

**HUBUNGAN APLIKASI PESAN ANTAR MAKANAN ONLINE
DENGAN KERAGAMAN POLA KONSUMSI PANGAN
MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS PERINTIS
INDONESIA**

SKRIPSI



**Oleh :
ANGGI JUILOVIANI
2120272059**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
2025**

PROGRAM STUDI S1 Gizi
Universitas Perintis Indonesia
Skripsi, September 2025

Nama : ANGGI JUILOVIANI

Nim : 2120272059

Hubungan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Keragaman Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Gizi Angkatan 2023 Universitas Perintis Indonesia.

xiii + 51 Halaman + 12 Tabel + 12 Lampiran

ABSTRAK

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial pada usia 18-24 Tahun telah berdampak pada masalah gizi sehingga terjadi ketidakcukupan konsumsi pangan. Dari 20 mahasiswa/I diperoleh hasil bahwa sebanyak 14 responden (70%) berada pada kategori ketidakcukupan pangan, 6 responden (30%) tidak mengalami ketidakcukupan pangan dan pengukuran penimbangan berat badan dan tinggi badan terdapat 6 mahasiswa (30%) yang berstatus gizi lebih, 6 mahasiswa (30%) yang berstatus gizi baik dan 8 mahasiswa (40%) yang berstatus gizi kurang. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pengguna aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa gizi di Universitas Perintis Indonesia.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian menggunakan Desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di kampus Universitas Perintis Indonesia Kota Padang pada bulan Januari sampai dengan Agustus 2025. Pemilihan informasi ini dilakukan dengan menggunakan metode teknik *total sampling*, dengan sampel sebanyak 139 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan memberi kuesioner dan dengan formulir *semi quantitative food frequency* (SQ FFQ). Analisis data yang digunakan adalah analisis hubungan crosstab dengan uji statistik *chi-square*.

Hasil penelitian menggunakan uji *chi square* dari hubungan antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan di kalangan mahasiswa gizi didapat *p-value* sebesar 0,012 ($< 0,05$).

Adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan di kalangan mahasiswa gizi.

Daftar Pustaka : 57 (2009-2023)

Keywords: Pesan Antar Makanan Online, Pola Konsumsi Pangan, Mahasiswa Gizi.

STUDY PROGRAM S1 Nutrition

Indonesia Pioneer University

September 2025 Thesis

Nama : ANGGI JUILOVIANI

Nim : 2120272059

The Relationship Between the Use of Online Food Delivery Applications and the Diversity of Dietary Consumption Patterns Among Nutrition Students, Class of 2023, Universitas Perintis Indonesia

xiii + 51 pages + 12 tables + 12 appendices

ABSTRACT

The habit of consuming foods that do not provide all essential nutrients among individuals aged 18–24 years has led to nutritional problems, resulting in inadequate food consumption. From 20 students surveyed, 14 respondents (70%) were categorized as experiencing food inadequacy, while 6 respondents (30%) were not. Based on measurements of body weight and height, 6 students (30%) were categorized as overweight, 6 students (30%) had normal nutritional status, and 8 students (40%) were undernourished. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of online food delivery applications and the diversity of food consumption patterns among Nutrition cohort at Universitas Perintis Indonesia.

This study employed a cross-sectional design. The research was conducted at Universitas Perintis Indonesia, Padang, from January to August 2025. Sampling was carried out using a total sampling technique, with a total of 139 respondents. Data collection was conducted using questionnaires and a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ). Data analysis was performed using crosstabulation with the chi-square statistical test.

The chi-square test showed a significant relationship between the use of online food delivery applications and the diversity of food consumption patterns among nutrition students, with a p-value of 0.012 (< 0.05).

There is a significant association between the use of online food delivery applications and the diversity of food consumption patterns among nutrition students.

Bibliography: 57 (2009-2023)

Keywords: Online Food Delivery Applications, Food Consumption Patterns, Nutrition Students

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja akhir berkisar antara usia 18-24 tahun, merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, dan masa kritis untuk perilaku yang berhubungan dengan kesehatan seperti pemilihan makanan (Utami & Ani, 2023). Masalah kesehatan yang timbul pada remaja disebabkan oleh konsumsi makanan yang kurang baik, hal tersebut dipengaruhi oleh perilaku makan.(Pua & Renyoet, 2022). Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan tubuh seperti makanan tinggi kalori namun mengandung sedikit zat gizi mikro, makanan yang memiliki kadar lemak dan kolesterol akan berdampak pada masalah gizi (Aznani, 2021).

