

## Frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa Poltekkes Bengkulu

### *Frequency of using the food delivery application with body mass index (BMI) among Bengkulu Health Polytechnic Students*

SAGO: Gizi dan Kesehatan  
2024, Vol. 5(3b) 1063-1071  
© The Author(s) 2024



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i3b.2033>  
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Niken Shovianti<sup>1</sup>, Betty Yosephin Simanjuntak<sup>2\*</sup>, Yenni Okfrianti<sup>3</sup>

#### Abstract

**Background:** Food delivery applications are increasingly popular among students, providing convenience in ordering food that is often high in energy, potentially affecting Body Mass Index (BMI).

**Objective:** To explore the relationship between the frequency of using food delivery applications and BMI among students at Nutrition Department Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

**Method:** This observational analytic study employed a cross-sectional design, involving 64 students from the Nutrition Department aged 18-24 who had food delivery applications. Data were collected in May 2024 through interviews regarding the frequency of app usage and direct anthropometric measurements for BMI

**Results:** Among the 64 students, 24 used the application 1-3 times a week, with 15 exhibiting abnormal nutritional status. Additionally, 12 students used the app more than 3 times a week, of which 8 (66.7%) had abnormal nutritional status. A significant relationship was found between the frequency of app usage and BMI ( $p=0.001$ ; OR 3.492)

**Conclusion:** The frequency of using food delivery applications is linked to nutritional issues, particularly BMI. Students with low BMI are encouraged to improve their nutritional intake, while those with high BMI should manage their diet and increase physical activity.

#### Keywords:

Body Mass index, students, using food delivery

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Aplikasi *delivery food* semakin populer di kalangan mahasiswa, memberikan kemudahan dalam pemesanan makanan yang umumnya tinggi energi, yang dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT).

**Tujuan:** Untuk mengeksplorasi hubungan frekuensi penggunaan aplikasi *delivery food* dengan IMT pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

**Metode:** Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain *cross-sectional*, melibatkan 64 mahasiswa Jurusan Gizi yang berusia 18-24 tahun dan memiliki aplikasi *delivery food*. Data dikumpulkan pada Mei 2024 melalui wawancara untuk frekuensi penggunaan aplikasi dan pengukuran IMT secara antropometri.

**Hasil:** Dari 64 mahasiswa, 24 orang menggunakan aplikasi 1-3 kali seminggu, di mana 15 di antaranya memiliki status gizi tidak normal. Sebanyak 12 mahasiswa menggunakan aplikasi lebih dari 3 kali seminggu, dengan 8 orang (66.7%) mengalami status gizi tidak normal. Terdapat hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi dengan IMT ( $p=0.001$ ; OR 3.492).

**Kesimpulan:** Frekuensi penggunaan aplikasi *delivery food* berpengaruh terhadap masalah gizi, terutama IMT. Mahasiswa dengan IMT rendah diharapkan meningkatkan asupan gizi, sementara yang memiliki IMT tinggi perlu mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik.

#### Kata Kunci :

Menggunakan *delivery food*, IMT, mahasiswa

<sup>1</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Kota Bengkulu, Indonesia. E-mail: [shoviantiniken@gmail.com](mailto:shoviantiniken@gmail.com)

<sup>2</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Kota Bengkulu, Indonesia. E-mail: [bettyyosephin@poltekkeskesbengkulu.ac.id](mailto:bettyyosephin@poltekkeskesbengkulu.ac.id)

<sup>3</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Kota Bengkulu, Indonesia. E-mail: [yeni@poltekkesbengkulu.ac.id](mailto:yeni@poltekkesbengkulu.ac.id)

#### Penulis Koresponding:

**Betty Yosephin Simanjuntak:** Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu. Kota Bengkulu, 38225 Indonesia.  
E-mail: [bettyyosephin@poltekkeskesbengkulu.ac.id](mailto:bettyyosephin@poltekkeskesbengkulu.ac.id)

