



Hubungan Kebiasaan Menggunakan Aplikasi *Online* untuk Makanan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

Anita Sefti Astuti^{1*}, Laksmi Widajanti¹, Martha Irene Kartasurya¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang

Corresponding author : anitasefti16@gmail.com

Info Artikel : Diterima 3 Januari 2022; Disetujui 11 April 2022; Publikasi 1 Oktober 2022

ABSTRAK

Latar belakang: Perkembangan teknologi memicu masyarakat lebih sering menggunakan aplikasi *online* dalam memesan makanan atau minumannya, terutama pada dewasa muda usia 19 tahun ke atas. Penggunaan aplikasi ini mengakibatkan aktivitas fisik mereka cenderung ringan karena menjadi tantangan untuk berjalan lebih jauh. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan penggunaan aplikasi *online* untuk makanan dengan perubahan indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada 98 sampel yang merupakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro angkatan 2018. Variabel bebas penelitian ini adalah kebiasaan penggunaan aplikasi *online* untuk makanan, sedangkan variabel terikat adalah perubahan indeks massa tubuh. Dengan analisa Bivariat uji korelasi pearson untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 28,6% responden yang mengalami penurunan Indeks Massa Tubuh dan 71,4% responden mengalami kenaikan Indeks Massa Tubuh selama awal kuliah hingga semester 4 perkuliahan. Tidak ada hubungan atau korelasi yang signifikan antara kebiasaan, frekuensi, intensitas, maupun lama penggunaan aplikasi online untuk makanan terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh dengan nilai $p > 0,05$.

Simpulan: Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan menggunakan aplikasi *online* untuk makanan dengan perubahan indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.

Kata kunci: indeks massa tubuh; aplikasi online; aktivitas fisik; status gizi

ABSTRACT

Title: *Relationship between Habits of Using Online Applications for Food and Changes in Body Mass Index Student of the Faculty of Public Health, Diponegoro University*

Background: *Technological developments trigger people to use online applications more often in ordering food or drinks, especially for young adults aged 19 years and over. The use of this application causes their physical activity to tend to be light because it becomes a challenge to walk further. The purpose of the study was to determine the relationship between the habit of using online applications for food with changes in the Body Mass Index of students from the Faculty of Public Health, Diponegoro University.*

Method: *This research uses a cross sectional study method with a quantitative approach. This research was conducted on 98 samples who were students of the Faculty of Public Health, Diponegoro University class 2018. The independent variable in this study was the habit of using online applications for food, while the dependent variable was changes in body mass index. With Bivariate analysis Pearson correlation test to determine the effect between the independent variable and the dependent variable.*

Result: *The results showed that there were 28.6% of respondents who experienced a decrease in Body Mass Index and 71.4% of respondents experienced an increase in Body Mass Index during the beginning of college until semester 4 of lectures. There is no significant relationship or correlation between habits, frequency, intensity, or duration of using online food applications to changes in Body Mass Index with p value > 0.05.*

Conclusion: *There is no relationship between habits of using online applications for food and changes in the body mass index of students from the Faculty of Public Health, Diponegoro University.*

Keywords: *body mass index; online application; physical activity; nutritional status*

PENDAHULUAN

Aplikasi makanan *online* seperti *Go-Food*, *Grab-Food*, dan sebagainya saat ini banyak digunakan oleh berbagai kalangan masyarakat termasuk mahasiswa. Mereka memberikan kemudahan dalam mobilisasi serta dalam memesan makanan. Sistem pembayaran yang mudah dan pelayanan yang cepat menjadikan aplikasi ini semakin berkembang pesat di kalangan mahasiswa.

Data Riskesdas menunjukkan bahwa proporsi berat badan lebih (*overweight*) mengalami peningkatan dari Tahun 2013 sebesar 11,5% meningkat menjadi 13,6% di tahun 2018. Sedangkan proporsi berat badan yang mengalami obesitas juga naik dari 14,8% di tahun 2013 menjadi 21,8% di tahun 2018.⁴

Perubahan fisik yang terjadi pada mahasiswa dari awal tahun mereka masuk kuliah hingga menjalani beberapa waktu masa perkuliahan seringkali terjadi. Perubahan fisik tersebut bisa diidentifikasi melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). Perubahan IMT dalam kurun waktu tersebut bisa dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kecukupan gizi. Perubahan IMT cenderung meningkat dari kategori kurus ke normal, normal ke *overweight*, bahkan *overweight* ke obesitas.

