati A, Wijayanti HS, Dieny FF. *Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa*. Journal of Nutrition College. 2020;9(3):160–8.
9. Jahang RS, Wahyuningsih S, Rahmuniyati ME. *Hubungan Pengetahuan dan Penggunaan Layanan Delivery Makanan Online Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Gizi Universitas Respati Yogyakarta*. Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati. 2021;6(2):199–208.

10. Kurniawan M wahid wahyu, Widyaningsih TD. *The Relation of Food Consumption Pattern and Individual Budget of Students Majoring in Businnes Management with Students Majoring in Agricultural Product Technology of Brangwijaya University*. Jurnal Pangan dan Agroindustri. 2017;5(1):1–12.
11. Utami A, Pujonarti SA. *The Association Between Knowledge and Practice of Indonesian Balance Diet Guideline Pillar and Other Factors with Nutritional Status of Undergraduate Nutrition Student Faculty of Public Health Universitas Indonesia in 2019*. Proceeding The 3rd Faculty of Public Health UI Science Festival 2019. 2019;361–70.
12. Dowarah LJ, Bhowmick DR, Chakraborty S. *Fast Food Consumption Behaviour Among College Students-A Case Study In Tinsukia*. Current Research in Nutrition and Food Science. 1 Agustus 2020;8(2):371–9.
13. Badan Pusat Statistik. *Pengeluaran Untuk Konsumsi Penduduk Indonesia*. 2022;
14. Cahya P. *Millenials Kecanduan Pesan Antar Makan Hemat Waktu atau Malas?* [Internet]. 2019 Tersedia pada: <https://www.idntimes.com/food/dining-guide/putriana-cahya/millennials-kecanduan-pesan-antar-makanan-hemat-waktu-atau-malas?page=all>. [dikutip 19 Mei 2023].
15. Sufyan DL, Arini FA, Sofianita NI, Fatmawati I, Syah MuhNH. *Buku Ajar Pengukuran Antropometri Dalam Daur Kehidupan*. 2020.
16. Hulukati W, Djibran MohR. *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*. Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik). 2018;2(1):73.
17. Hamida IA, Amron. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumen terhadap Keputusan Pembelian Makanan Menggunakan Layanan Pesan-Antar Shopee Food (Studi pada Pengguna Shopee Food Di Kota Semarang)*. Jurnal Ekonomi dan Bisnis. 2022;25(01).
18. Aprilia G. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Konsumen dalam Pembelian Makanan Secara Online*. JMM Online. 2022;6(5):294–306.
19. Iqbal R. *Kandungan Kalori 7 Makanan Kekinian, Yakin Kamu Mau Makan?* [Internet]. 2018 Tersedia pada: <https://www.idntimes.com/food/dining-guide/reza-iqbal/kandungan-kalori-makanan-kekinian?page=all>. [Dikutip 25 Mei 2023].
20. Geubrina S, Aulia B, Makmur T, Hamid AH. *Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Syiah Kuala Kota Banda Aceh* [Internet]. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian Unsyiah. 2018.3.
21. Mackay S, de Castro TG, Young I, Shaw G, Mhurchu CN, Eyles H. *Energy, Sodium, Sugar and Saturated Fat Content of New Zealand Fast-Food Products and Meal Combos In 2020*. Nutrients. 1 November 2021;13(11).
22. Kementerian Kesehatan RI. *Permenkes_No_30_Th_2013_Gula_Garam_Lemak*. 2013.
23. Miller C, Wakefield M, Braunack-Mayer A, Roder D, O'Dea K, Ettridge K, dkk. *Who drinks sugar sweetened beverages and juice? An Australian population study of behaviour, awareness and attitudes*. BMC Obes. 3 Januari 2019;6(1).
24. Malik VS, Hu FB. *The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases*. Nature Reviews Endocrinology. 2022;18:205–18.
25. Satrianugraha MD. *Hubungan Intesitas Penggunaan Layanan Pesan Antar terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Kedokteran*. Jurnal Signal. 2022;10(2):2337–4454.
26. Nurbayti. *Tren Pengguna Aplikasi Go-Food di Era Digital*. Jurnal Komunikasi, Masyarakat dan Keamanan (KOMASKAM) [Internet]. Tersedia pada: <https://finance.detik.com/Muhammad>
27. Blüher M. *Obesity: global epidemiology and pathogenesis*. Vol. 15, Nature Reviews Endocrinology. 2019;288–98.
28. Pasaribu EO, Martianto D, Dwiriani CM. *Pengaruh Faktor Riwayat Lahir dan Sosial Ekonomi terhadap Gizi Lebih pada Remaja*. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2019;15(2):158.
29. Rikandi M, Elvisa FY. *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Lebih dalam Wabah COVID-19 pada Mahasiswa Akper `Aisyiyah Padang*. Jurnal Kesehatan Lentera `Aisyiyah. 2021;3(2).
30. Krisdayanti M. *Pengaruh Literasi Keuangan, Inklusi Keuangan, Uang Saku, Teman Sebaya, Gaya Hidup, Dan Kontrol Diri terhadap Minat Menabung Mahasiswa*. Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi). 2020;1(2):79–91.
31. Hidayah N, Bowo A. *Pengaruh Uang Saku, Locus Of Control, Dan Lingkungan Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumtif*. Economic Education Analysis Journal. 2018;1025–39.