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara masyarakat dalam mengakses berbagai layanan, termasuk layanan makanan. Aplikasi *delivery food* seperti Gojek dan Grab telah menjadi pilihan populer di kalangan mahasiswa karena menawarkan kemudahan dan kecepatan dalam mendapatkan makanan. Penelitian oleh Hwang et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *delivery food* meningkat secara signifikan selama pandemi COVID-19, terutama di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Aplikasi *delivery food* telah mengalami pertumbuhan yang pesat di kalangan mahasiswa. Fitur pembayaran yang praktis dan pelayanan yang cepat semakin memperkuat posisi aplikasi ini sebagai pilihan utama bagi mahasiswa yang memiliki mobilitas tinggi (Yani & Aslamiyah, 2022). Aplikasi *delivery food* berhasil memenuhi kebutuhan mahasiswa akan solusi makan yang praktis dan efisien (Hamidah et al., 2022). Kemudahan akses makanan instan dapat mengarah pada gaya hidup yang kurang sehat dan peningkatan masalah obesitas (Handayani & Khomsan, 2023).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 melaporkan prevalensi status gizi dewasa usia >18 tahun mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) sebesar 39% dan 13% mengalami obesitas. Hasil Riset Kesehatan Dasar (*riskesdas*) tahun 2018 melaporkan prevalensi status gizi berdasarkan kategori IMT pada penduduk dewasa usia >18 tahun didapatkan 8,30% memiliki status gizi kurus 58,69% status gizi normal, 13,15% memiliki status gizi berat badan lebih, 19,86% memiliki status gizi obesitas (*Risikesdas*, 2018). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) kota Bengkulu tahun 2023 melaporkan prevalensi status gizi dewasa usia >18 tahun berdasarkan kategori IMT didapatkan 6,9% memiliki IMT *wasting*, 59,3% memiliki IMT normal, 13,2% memiliki IMT *overweight*, dan memiliki IMT 19,4% obesitas (SKI, 2023).

Aplikasi pengiriman makanan memberikan kemudahan dalam memenuhi kebutuhan makan kita dengan beragam pilihan menu dan waktu pengiriman yang fleksibel, kita dapat menikmati hidangan favorit kapan saja, mulai dari sarapan hingga cemilan, tanpa perlu repot memasak (Mahmudiono et al., 2022; Al Rahmad et al., 2023). Kesibukan sehari-hari yang semakin padat

membuat banyak orang mencari cara yang lebih praktis untuk memenuhi kebutuhan mereka. Dengan adanya aplikasi *delivery food* konsumen dapat dengan mudah memesan makanan favorit mereka tanpa perlu repot keluar rumah. Selain itu, faktor kemacetan yang sering terjadi di kota-kota besar juga mendorong masyarakat untuk lebih memilih layanan *delivery food*, karena mereka dapat menghemat waktu dan tenaga (Maretha et al., 2020).

Kemudahan lain yang ditawarkan oleh aplikasi ini dapat mengakses makanan dari berbagai restoran telah membuat *smartphone* menjadi alat yang sangat berguna (Kannia & Frieyadi, 2022). Hanya dengan beberapa sentuhan layar, pengguna dapat menikmati hidangan favorit mereka kapan saja dan di mana saja, sehingga membuat layanan pengiriman makanan semakin diminati oleh masyarakat luas (Sardi & Aries, 2023; Zein et al., 2024). *Delivery food* adalah aplikasi yang mempertemukan konsumen dan pelaku usaha secara daring untuk dapat memesan makanan dan minuman yang bisa diakses melalui *Go food*, *Maxim food*, dan *Grabfood*. Aplikasi *delivery food* yaitu jenis layanan online layaknya *delivery order* (Prasetya et al., 2023).

Kemudahan akses terhadap makanan instan melalui aplikasi pengiriman makanan telah berubah secara signifikan terhadap pola konsumsi masyarakat termasuk mahasiswa (Maretha et al., 2020). Sayangnya, banyak pilihan makanan yang tersedia di aplikasi ini cenderung tinggi akan kandungan energi, gula, dan sodium, namun rendah serat. Meskipun makanan tinggi energi memang menggiurkan, kita perlu ingat bahwa asupan nutrisi yang seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Adha et al., 2019). Konsumsi makanan tinggi energi dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko mengalami indeks massa tubuh (IMT) yang tidak normal, serta memicu berbagai masalah kesehatan lainnya (Utari, 2023). IMT normal dan tidak normal dapat terjadi di seluruh rentang usia sehingga peningkatan risiko komplikasi kesehatan bisa terjadi di masa depan. Tinggi rendahnya memprediksi morbiditas dan kematian di masa depan (Makmun & Pratama, 2021).