Perkembangan teknologi yang semakin memudahkan mahasiswa dalam mengakses apapun, termasuk makanan dan minuman melalui aplikasi *online*, membuat mereka cenderung melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan. Sedangkan makanan yang biasanya dipesan melalui aplikasi *go-food* seringkali merupakan makanan cepat saji yang tidak memiliki kandungan gizi yang lengkap. Serta jenis makanan yang tersedia lebih banyak mengandung gula, karbohidrat, dan makanan tinggi lemak.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diketahui bahwa perkembangan teknologi memicu masyarakat lebih sering menggunakan aplikasi *online* dalam memesan makanan atau minumannya, terutama pada dewasa muda usia 19 tahun ke atas. Penggunaan aplikasi ini mengakibatkan aktivitas fisik mereka cenderung ringan karena menjadi tantangan untuk berjalan lebih jauh. Belum banyak diteliti mengenai hubungan kebiasaan penggunaan aplikasi *online* dalam konsumsi makanan terhadap perubahan indeks massa tubuh pada usia dewasa muda terutama pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat yang semestinya memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih besar terhadap kesehatan mereka. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui hubungan kebiasaan penggunaan aplikasi *online*

untuk makanan dengan perubahan Indeks Massa Tubuh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro pada tanggal 6 – 14 Maret 2020 menggunakan metode studi *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini ialah semua mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro semester 3-4. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 98 responden.

Variabel terikat penelitian ini adalah perubahan indeks masa tubuh.. Variabel bebas penelitian ini adalah kebiasaan penggunaan aplikasi *online* untuk makanan. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa: observasi, wawancara, pengukuran. Analisis data bivariat diolah dengan cara dilakukan uji hubungan antar variabel dengan menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antar variabel. Digunakan uji Pearson karena diketahui bahwa seluruh data variabel terdistribusi dengan normal. Uji normalitas data dilakukan dengan melakukan uji Kolmogorov-smirnov.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik	f	%
Ringan	89	90,8
Sedang	6	6,1
Berat	3	3,1
Total	98	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 90,8% atau 89 responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan, 6 responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang, dan 3 responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat.

Tabel 2. Distribusi Indeks Massa Tubuh Awal Kuliah

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
<i>Underweight</i>	17	17,5%
<i>Normal</i>	56	57,8%
<i>Overweight at risk</i>	10	10,3%
<i>Obese I</i>	9	9,3%
<i>Obese II</i>	5	5,2%
Total	97	100%

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa responden paling banyak memiliki IMT normal yaitu sebanyak 56 responden, dan paling sedikit memiliki IMT dengan kategori *Obese II* yaitu sebanyak 5 orang.

Tabel 3. Distribusi Indeks Massa Tubuh Semester 4

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
<i>Underweight</i>	18	18,6%
<i>Normal</i>	48	49,5%
<i>Overweight at risk</i>	11	11,3%
<i>Obese I</i>	13	13,4%
<i>Obese II</i>	7	7,2%
Total	97	100%

Dari Tabel 3 diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi kurang sebanyak 18 orang (18,6%), status gizi normal sebanyak 48 orang (49,5%), status gizi *overweight* sebanyak 11 orang (11,3%), sedangkan 13 orang (13,4%) *obese I* dan 7 orang (7,2%) *obese II*.

Gambaran Kebiasaan, Frekuensi, Intensitas, dan Lama Penggunaan Aplikasi Online untuk Makanan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penggunaan Aplikasi Online untuk Memesan Makanan

Pernyataan	Frekuensi	Persentase
Ya, Selalu	83	84,7%
Kadang-kadang	13	13,2%
Tidak Pernah	2	2,1%
Total	98	100%

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa 83 responden atau 84,7% menggunakan aplikasi *online* untuk memesan makanan dan sebanyak 2 (2,1%) responden tidak pernah menggunakan aplikasi *online* untuk memesan makanan.