Secara global, angka ketidakcukupan konsumsi pangan mengalami kenaikan yang cukup tinggi dari 8,0% pada tahun 2019 menjadi 9,3% pada tahun 2020 dan berlanjut naik secara perlahan menjadi sekitar 9,8% pada tahun 2021 (FAO, 2022). Lebih dari setengah masalah ketidakcukupan konsumsi pangan terjadi di Benua Asia atau sekitar 418 juta orang sedangkan lebih dari sepertiganya berada di Afrika (282 juta orang). Jika dibandingkan dengan angka pada tahun sebelumnya, pada tahun 2020 terdapat lebih dari 57 juta penambahan jumlah ketidakcukupan konsumsi pangan (FAO, 2021).

Berdasarkan data BPS tahun 2022 terkait prevalensi ketidakcukupan konsumsi pangan terjadi peningkatan tiap tahunnya pada tahun 2020 - 2022 di Indonesia berturut – turut yaitu sebesar 8,34%, 8,49%, 10,21%. Data menunjukan di provinsi Sumatera barat prevalensi ketidakcukupan konsumsi pangan pada tahun 2023-2024 berturut-turut yaitu sebesar 7,63%, 8,88%. Sedangkan data di kota padang ketidakcukupan pangan pada tahun 2023-2024 dari BPS menunjukan 6,52%, 8,57%.

Ketidakcukupan konsumsi pangan diukur dengan menggunakan penilaian konsumsi pangan pada tingkat individu yaitu *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS) yaitu jika makanan yang dikonsumsi satu sendok makan atau (>10 g)

maka diberi skor 1 sedangkan jika kurang (<10 g) tidak diberikan skor. Konsumsi pangan dapat dikatakan beragam jika konsumsi ≥ 3 kelompok pangan, sedangkan konsumsi pangan dikatakan tidak beragam jika konsumsi < 3 kelompok pangan dari 5 kelompok pangan (Felinda, 2021).

Kementerian Kesehatan RI menyatakan saat ini Indonesia menanggung tiga beban dari masalah gizi (triple burden) yakni stunting atau pendek, wasting atau kurus dan obesitas atau gemuk serta kekurangan zat gizi mikro misalnya anemia. Termasuk pada kelompok usia remaja, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 terdapat remaja usia 13-18 tahun yang memiliki status gizi pendek, kurus, maupun gemuk. Pola makan merupakan perilaku yang paling penting dan berpengaruh dalam keadaan status gizi dari seseorang. Hal ini dikarenakan baik secara kuantitas maupun kualitas dari apa yang dikonsumsi seseorang memiliki pengaruh terhadap asupan zat gizi yang mempengaruhi kesehatan seseorang maupun masyarakat (Kemenkes RI, 2014). Pola makan adalah susunan makanan yang dikonsumsi dalam rata-rata per orang setiap hari, mencakup jenis maupun jumlah makanan yang umum dikonsumsi masyarakat dalam jangka waktu tertentu (Sirajuddin, Surmita dan Astuti, 2018).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, pola makan masyarakat dapat dikatakan kurang konsumsi buah dan sayur. Secara nasional sebesar 97,7% masyarakat usia 10-14 tahun dan sebesar 97,5% masyarakat usia 15-19 tahun yang konsumsi buah segar dan/atau sayur kurang dari 5 porsi sehari. Secara nasional, sebesar 42,9% masyarakat usia 10-14 tahun dan sebesar 35,3% masyarakat usia 15-19 tahun yang konsumsi makanan manis setidaknya 1 porsi atau lebih setiap hari, sebesar 39,8% masyarakat usia 10-14 tahun dan sebesar 39,0% masyarakat usia 15-19 tahun yang konsumsi makanan berlemak atau berkolesterol atau gorengan setidaknya 1 porsi atau lebih setiap hari, sebesar 33,3% masyarakat usia 10-14 tahun dan sebesar 32,2% masyarakat usia 15-19 tahun yang konsumsi makanan asin atau mengandung tinggi garam setidaknya 1 porsi atau lebih setiap hari. Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia yaitu sebesar 2.100 kkal dan 57 gr protein (Kemenkes RI, 2019a, 2019b; Badan Pusat Statistik, 2023).

Dari data (Kementrian Kesehatan RI, 2018) di Provinsi Sumatra Barat menunjukkan status gizi yaitu Sangat Kurus (2,1%), Kurus (6,0%), sedangkan prevalensi gemuk di wilayah provinsi sumatra barat sebanyak 14.6%, yang terdiri dari 10.3% gemuk dan 4.3% sangat gemuk (obesitas) (Rosa & Anwar, 2020). Berdasarkan data status gizi remaja di Kota Padang dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat 1,1% remaja dengan kategori status gizi sangat kurang, 7,3% kategori status gizi kurang, 10,9% kategori gemuk, 1,5% obesitas, dan 7,3% masalah stunting (Lisa *et al.*, 2024).