Memiliki berat badan normal adalah dambaan banyak remaja. Kondisi ini tidak hanya memberikan keuntungan estetika seperti penampilan yang menarik dan tubuh yang proporsional, tetapi juga memberikan dampak

positif pada kesehatan jangka panjang. Remaja dengan berat badan ideal cenderung lebih lincah, memiliki energi yang lebih tinggi, dan memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami berbagai penyakit kronis. Oleh karena itu, menjaga berat badan tetap ideal sejak remaja adalah investasi yang sangat berharga untuk masa depan dalam mempertahankan status gizi (Suryana et al., 2022).

Gizi yang baik merupakan fondasi bagi terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas. Berat badan rendah sebagai salah satu indikator malnutrisi, menunjukkan adanya kekurangan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi optimal (Ramlah, 2021; Adha et al., 2019). IMT merupakan hasil interaksi kompleks dari berbagai faktor. Usia, genetik, dan jenis kelamin membentuk dasar biologi IMT, sementara pola makan, lingkungan, kemajuan teknologi, dan aktivitas fisik berperan sebagai modulator (Astuti et al., 2022; Daniati, 2020). Mahasiswa sering kali menghadapi tantangan dalam mengatur waktu dan pola makan yang sehat. Aktivitas akademik yang padat, tekanan sosial, serta keterbatasan waktu untuk memasak sering kali membuat mahasiswa memilih makanan praktis, yang sering kali merupakan pilihan makanan cepat saji. Menurut studi oleh Aljuhani et al. (2019), mahasiswa yang sering menggunakan layanan pengantaran makanan cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan status gizi mereka.

Selain itu, penelitian oleh Khan et al. (2021) menemukan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat yang berkaitan dengan penggunaan aplikasi *delivery food* dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara frekuensi penggunaan aplikasi *delivery food* dan indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi pada mahasiswa. Di sisi lain, penelitian oleh Osei et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih aktif dalam memasak cenderung memiliki pola makan yang lebih seimbang dan status gizi yang lebih baik.

Dengan mempertimbangkan temuan tersebut, penting dilakukan eksplorasi lebih lanjut tentang dampak penggunaan aplikasi *delivery food* terhadap status gizi mahasiswa khususnya mahasiswa Jurusan Gizi yang belum pernah dilakukan penelitian sejenisnya di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

## Metode

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu bulan Mei 2024. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat III STR Gizi dan Dietetika berjumlah 88 orang. Sampel penelitian diambil melalui teknik total sampling dengan kriteria inklusi usia 18-24 tahun dan menggunakan aplikasi *delivery food* sebanyak 64 orang.

Instrumen penelitian frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* yaitu kuesioner. Kuesioner frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* merupakan modifikasi dari frekuensi pembelian makanan online, konsumsi *fast food*, dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi mahasiswa gizi UPNVJ (Salsabilla & Wahyuningsih, 2023).

Instrumen ini terdiri dari 2 pertanyaan tentang frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* yang mencakup apakah responden menggunakan aplikasi *delivery food* dan frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* dengan 3 kategori frekuensi yaitu tidak pernah 0 kali/minggu, jarang <3 kali/minggu dan sering  $\geq 3$  kali/minggu. Berat badan dan tinggi badan responden diukur secara langsung menggunakan timbangan digital dan microtoise yang dikalibrasi terlebih dulu. Data tersebut kemudian diolah untuk mendapatkan nilai IMT dan dikategorikan menjadi normal apabila IMT (18.5 - 22.9 kg/m<sup>2</sup>) dan tidak normal apabila IMT (<18.5 kg/m<sup>2</sup> dan  $\geq 22.9$ kg/m<sup>2</sup>). Sedangkan data sekunder yaitu jumlah mahasiswa aktif Tingkat III STR Gizi dan Dietetika tahun ajaran 2024 yang diperoleh dari pihak kampus Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi.

Analisis data menggunakan uji *chi-square* ( $p < 0.05$ ). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik No: KEPK.BKL/292/05/2024 dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Bengkulu.