Tabel 5. Lama Penggunaan Aplikasi Online untuk Memesan Makanan

Pernyataan	Frekuensi	Persentase
< 3 bulan	13	13,3%
3-7 bulan	11	11,2%
8-12 bulan	11	11,2%
>12 bulan	63	64,3%
Total	98	100%

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebanyak 64,3% responden atau 63 orang telah menggunakan aplikasi *online* untuk memesan makanan sejak lebih dari 12 bulan, sedangkan responden yang menggunakan aplikasi *online* untuk memesan makanan kurang dari 3 bulan sebanyak 13 orang atau 13,3%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pemesanan dalam Satu Bulan Terakhir

Pernyataan	Frekuensi	Persentase
< 5 kali	33	33,6%

5-10 kali	33	33,6%
11-15 kali	9	9,3%
>15 kali	23	23,5%
Total	98	100%

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dalam satu bulan terakhir, terdapat 23 orang yang menggunakan aplikasi *online* untuk memesan makanan lebih dari 15 kali, 9 orang yang telah menggunakan 11 sampai 15 kali, 33 orang yang telah menggunakan 5-10 kali, dan 33 orang yang menggunakan kurang dari 5 kali.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Intensitas Pemesanan dalam 6 Bulan Terakhir

Pernyataan	Frekuensi	Persentase
1-5 kali/minggu	64	65,3%
5-10 kali/minggu	5	5,2%
10-15 kali/minggu	2	2,0%
>15 kali/minggu	27	27,5%
Total	98	100%

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa dalam 6 bulan terakhir, terdapat 64 orang yang telah menggunakan aplikasi *online* untuk memesan makanan selama 1 sampai 5 kali setiap minggu, sedangkan 27 responden paling sering menggunakan aplikasi *online* untuk memesan makanan, yaitu lebih dari 15 kali per minggu.

Perubahan Indeks Massa Tubuh, Kebiasaan Penggunaan Aplikasi Online untuk Memesan Makanan, dan Aktivitas Fisik

Tabel 8. Uji Statistik Perbedaan Antara Indeks Massa Tubuh Responden Pada Awal Kuliah dan Pada Semester 4 Kuliah

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Indeks Massa Tubuh	28 ^a	43,88	1228,5
Awal Kuliah- Semester 4	70 ^b	51,75	3622,5
Weight	0 ^c		
Body Weight	98		
Awal Kuliah- Semester 4	14 ^d	40,04	560,50
Body Weight	82 ^e	49,95	4095,50
Awal Kuliah- Semester 4	2 ^f		
Body Weight	98		
Body Weight	0 ^g	0,00	0,00
Awal Kuliah- Semester 4	98 ^h	49,50	4851,00
Body Weight	0 ⁱ		
Total	98		

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa terdapat 28 responden yang mengalami penurunan Indeks Massa Tubuh, 70 responden mengalami kenaikan Indeks Massa Tubuh, dan tidak ada

responden yang tidak mengalami Perubahan Indeks Massa Tubuh.

Tabel 9. Uji Statistik Korelasi Kebiasaan Penggunaan Aplikasi *Online* untuk Makanan terhadap Perubahan Indeks Massa Tubuh

Kebiasaan Penggunaan Aplikasi	Pearson Correlation	1	-0,050
	Sig. (2-tailed)		0,628
	N	98	
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	-0,5	1
	Sig. (2-tailed)	0,628	
	N	98	98

Hasil analisis pada tabel 9 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan penggunaan aplikasi *online* untuk memesan makanan terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh ($p > 0,05$).

Tabel 10. Uji Statistik Korelasi Frekuensi Penggunaan Aplikasi *Online* untuk Makanan terhadap Perubahan Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	0,056
	Sig. (2-tailed)		0,586
	N	98	98
Frekuensi Penggunaan Aplikasi Online untuk Makanan	Pearson Correlation	0,56	1
	Sig. (2-tailed)	0,586	
	N	98	98

Hasil analisis pada Tabel 10 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi penggunaan aplikasi *online* untuk makanan terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh ($p > 0,05$).