Dampak kekurangan gizi pada remaja khususnya dapat berupa penurunan kecerdasan, penurunan kemampuan belajar, menghambat pertumbuhan fisik, daya tahan tubuh menurun, menurunkan produktivitas kerja dan kebugaran serta membawa risiko jangka panjang pada saat dewasanya khususnya pada masa kehamilan. Masalah gizi pada remaja, baik gizi kurang atau gizi lebih akan berisiko terkena penyakit misalnya penyakit tidak menular (Wardani *et al.*, 2024). Hal ini dapat terjadi karena perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi keragaman konsumsi pangan, Perempuan lebih sering mengonsumsi sayuran dan buah lebih beragam dibandingkan dengan laki-laki. Jenis konsumsi pada Perempuan lebih baik dalam mengonsumsi sayuran dan buah dari pada laki laki (Ramadhani & Afifah, 2021).

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh akibat dari adanya konsumsi makanan serta penggunaan zat-zat gizi tertentu (Almatsier, 2014). Status gizi ini dapat digunakan sebagai suatu gambaran dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau juga dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator terpenuhi atau tidaknya makanan serta zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Asupan makanan yang kaya akan zat gizi sangat memengaruhi keadaan status gizi seseorang. Terdapat dua faktor yang memengaruhi pemanfaatan zat gizi pada makanan dalam tubuh, diantaranya faktor primer dan sekunder (Candra, 2020). Faktor primer meliputi kandungan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi kurang tepat, serta faktor sekunder yang meliputi gangguan pemanfaatan pada zat gizi yang dikonsumsi sehingga menyebabkan kecukupan zat gizi tidak terpenuhi.

Untuk melakukan penilaian terhadap status gizi, ada 4 cara atau metode yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu pengukuran antropometri, klinis, laboratorium, serta penilaian terhadap asupan makan. Pengukuran terhadap status gizi yang umum digunakan adalah pengukuran antropometri. Pengukuran tersebut menggunakan data ukuran tubuh seperti berat badan dan tinggi badan sebagai bahan pengukurannya. Pengukuran ini umum digunakan karena prosedurnya yang tidak sulit dilakukan dan alat yang digunakan pun tidak mahal (Sutanto & dkk., 2022). Menggunakan prosedur pengukuran antropometri, status gizi seseorang dapat diketahui dengan mencari nilai IMT. Nilai IMT atau Indeks Massa Tubuh ini dapat dicari dengan membagi antara berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m^2).

Mahasiswa pada umumnya memilih mencari cara instan untuk tetap mendapatkan asupan energi yaitu salah satunya dengan memesan makanan yang dapat diantarkan dan dipesan secara *online*. Penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dapat memengaruhi keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa. Mahasiswa yang sering menggunakan aplikasi ini cenderung memiliki akses lebih mudah ke berbagai jenis makanan, termasuk makanan cepat saji, makanan instan, serta makanan dari berbagai restoran. Namun, hal ini juga dapat berdampak pada keseimbangan gizi dan pola makan mereka, tergantung pada preferensi makanan yang sering dipesan.

Mahasiswa cenderung memanfaatkan aplikasi layanan pesan antar makanan *online* dari pada mendatangi warung makan atau restoran untuk membeli makanan (Kolodinsky et al., 2020). Namun, kebanyakan makanan dan minuman yang ditawarkan memiliki kandungan kadar lemak, natrium, dan gula yang tinggi tetapi kandungan folat, serat, vitamin C, A, dan kalsium di dalamnya rendah (Femyliati et al., 2023). Aplikasi pesan antar makanan saat ini diminati karena memberikan kemudahan akses layanan, menu yang tersedia beragam dan menawarkan berbagai promo menarik. Hal tersebut dapat berdampak pada transaksi pemesanan menu yang berlebihan dan memicu pola makan yang tidak bergizi seimbang (Suryaningsih, 2019).

Trend pengiriman makanan secara online (online food delivery) telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari Generasi Z.

Berdasarkan data dikawasan Asia Tenggara *Gross Merchandise Value* (GMV) menempati posisi tertinggi senilai 15,5 miliar dollar AS. Posisi kedua di tempati oleh gofood sebesar 43% atau senilai 2 miliar dollar AS. Dan diikuti shopeefood sebesar 8% atau senilai 0,9 miliar dollar AS (Femyliati et al., 2023).