## Hasil

Responden penelitian ini terdiri dari 64 mahasiswa aktif. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semua responden menggunakan aplikasi *delivery food* akan tetapi frekuensi penggunaannya bervariasi terhitung dari satu minggu terakhir sejak penelitian dilaksanakan. Sebagian besar mahasiswa

43,8% tidak pernah 0 kali/minggu menggunakan aplikasi *delivery food*.

**Tabel 1.** Frekuensi menggunakan aplikasi *Delivery Food* pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Frekuensi menggunakan aplikasi <i>delivery food</i>	f	%
Tidak pernah 0 kali/minggu	28	43.8
Jarang <3 kali/minggu	24	37.5
Sering $\geq 3$ kali/minggu	12	18.7
Jumlah	64	100

Frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* dikategorikan menjadi 3 yaitu tidak pernah 0 kali/minggu, jarang <3 kali/minggu dan sering  $\geq 3$  kali/minggu. Meskipun aplikasi ini semakin populer, masih banyak mahasiswa yang memilih untuk tidak sering menggunakannya. Dari 64 mahasiswa terdapat (43,8%) tidak pernah menggunakan aplikasi *delivery food* dengan frekuensi 0 kali/minggu artinya selama 1 minggu sebelum penelitian dilakukan, mahasiswa tidak mengakses aplikasi *delivery food*.

IMT dikategorikan menjadi 2 yaitu tidak normal dan normal. IMT tidak normal dikelompokkan menjadi *underweight* jika  $IMT < 18.5$

**Tabel 3.** Hubungan frekuensi menggunakan aplikasi *Delivery Food* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Frekuensi Menggunakan Aplikasi <i>Delivery Food</i>	IMT				Total		p-value	OR
	Tidak Normal		Normal		n	%		
	n	%	n	%				
Sering $\geq 3$ kali/minggu	8	66.7	4	33.3	12	100	0.001	3.49
Jarang <3 kali/minggu	15	62.5	9	37.5	24	100		(1.602-7.613)
Tidak pernah 0 kali/minggu	5	17.9	23	82.1	28	100		
Total	28	43.8	36	56.2	64	100		

Hasil uji statistic dengan uji *chi-square* diperoleh *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan ada hubungan antara frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* dengan IMT pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes tahun 2024.

## Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 64 orang mahasiswa sebagai responden. Hasil temuan di atas menyatakan bahwa frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* dengan kategori jarang yaitu telah menggunakan aplikasi *delivery food* sebanyak

kg/m<sup>2</sup>, kelebihan BB dengan risiko (*overweight*) 23-24.9 kg/m<sup>2</sup>, *Obesitas I* 25-29.9 kg/m<sup>2</sup>, *obesitas II*  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>. Dari 64 mahasiswa sebagian besar 36 (56.2%) memiliki IMT normal.

**Tabel 2.** Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

IMT	f	%
Tidak normal	28	43,8
Normal	36	56,2
Jumlah	64	100

Berdasarkan pengukuran antropometri temuan ini memberikan gambaran positif mengenai IMT mahasiswa. Mayoritas responden memiliki IMT normal yaitu sebanyak 56.2% mahasiswa. Data pada temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki berat badan yang proporsional dengan tinggi badan. Hasil Uji *chi-square* dengan table 3x2 diketahui bahwa 5 mahasiswa menggunakan aplikasi *delivery food* dengan frekuensi tidak pernah 0 kali/minggu, 15 mahasiswa menggunakan aplikasi *delivery food* dengan frekuensi jarang <3 kali/minggu, 8 mahasiswa menggunakan aplikasi *delivery food* dengan frekuensi sering  $\geq 3$  kali/minggu memiliki status gizi tidak normal.

1, 2, dan 3 kali/minggu. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Stefani & Layalia, (2023) menunjukan bahwa mayoritas penggunaan aplikasi pesan antar makanan pada mahasiswa sebanyak 1 – 3 kali/minggu. Kategori sering frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* yaitu  $\geq 3$  kali/minggu misalnya 4 kali/minggu, 5 kali/minggu dan seterusnya terhitung sejak penelitian dilaksanakan. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Putri et al., (2024) menunjukan bahwa 21,3% responden memiliki frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* kategori sering ( $\geq 3$  kali per minggu). Adanya perkembangan teknologi pada masa kini, memicu masyarakat mengembangkan

bisnis melalui internet guna melipat gandakan keuntungan, termasuk dalam bisnis makanan.