Tabel 11. Uji Statistik Lama Penggunaan Aplikasi *Online* untuk Makanan terhadap Perubahan Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	-0,171
	Sig. (2-tailed)		0,096
	N	98	98
Lama Penggunaan Aplikasi Online	Pearson Correlation	-	1
	Sig. (2-tailed)	0,171	
	N	98	98

Hasil analisis pada Tabel 11 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara lama penggunaan aplikasi *online* untuk makanan terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh ($p > 0,05$).

Tabel 12. Uji Statistik Korelasi Intensitas Penggunaan Aplikasi *Online* untuk Makanan terhadap Perubahan Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	0,112
	Sig. (2-tailed)		0,278
	N	98	98
Intensitas Penggunaan Aplikasi Online	Pearson Correlation	-	1
	Sig. (2-tailed)	0,112	
	N	98	98

Hasil analisis pada Tabel 12 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara lama penggunaan aplikasi *online* untuk makanan terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh ($p > 0,05$).

Tabel 13. Uji Statistik Korelasi antara Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	0,117
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	98	98
Tingkat Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	-	1
	Sig. (2-tailed)	0,117	
	N	98	98

Hasil analisis pada Tabel 13 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh ($p < 0,05$).

SIMPULAN

Karakteristik responden sebagian besar berusia 19 tahun dengan mayoritas perempuan. Responden paling banyak tinggal di kost atau kontrakan dan mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan yaitu sebanyak 90,8%. Terdapat 28 responden (28,6%) yang mengalami penurunan Indeks Massa Tubuh dan 70 responden (71,4%) mengalami kenaikan Indeks Massa Tubuh selama awal kuliah hingga semester 4 perkuliahan. Tidak ada hubungan atau korelasi yang bermakna antara kebiasaan, frekuensi, intensitas, maupun lama penggunaan aplikasi *online* untuk makanan terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh. Hal ini mengacu pada hasil uji korelasi yang menunjukkan nilai $p > 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Irmawati, B. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Asupan Makanan Pasien Thalasemia di RSUD Banyumas. 2017.
2. Hasanah, Deuis Nurul. Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rsi&A Lestari Cirendeui Tangerang

- Selatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* Vol. 3 No 3, Desember 2012 : 91 – 104.
3. Saufika, Anita, Retnaningsih Retnaningsih, Alfiasari Alfiasari. Gaya Hidup Dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* Vol 5 No 2 (2012).
 4. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2018. Deffrina, Debbie. Aplikasi Pemesanan Makanan Dan Minuman *Online* Berbasis Mobile Browser Pada Restoran Tiga Saudara. *Jurnal Ilmiah Informatika dan Komputer* Vol. 22 No. 3 Desember 2017.
 5. Riyadi, Hadi. Kecukupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat. Januari 2013
 6. Ginting, Marim Hartati. Perbedaan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dan Status Gizi (BB/TB) dengan Kejadian Bronkopneumonia Pada Balita Usia 1-5 Tahun di Puskesmas Purwoyoso Semarang. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang* Vol 4 No 2 (2015).
 7. Nagari, Rika Kusuma. Tingkat Kecukupan Energi, Protein Dan Status Ketahanan Pangan Rumah Tangga Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia 6-8 Tahun. Received 31-7-2017, Accepted 15-8- 2017, Published *online*: 23-10-2017.
 8. Putro, Wismoyo Nugraha. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di Sma Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 5 Nomor 3, September 2017, hlm. 298-310.
 9. Mahmudah, Himmatunnisak. Perbedaan Aktivitas Fisik Antara Remaja Putri yang *Overweight* Dengan *Non Overweight* Di Smp Muhammadiyah 10 Surakarta. 2014
 10. Sutrio. Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, Volume 11, No.1, Januari 2017:1-4.
 11. Suryadinata, Rivan V. Perbedaan Asupan Nutrisi Makanan dan Indeks Massa Tubuh antara Perokok Aktif dan Non-perokok pada Usia Dewasa. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, September 2017 Vol. 6 No. 3, hlm 171–180.