Sedangkan di Indonesia *Gross Merchandise Value* (GMV) menempati posisi tertinggi sebesar 49% (Femyliati et al., 2023). Menurut penelitian KIC (2021), Generasi Z memiliki preferensi dalam menggunakan layanan digital, seperti layanan pesan-antar makanan (food delivery), belanja online, dan pengiriman bahan makanan (online grocery).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dan zat gizi makro sehari pada mahasiswa. Faktor yang mempengaruhi asupan tersebut adalah kualitas pelayanan *online* yang memuaskan, harga makanan dan pengiriman makanan yang terjangkau, dan promosi yang menarik (Nabila, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keragaman konsumsi pangan subjek berada dalam kategori beragam dan sangat beragam. Namun, secara kualitas masih belum baik karena masih berada dalam kategori buruk dan sedang. Analisis hubungan antara keragaman dan kualitas konsumsi pangan menunjukkan bahwa keragaman konsumsi memiliki hubungan bermakna dengan kualitas konsumsi pangan. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin beragam makanan yang dikonsumsi, maka kualitas konsumsi pangan semakin baik (Vidyarini & Ayunin, 2022). Berdasarkan penelitian Meisya (2014), skor keragaman konsumsi pangan remaja SMA di Bandung dan Padang masih belum beragam. Penelitian terkait dengan keragaman pangan dan kualitas pangan pada remaja saat transisi pandemi Covid-19 menjadi new normal terutama pada remaja di Jakarta (Vidyarini & Ayunin, 2022).

Dari hasil survei awal yang telah dilakukan di Universitas Perintis Indonesia terhadap 20 mahasiswa/i dengan melakukan pengukuran penimbangan berat badan dan tinggi badan terdapat 6 mahasiswa (30%) yang berstatus gizi lebih, 6 mahasiswa (30%) yang berstatus gizi baik dan 8 mahasiswa (40%) yang berstatus gizi kurang. Dan juga mengenai ketidakcukupan pangan, diperoleh

hasil bahwa sebanyak 14 responden (70%) berada pada kategori ketidakcukupan pangan, 6 responden (30%) tidak mengalami ketidakcukupan pangan.

Berdasarkan hasil pengisian formulir SQ-FFQ keragaman pangan, ditemukan bahwa mayoritas responden (85%) mengonsumsi pangan berprotein hewani (seperti ayam geprek, telur, ikan, atau daging olahan) ≥ 3 kali per minggu, sedangkan 15% mengonsumsi 1–2 kali per minggu. Dari hasil survei ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berisiko mengalami ketidakcukupan pangan, terutama pada kelompok yang memiliki frekuensi konsumsi pangan hewani yang rendah, untuk aplikasi pesan antar makanan online sebanyak 60% (12 mahasiswa) memiliki aplikasi pesan antar makanan online, sisanya 40% (8 mahasiswa) tidak memiliki aplikasi pesan antar makanan online. Sebanyak 55% (11 mahasiswa) memiliki frekuensi pemesanan makanan di aplikasi pesan antar makanan karena lebih praktis dan mempermudah mahasiswa untuk mendapatkan makanan, sementara sisanya 45% (9 mahasiswa) lebih memilih masak sendiri di kos dikarenakan mereka tidak memiliki aplikasi pesan antar makanan online. Mayoritas mahasiswa 75% memesan makanan di aplikasi pesan antar makanan online minimal 2-3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah mengadopsi teknologi dalam memenuhi kebutuhan pangan mereka.

Faktor-faktor seperti kemudahan akses, promosi, harga, dan preferensi pribadi turut mempengaruhi keputusan mahasiswa dalam menggunakan aplikasi tersebut. Beberapa mahasiswa mungkin lebih memilih makanan cepat saji karena faktor praktis, sementara yang lain menggunakan aplikasi untuk mendapatkan makanan yang lebih beragam dan sehat. Survei ini menjadi dasar awal dalam menganalisis bagaimana penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dapat berkontribusi terhadap pola konsumsi pangan mahasiswa, baik dalam hal keragaman, kualitas gizi, maupun dampaknya terhadap kesehatan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami sejauh mana aplikasi ini berperan dalam membentuk kebiasaan konsumsi pangan mahasiswa Universitas Perintis Indonesia

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi

pangan mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan sekelompok usia remaja yang sudah mulai memiliki kemandirian untuk membuat Keputusan pribadi. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian tentang “ Hubungan aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa gizi di Universitas Perintis Indonesia”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah apakah ada hubungan antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengguna aplikasi pesan antar makanan *online* dengan keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa gizi di Universitas Perintis Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi jenis kelamin mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aplikasi yang digunakan terhadap pemilihan pangan pada layanan pesan antar makanan online mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.
- d. Untuk mengetahui distribusi frekuensi berapa kali pemesanan dalam satu minggu (frekuensi) mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.
- e. Untuk mengetahui distribusi frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan online mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.
- f. Untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.