Temuan Dewi et al. (2020) menunjukkan prevalensi IMT abnormal pada populasi dewasa muda lebih rendah, mengindikasikan bahwa ada variasi dalam pola makan dan faktor-faktor terkait yang memengaruhi status gizi. Gizi adalah salah satu penentu kualitas sumber daya manusia (SDM). Berat badan yang rendah berisiko mengalami malnutrisi berkaitan dengan defisiensi asupan energi dan nutrisi yang merupakan akibat dari kekurangan gizi (Kannia & Frieyadi, 2022). Kelebihan berat badan dapat meningkatkan IMT karena ketidak seimbangan energi antara asupan makanan atau jumlah kalori yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh sehingga menyebabkan penumpukan energi dalam bentuk lemak (Alifa & Rizal, 2020).

Temuan penelitian Stefani & Layalia, (2023) menunjukkan adanya hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi dan dipesan secara online dengan obesitas. Pola makan yang diterapkan oleh mahasiswa UGM masih belum baik, perilaku makan memiliki hubungan yang signifikan dengan frekuensi penggunaan aplikasi makanan pesan antar daring pada mahasiswa UGM, dan tidak terdapat hubungan antara perilaku makan dan kejadian obesitas pada mahasiswa UGM.

Hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa diperoleh Jenis makanan dan minuman yang ada pada aplikasi *delivery food* sangatlah lengkap dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati hingga sayur dan buah. Makanan yang sering dipesan pada aplikasi *delivery food* yaitu jenis karbohidrat terdapat nasi dan mie, jenis protein hewani terdapat ayam goreng, ayam bakar, telur goreng, ikan goreng, jenis protein nabati yaitu tempe dan tahu goreng, jenis sayur yaitu kol, timun, dan kemangi. Jenis minuman buah yang sering dipesan es jeruk, minuman boba, es teler, dan teh.

Sejalan dengan penelitian Satrianugraha, (2022) menunjukkan peningkatan intensitas penggunaan layanan pesan antar menyebabkan peningkatan kejadian gizi lebih pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Romlah, (2023) menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi penggunaan, pemilihan menu yang dipesan, jumlah menu yang dipesan, dan penggunaan aplikasi *online food delivery*, dengan status gizi lebih. Jenis makanan yang dipesan baik oleh mahasiswa olahraga ataupun non olahraga yang

memiliki status gizi lebih didominasi dengan jenis makanan tinggi kalori.

Frekuensi penggunaan aplikasi delivery food semakin meningkat, terutama di kalangan mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Utari, (2023) menunjukkan ada hubungan antara frekuensi pembelian makanan, jumlah porsi makan, keragaman pangan, asupan energi, dan asupan protein, terhadap status gizi mahasiswi S1 Universitas Airlangga. Semakin tinggi frekuensi pembelian, jumlah porsi makan, keragaman pangan, asupan energi dan protein maka semakin meningkatnya status gizi. Sejalan dengan penelitian Jati & Rasmada, (2023) menunjukkan adanya hubungan antara pesan antar makanan online dengan frekuensi jajan, tetapi pengetahuan konsumsi GGL tidak ada hubungan dengan frekuensi jajan. Penelitian Hafidz et al., (2024) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dan aktivitas fisik dengan perilaku makan Tidak sejalan dengan penelitian Putri et al., (2024) menunjukkan tidak adanya hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan kejadian gizi.

Instrumen penelitian frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* yaitu kuesioner. Kuesioner frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* merupakan modifikasi dari frekuensi pembelian makanan online, konsumsi *fast food*, dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi mahasiswa gizi UPNVJ (Salsabilla & Wahyuningsih, 2023). Hasil temuan menggunakan kuesioner didapatkan 28 (43,8%) mahasiswa memiliki frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* tidak pernah 0 kali/ minggu. responden tersebut memiliki aplikasi *delivery food* akan tetapi dalam satu minggu terakhir terhitung sejak penelitian dilaksanakan responden belum membeli makanan dan minuman melalui aplikasi *delivery food*.

Hasil penelitian pada 64 orang Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2024 yaitu 28 (43.8%) memiliki IMT tidak normal. Dari IMT tidak normal tersebut terdapat 11 (17.2%) yang *underweight*. Angka ini lebih rendah dibandingkan dengan hasil survei kesehatan Indonesia 2023 di Provinsi Bengkulu yang menunjukkan dewasa awal >18 tahun dengan IMT (*underweight*) (6.9%). Sebanyak 7 (10.9%) kelebihan berat badan dengan risiko (*overweight*). Angka ini lebih rendah dibandingkan dengan hasil survei kesehatan

Indonesia 2023 di Provinsi Bengkulu yang menunjukkan dewasa awal >18 tahun dengan IMT (*overweight*) (13.2%). 10 (15.5%) memiliki IMT obesitas yang terbagi menjadi 2 yaitu 7 (10.9%) obesitas I dan 3 (4.6%) Obesitas II. Sedangkan 36 (56.2%) memiliki IMT normal. Angka ini lebih rendah dibandingkan dengan hasil survei kesehatan Indonesia 2023 di Provinsi Bengkulu yang menunjukkan dewasa awal >18 tahun dengan IMT normal (57.9%).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi pada orang dewasa yaitu usia 18 tahun ke atas (Dewi dkk., 2020). Sebagian besar responden memiliki IMT normal yang artinya status gizi baik. sebagian memiliki IMT tidak normal yang artinya status gizi sebagian responden tidak baik. Gizi adalah salah satu penentu kualitas sumber daya manusia (SDM). Berat badan yang rendah berisiko mengalami malnutrisi berkaitan dengan defisiensi asupan energi dan nutrisi yang merupakan akibat dari kekurangan gizi (Ramlah, 2021).

Hasil uji statistik menunjukkan *p-value* 0.001 <0,05 maka ada hubungan signifikan antara frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* dengan IMT. Nilai OR diperoleh 3.492 berarti mahasiswa yang memiliki dan menggunakan *delivery food* lebih dari 3 kali seminggu berisiko 3.9 kali memiliki status gizi tidak normal dibanding mahasiswa yang tidak menggunakan aplikasi tersebut. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya frekuensi penggunaan aplikasi ini berhubungan dengan pola makan yang cenderung tidak sehat, yang berpotensi memengaruhi IMT. Temuan Aljuhani et al. (2019), mahasiswa yang menggunakan layanan pengantaran makanan lebih dari tiga kali seminggu cenderung memiliki IMT yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang menggunakan aplikasi tersebut. Hal ini dikarenakan makanan yang dipesan melalui aplikasi sering kali berupa fast food atau makanan yang tinggi energi, lemak, dan gula.

Selain frekuensi penggunaan aplikasi *delivery food*, ada beberapa faktor lain dapat memengaruhi IMT mahasiswa di antaranya aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan stress. Penelitian Khan et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif secara fisik memiliki IMT yang lebih rendah, meskipun mereka sering menggunakan aplikasi *delivery food*. Aktivitas fisik dapat membantu mengimbangi kalori yang dikonsumsi melalui makanan. Mahasiswa dengan

kebiasaan makan yang teratur dan seimbang cenderung memiliki IMT yang lebih baik. Osei et al. (2020) menekankan pentingnya memasak makanan sendiri, yang sering kali menghasilkan pola makan yang lebih sehat dibandingkan memesan dari aplikasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi pola makan. Mahasiswa yang mengalami stres lebih cenderung memilih makanan tinggi kalori sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional (Duncan et al., 2020).