- g. Untuk mengetahui hubungan antara aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.
- h. Untuk mengetahui hubungan antara berapa kali pemesanan dalam satu minggu (frekuensi) dengan keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.
- i. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat, yakni :

1.4.1 Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan penulis serta dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dalam menerapkan ilmu yang sudah di dapat.

1.4.2 Bagi mahasiswa

Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dipergustakaan dan juga sebagai sumber informasi bagi mahasiswa mengenai hubungan aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan pada mahasiswa Gizi di Universitas Perintis Indonesia.

1.4.3 Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi, dan sebagai bahan bacaan untuk bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalamn pada masa yang akan dating atau bagi peneliti selanjutnya.

1.5 Ruang lingkup penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Universitas Perintis Indonesia dengan waktu penelitian dari Januari-Agustus 2025 dengan responden mahasiswa S1 gizi yang berjumlah 139 responden.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Perintis Indonesia didapatkan hasil bahwa terdapat jumlah responden sebanyak 139 responden yaitu remaja yang berusia 19 - 23 tahun (Amin, 2019). Karakteristik responden yang diteliti meliputi jenis kelamin, aplikasi pesan antar makanan online, frekuensi pemesanan di aplikasi, dan penggunaan aplikasi.

Hasil penelitian yang didapat juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan layanan pesan antar makanan online secara aktif dipengaruhi pada karakteristik responden yang berjenis kelamin perempuan. Menurut Ramonda (2019), hal ini dikarenakan pada perempuan dewasa muda yang cenderung memilih mengkonsumsi makanan yang beragam dan memiliki nilai gizi tinggi dengan memperhatikan porsi, harga, kredibilitas restaurant, gizi dari suatu makanan. Didukung juga oleh penelitian Winarti (2022), yang mengatakan bahwa mayoritas perempuan cenderung lebih berhati - hati dalam memutuskan untuk membeli secara *online* dengan cara melihat ulasan dan rating dari konsumen lainnya pada layanan tersebut, serta adanya pengaruh social media dan selebriti yang mempengaruhi responden dalam membeli produk untuk mereka konsumsi. Premenstrual syndrome juga berhubungan pada wanita dalam melakukan pemilihan makanan, gejala emosional tersebut dapat mempengaruhi perubahan nafsu makan yang dipengaruhi oleh ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Sehingga perilaku konsumsi pada wanita dapat naik maupun turun (Pridynabilah, 2022).

5.2 Analisa Univariat

5.2.1. Distribusi Frekuensi Keragaman Pola Konsumsi Pangan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 43,2% responden memiliki pola konsumsi pangan yang beragam. Sedangkan sebanyak 56,8% responden lainnya memiliki pola konsumsi pangan yang kurang beragam. Hasil

penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba *et al.*, (2022), yang menyatakan bahwa 64,4% responden memiliki sikap yang baik sedangkan 35,6% lainnya memiliki sikap yang kurang. Sikap tentang perilaku makan dapat mempengaruhi responden dalam melakukan pemilihan berbagai jenis makanan. Hal ini menunjukkan bahwa banyak masyarakat yang memiliki sikap yang baik terhadap pemilihan makanan khususnya pada penggunaan layanan aplikasi pesan antar makanan *online*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Januardi dan Windasari (2019), menunjukkan bahwa orang yang percaya pada kemungkinan semakin memburuknya kesehatan yang disebabkan oleh perilaku makan tidak sehat akan cenderung memilih menu sehat. Hasil analisis menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kesehatan dan pencegahan penyakit merupakan faktor yang signifikan mempengaruhi konsumen untuk memilih makanan sehat. Selain itu, keputusan pembelian seseorang dalam mengonsumsi makanan yang baik dipengaruhi oleh faktor internal seperti umur, pengetahuan, sosial ekonomi, gaya hidup, kepribadian dan konsep diri pembeli serta faktor psikologi. Sedangkan faktor eksternal yaitu harga, kualitas produk, pemasaran produk, atribut produk, kualitas pelayanan, dan pengaruh produk terhadap kesehatan (Rizkiansah *et al.*, 2018).