Sejalan dengan penelitian Stefani dan Layalia (2023), menunjukkan adanya hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi dan dipesan secara online dengan obesitas. Pola makan yang diterapkan oleh mahasiswa UGM masih belum baik, perilaku makan memiliki hubungan yang signifikan dengan frekuensi penggunaan aplikasi makanan pesan antar daring pada mahasiswa UGM, dan tidak terdapat hubungan antara perilaku makan dan kejadian obesitas pada mahasiswa UGM. Sejalan dengan penelitian Satrianugraha (2022), menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara intensitas penggunaan layanan pesan antar dengan kejadian berat badan berlebih pada mahasiswa. Peningkatan intensitas penggunaan layanan pesan antar akan menyebabkan peningkatan kejadian gizi lebih pada mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian Romlah (2023), menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi penggunaan, pemilihan menu yang dipesan, jumlah menu yang dipesan, dan penggunaan aplikasi *online food delivery*, dengan status gizi lebih. Jenis makanan yang dipesan baik oleh mahasiswa olahraga ataupun non olahraga yang memiliki status gizi lebih didominasi dengan jenis makanan tinggi kalori. Sejalan dengan penelitian Utari (2023), menunjukkan ada hubungan antara frekuensi pembelian makanan, jumlah porsi makan, keragaman pangan, asupan energi, dan asupan protein, terhadap status gizi mahasiswa S1 Universitas Airlangga. Semakin tinggi frekuensi pembelian, jumlah porsi makan, keragaman pangan, asupan energi dan protein maka semakin meningkatnya status gizi.

Sejalan dengan penelitian Nugroho Jati dan Rasmada (2023), menunjukkan adanya hubungan antara pesan antar makanan online dengan frekuensi jajan, tetapi pengetahuan konsumsi GGL tidak ada hubungan dengan frekuensi jajan. Tidak sejalan dengan penelitian Hafidz dkk., (2024), menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dan aktivitas fisik dengan perilaku makan karyawan dengan *p-value* masing-masing sedangkan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku makan karyawan.

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan frekuensi menggunakan aplikasi *delivery food* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Poltekkes Bengkulu. Sebagian besar mahasiswa tidak pernah menggunakan aplikasi *delivery food* dan memiliki IMT normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemudahan akses terhadap makanan siap saji melalui aplikasi dapat berkontribusi pada status gizi.

Saran, diharapkan untuk mahasiswa dengan IMT normal dapat mempertahankan gaya hidup sehat yang telah diterapkan.

## Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menegaskan independensi penelitian ini dengan menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang dapat mempengaruhi hasil dan interpretasi data. Baik penulis maupun institusi terkait tidak memiliki afiliasi atau kepentingan finansial yang dapat mengarah pada bias dalam penelitian ini.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada 64 responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian. Partisipasi aktif para responden sangat berarti dalam keberhasilan penelitian ini. Data dan informasi yang diperoleh dari para responden menjadi fondasi utama dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

## Daftar Rujukan

Adha, C. N., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas Dan Indeks Massa Tubuh Pada

Mahasiswa Fikes Uika Bogor Tahun 2019. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(5), 340–350.

<https://doi.org/10.32832/pro.v2i5.2523>

Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *Social Comparison Dan Body Dissatisfaction* Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (*Overweight*). *Jurnal Psikologi*, 15(2), 110. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.110-119>

Al Rahmad, A. H., Ichsan, I., & Wilis, R. (2023). Implementation of Android platform application" PSG Balita" ISO/IEC 25010 standardized to improve nutritional status data for toddler. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 14-21.

Astuti, A. S., Widajanti, L., & Kartasurya, M. I. (2022). Hubungan Kebiasaan Menggunakan Aplikasi Online untuk Makanan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang*, 302–306. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.5.302-306>

Daniati, L. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Siswa SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 193–198. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.100>

Dewi, I. M. K., Widiastuti, I. A. E., & Wedayani, A. A. N. (2020). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kekuatan Otot Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*, 9(1), 63–72. <https://doi.org/10.29303/jku.v9i1.403>

Hafidz, N. H., Soraya, S., & Pratiwi, R. I. R. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online, Aktivitas Fisik, dan Kontrol Diri dengan Perilaku Makan Karyawan. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 185–189. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.24878>

Hamidah, R., Kurniasari, R., Sefrina, L. R., & Sabrina, S. (2022). Edukasi Bijak Dalam memilih Makanan di Aplikasi Pesan Antar pada Masa New Normal. *Jurnal Abdimas Universal*, 4(1), 98–102. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v4i1.169>