Hasil data yang didapatkan dari *Semi Food Frekuensi Questionnaire (SQ-FFQ)* responden yang memiliki pola konsumsi yang tidak beragam merupakan responden yang hanya mengonsumsi 2 kelompok makanan yaitu kelompok makanan pokok dan lauk hewani. Sedangkan pada responden yang memiliki pola konsumsi yang beragam lebih banyak mengonsumsi 3 kelompok makanan yaitu kelompok makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati. Berdasarkan hasil wawancara, pada kelompok makanan pokok mahasiswa lebih sering mengonsumsi nasi, roti dan mie, sedangkan pada kelompok makanan lauk hewani mahasiswa lebih sering mengonsumsi daging ayam, ikan, dan telur. Pada kelompok lauk nabati mahasiswa lebih sering mengonsumsi tahu dan tempe. Sementara pada kelompok sayuran mahasiswa mengonsumsi timun, kol, tomat, dan kemangi yang biasa terdapat pada lalapan makanan, namun terdapat juga mahasiswa yang mengonsumsi sayuran lainnya dari rumah makan melalui layanan pesan antar makanan online tersebut. Kemudian pada kelompok buah

buahan mahasiswa sering mengonsumsi jeruk, mangga, pisang, pepaya, apel, melon yang biasa dipesan sebagai jus ataupun salad buah.

Sebagian besar kelompok makanan yang paling sering tidak dikonsumsi pada hasil penelitian yang telah dilakukan adalah sayur dan buah. Sayur dan buah rerata hanya dikonsumsi 1 sajian/hari. Sementara itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (2014) anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 g buah per hari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur per hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maretha *et al.*, (2020), membuktikan bahwa responden yang menggunakan aplikasi pemesanan makanan online lebih memilih makanan yang mengandung lemak tinggi dibandingkan dengan asupan buah, sayur, serat, zat besi dan kalsium. Bahkan terdapat beberapa subjek mengaku tidak menyukai sayuran dan buah-buahan.

5.2.2 Distribusi Frekuensi Aplikasi Pesan Antar Makanan *Online*

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa aplikasi pesan antar makanan online yang paling banyak digunakan mahasiswa adalah GoFood (48,9%), diikuti oleh grabfood (8,6%), serta ShopeeFood (42,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih aplikasi yang lebih populer dan mudah diakses, seperti GoFood, yang telah memiliki jaringan restoran mitra yang luas serta promosi yang menarik. ShopeeFood juga cukup diminati, kemungkinan karena faktor harga yang lebih terjangkau melalui diskon dan gratis ongkir. Preferensi ini sejalan dengan penelitian Yulianto & Pramesthi (2023), yang menyebutkan bahwa faktor harga, kemudahan, dan promosi menjadi determinan utama mahasiswa dalam memilih aplikasi layanan pesan antar makanan.

5.2.3 Distribusi Frekuensi Pemesanan

Hasil penelitian sebagian besar mahasiswa (71,9%) melakukan pemesanan 1–3 kali dalam seminggu, lebih dari 3 kali dalam seminggu (28,1%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa masih menggunakan layanan pesan antar makanan online dalam frekuensi moderat, bukan sebagai sumber utama konsumsi sehari-hari. Pola ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor ekonomi (uang saku terbatas), kebutuhan praktis saat jadwal kuliah padat, serta ketersediaan makanan di sekitar tempat tinggal. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari *et al.* (2022), yang menemukan bahwa mahasiswa menggunakan aplikasi pesan antar

makanan terutama untuk alasan kepraktisan, namun frekuensinya tetap dibatasi karena pertimbangan biaya.

Survey yang dilakukan oleh *Tenggara Strategics* (2022), mengenai persepsi dan perilaku konsumsi *online food delivery* di Indonesia menunjukkan bahwa 72% konsumen memiliki lebih dari satu aplikasi *online food delivery* di telepon genggamnya. Hal ini dikarenakan konsumen dapat mendapatkan informasi lebih banyak terkait makanan yang akan dikonsumsi nya. Konsumen akan membandingkan makanan tersebut berdasarkan kualitas, harga, dan promo yang diberikan pada beberapa aplikasi *online food delivery*. Namun ada juga beberapa responden yang merasa nyaman untuk menggunakan satu aplikasi saja.

5.2.4 Distribusi Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan

Online

Penggunaan aplikasi layanan pesan antar makanan online pada mahasiswa didapatkan hasil analisis yaitu mayoritas responden yang aktif menggunakan aplikasi layanan pesan antar makanan online sebanyak 119 mahasiswa. Penggunaan layanan aplikasi dibagi menjadi dua kategori, dikatakan aktif jika skor $> mean$, sedangkan penggunaan aplikasi dikatakan tidak aktif jika skor $< mean$ (Nabila, 2021). Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Jannah (2022), yang menyatakan bahwa intensitas sedang sampai tinggi pada penggunaan aplikasi layanan pesan antar makanan *online* sebanyak 57,4% sedangkan intensitas rendah pada penggunaan layanan pesan antar makanan *online* sebanyak 42,6%. Artinya saat ini banyak mahasiswa yang juga menggunakan layanan pesan antar makanan *online* untuk dapat memenuhi kebutuhan konsumsinya.