Handayani, A. D., & Khomsan, A. (2023). Hubungan

- Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.1-8>
- Jati, M. B. N., & Rasmada, S. (2023). Korelasi Penggunaan Pesan Antar Makanan Online, Pengetahuan Konsumsi Gula Garam Dan Lemak Dengan Frekuensi Jajan Di Sma Jakarta Utara. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(2), 148.  
<https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.8583>
- Kannia, N., & Frieyadie, F. (2022). Analisa Pemilihan Aplikasi Pemesanan Makanan Online Menggunakan Metode *Analytical Hierarchy Process* (AHP). *Jurnal Sosial Teknologi*, 2(11), 972–983.  
<https://doi.org/10.36418/jurnalsostech.v2i11.479>
- Mahmudiono, T., Rachmah, Q., Indriani, D., Permatasari, E. A., Hera, N. A., & Chen, H. L. (2022). *Food and Beverage Consumption Habits through the Perception of Health Belief Model (Grab Food or Go Food) in Surabaya and Pasuruan*. *Journal Nutrients*, 14(21), 1–21. <https://doi.org/10.3390/nu14214482>
- Makmun, A., & Pratama, A. (2021). Gambaran Indeks Massa Tubuh ( IMT ) Pada Mahasiswa. *Indonesia Journal of Health*, 2(1), 4–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i1.29>
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 160–168.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26692>
- Nugroho Jati, M. B., & Rasmada, S. (2023). Korelasi Penggunaan Pesan Antar Makanan Online, Pengetahuan Konsumsi Gula Garam Dan Lemak Dengan Frekuensi Jajan Di Sma Jakarta Utara. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(2), 148.  
<https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.8583>
- Prasetya, S. R., Rivai, R. A., Utama, M. B. Y., Rama, D. A., & Agata, D. F. (2023). Pemanfaatan *Online Food Delivery (Shopee Food Dan Gofood)* Dalam Pemasaran Dan Penjualan Produk UMKM Di Gunung Anyar Tambak *Jurnal Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia*, 1(3), 24–33.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.59031/jpbmi.v1i3.180>
- Putri, N. P., Sofianita, N. I., Maryusman, T., & Arini, F. A. (2024). Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dan Besaran Uang Saku dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. *Journal Nutrire Diaita*, 15(01), 8–14.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47007/nut.v15i01.6785>
- Ramlah, U. (2021). Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya. *Ana’ Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25.  
<https://doi.org/10.24239/abulava.vol2.iss2.40>
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Bengkulu RISKESDAS 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 123.
- Romlah, U. H. (2023). Hubungan Penggunaan Aplikasi *Online Food Delivery* Dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 03(01), 30–39.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/nutrizione.v3i1.66938>
- Salsabilla, N., & Wahyuningsih, U. (2023). Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi *Fast Food*, dan *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 24–30.  
<https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.24-30>
- Sardi, L. A., & Aries, M. (2023). Intensitas Pembelian Makanan Online Tidak Berpengaruh Signifikan terhadap Kualitas Diet dan Status Gizi Mahasiswi IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), 255–263.  
<https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.255-263>
- Satrianugraha, M. D. (2022). Hubungan Intesitas Penggunaan Layanan Pesan Antar Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Signal*, 10(2), 344.  
<https://doi.org/10.33603/signal.v10i2.7714>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. In *Kota Bukitinggi Dalam Angka* (pp. 1–68).
- Stefani, M., & Layalia, N. (2023). *The Relationship*



- between the Use of Food Delivery Applications and the Risk of Obesity among Collage Students in the Jabodetabek Area. Journal Amerta Nutrition, 7(2SP), 155–163.* <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.155-163>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education, 8(3), 1917–1928.* <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Utari, A. P. (2023). Hubungan *Online Food-Delivery*, Keragaman Pangan, Asupan Energi Protein terhadap Status Gizi Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 6405–6414.* <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20514>
- Yani, A. S., & Aslamiyah, D. N. (2022). Pengaruh Keunggulan Sistem Operasi *Smartphone* Dan Layanan Purna Jual Terhadap Kepuasan Dan Loyalitas Pelanggan Yang Dimoderasi Oleh Kualitas Produk. *CAPITAL: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen, 5(2), 103.* <https://doi.org/10.25273/capital.v5i2.12017>
- Zein, A., Pettalongi, S. S., Rukmana, A. Y., Al Rahmad, A. H., & Hidayati, R. (2024). Application of the simple additive weighting method to design an integrated employee assessment system in national non-profit organization. *International Journal of Applied Engineering & Technology, 6(1), 270-277.*