Penggunaan aplikasi pesan antar makanan online memberikan dampak yang baik dikarenakan penggunaan aplikasi dapat memilih dan membeli makanan sesuai kebutuhannya dengan mudah dan cepat (Kurniasih, 2022). Menurut Hamida (2022), penggunaan aplikasi aktif didapatkan karena adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seperti faktor sosial, pribadi dan psikologis juga memiliki pengaruh yang signifikan yang dapat mempengaruhi penggunaan layanan pesan antar makanan online. Saat ini aplikasi pesan antar makanan online banyak digunakan oleh berbagai kalangan masyarakat termasuk mahasiswa. Hal ini

disebabkan karena kualitas kinerja layanan dan kemudahan akses menjadikan aplikasi tersebut semakin banyak digunakan (Suryaningsih, 2019).

Variabel lainnya juga dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk membeli suatu barang adalah promo, konsumen sangat sensitif mengenai harga. Tinggi atau rendahnya harga akan menentukan keputusan seseorang dalam membeli suatu barang (Utami et al., 2017). Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Widyastuti di Jakarta menunjukkan bahwa kualitas dan harga menjadi variabel yang secara signifikan mempengaruhi keputusan pembelian (Widyastuti, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa alasan penggunaan layanan aplikasi pesan antar makanan online paling banyak dipengaruhi oleh promosi dan kualitas yang diberikan setiap aplikasi pesan antar makanan online. Responden merasa bahwa harga dari layanan pesan antar makanan online ini terjangkau dan sesuai dengan kualitas layanan yang diberikan (Sitanggang dan Damiyanna, 2022).

5.3 Analisa Bivariat

5.3.1 Hubungan Jenis Kelamin dengan Keragaman Pola Konsumsi Pangan

Berdasarkan hasil uji statistik (*chi-square*) dengan $p\text{ value} = 0,730$ ($p > 0,05$) berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan pola konsumsi pangan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jauziyah *et al* (2021) dengan judul pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin, uang saku, tempat tinggal, pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan daerah asal, dan pantangan makan dengan kebiasaan makan mahasiswa ($p > 0,05$).

Secara teori, menurut Notoatmodjo (2014), perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, nilai, dan kepercayaan), faktor pemungkin (ketersediaan sarana dan akses pangan), serta faktor penguat (dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial). Hal ini menjelaskan bahwa meskipun terdapat perbedaan jenis kelamin, pola makan yang beragam tidak semata-mata ditentukan oleh aspek biologis, tetapi lebih dominan dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan tingkat pengetahuan gizi.

Penelitian Azka (2025) juga menambahkan perspektif bahwa pengaruh jenis kelamin terhadap pilihan makanan sehat dapat dimoderasi oleh gaya makan eksternal. Perempuan dengan pengetahuan gizi yang baik dan gaya makan eksternal tinggi cenderung lebih memilih makanan sehat dibanding laki-laki. Namun, tanpa faktor gaya makan eksternal, perempuan justru cenderung lebih rendah dalam memilih makanan sehat dibanding laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih dipengaruhi oleh faktor emosional dan lingkungan dalam menentukan pilihan makanannya, sementara laki-laki lebih konsisten berdasarkan pengetahuan gizi yang dimiliki.

Dengan demikian, tidak ditemukannya hubungan bermakna dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori perilaku kesehatan dan hasil penelitian sebelumnya yang menekankan bahwa perbedaan jenis kelamin bukanlah determinan utama dalam keragaman pola konsumsi pangan. Faktor-faktor eksternal seperti pengetahuan, aksesibilitas, dan pengaruh sosial lebih berperan dalam membentuk kebiasaan makan mahasiswa.

5.3.2 Hubungan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Keragaman Pola Konsumsi Pangan

Berdasarkan hasil uji statistik (*chi-square*) dengan $p\text{ value} = 0,461$ ($>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan pada mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maretha *et al* (2020) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan frekuensi makan utama ($p = 0,162$), frekuensi makan selingan ($p = 0,751$) dan kualitas diet ($p = 0,869$).

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan online tidak selalu berdampak langsung terhadap keragaman pola konsumsi pangan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya preferensi individu, keterbatasan ekonomi, dan kebiasaan makan yang sudah terbentuk sebelumnya. Mahasiswa cenderung memanfaatkan aplikasi pesan antar

bukan untuk menambah variasi konsumsi, melainkan sebagai sarana praktis untuk memperoleh makanan yang sudah sesuai dengan selera atau kebiasaan mereka.

Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemudahan akses melalui aplikasi seringkali tidak diimbangi dengan kesadaran dalam memilih makanan yang bergizi. Menurut teori health belief model, perilaku makan sehat tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, tetapi juga oleh persepsi manfaat dan risiko yang dimiliki individu. Jadi, meskipun mahasiswa memiliki akses yang luas melalui aplikasi, tanpa kesadaran gizi yang baik, keragaman pola konsumsi pangan tidak akan tercapai.

5.3.3 Hubungan Berapa Kali Pemesanan Dalam Satu Minggu (Frekuensi) dengan Keragaman Pola Konsumsi Pangan

Berdasarkan hasil uji statistik (*chi-square*) dengan $p\text{ value} = 0,484 (>0,05)$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi pemesanan makanan online dalam satu minggu dengan keragaman pola konsumsi pangan pada mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayat *et al* (2024) dimana didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan dengan kualitas diet pada siswa SMA Yadika 12 Depok ($p\text{-value} = 0,654$). Dalam penelitian ini, hanya 17 responden (15,7%) yang sering menggunakan layanan pesan antar makanan.

Hal ini menunjukkan bahwa keragaman pola konsumsi pangan lebih dipengaruhi oleh jenis dan variasi makanan yang dikonsumsi, bukan sekadar frekuensi makan atau pemesanan. Menurut FAO (2013) keragaman pangan diukur dari jumlah kelompok makanan yang dikonsumsi, yang mencerminkan kualitas asupan gizi seseorang. Artinya, meskipun frekuensi pemesanan tinggi, apabila jenis makanan yang dipesan cenderung sama (misalnya makanan cepat saji atau makanan dengan komposisi serupa), maka keragaman pangan tidak otomatis meningkat.

Selain itu, faktor lain yang memengaruhi keragaman pola konsumsi pangan adalah pengetahuan gizi, preferensi individu, akses terhadap makanan sehat, dan kondisi ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh seberapa sering mereka memesan makanan, tetapi juga oleh

pilihan makanan yang tersedia dan kesadaran gizi yang dimiliki. Dengan demikian, temuan ini menguatkan bahwa frekuensi pemesanan makanan online tidak dapat dijadikan indikator langsung dari keragaman pola konsumsi pangan. Faktor variasi jenis pangan, kesadaran gizi, serta pengaruh lingkungan lebih berperan penting dalam menentukan keberagaman pola konsumsi mahasiswa.

5.3.4 Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Keragaman Pola Konsumsi Pangan

Berdasarkan hasil uji statistik (*chi-square*) dengan $p\text{ value} = 0,012 (<0,05)$ yang menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan keragaman pola konsumsi pangan pada mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rachmawati & Riyadi (2025) di IPB University yang menunjukkan adanya hubungan signifikan positif ($p < 0,05$) antara intensitas penggunaan aplikasi pemesanan makanan online dengan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi pesan antar makanan online berhubungan dengan keragaman pola konsumsi pangan pada mahasiswa.

Hal ini dapat dijelaskan melalui teori perilaku konsumsi, di mana aksesibilitas dan ketersediaan pangan menjadi faktor utama dalam menentukan pola makan seseorang. Aplikasi pesan antar makanan memberikan kemudahan akses terhadap berbagai jenis makanan, baik tradisional, modern, maupun makanan siap saji, sehingga mahasiswa memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh konsumsi yang lebih beragam.

Namun demikian, keragaman pangan yang diperoleh melalui aplikasi pesan antar tidak selalu mencerminkan kualitas gizi yang baik. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa meskipun terjadi peningkatan variasi makanan, jenis makanan yang dipesan melalui aplikasi cenderung didominasi oleh makanan tinggi energi, gula, garam, dan lemak (Rachmawati & Riyadi, 2025). Hal ini membuktikan meskipun terdapat hubungan positif antara penggunaan aplikasi dan keragaman pangan, hal ini tidak serta merta menunjukkan adanya perbaikan kualitas gizi.

Selain itu, temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa sebagai

kelompok usia muda cenderung memiliki gaya hidup praktis dan fleksibel. Hal ini sejalan dengan teori modern dietary transition yang menyebutkan bahwa perubahan pola konsumsi pada masyarakat urban dipengaruhi oleh faktor globalisasi, teknologi, serta gaya hidup cepat saji. Dengan demikian, meskipun penggunaan aplikasi pesan antar dapat meningkatkan keragaman pola konsumsi pangan, perlu ada intervensi edukasi gizi agar mahasiswa lebih selektif dalam memilih makanan yang tidak hanya beragam tetapi juga bergizi seimbang.