

**GAMBARAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN FREKUENSI *ONLINE FOOD DELIVERY (OFD)* TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**



**SITTI RAHMADANI  
K021201028**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**GAMBARAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN FREKUENSI *ONLINE FOOD DELIVERY (OFD)* TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**SITTI RAHMADANI  
K021201009**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**GAMBARAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN FREKUENSI *ONLINE FOOD DELIVERY (OFD)* TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**SITTI RAHMADANI  
K021201009**

Skripsi

sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Ilmu Gizi

pada

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
DEPARTEMEN ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**SKRIPSI**

**GAMBARAN SEDENTARY LIFESTYLE, FREKUENSI ONLINE FOOD DELIVERY, DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN**

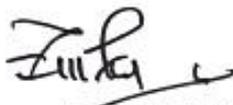
**SITTI RAHMADANI**  
**K021201009**

Skripsi

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana pada 24 Juni 2024  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan  
Pada

Program Studi S1 Ilmu Gizi  
Departemen Ilmu Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin  
Makassar

Mengesahkan:  
Pembimbing tugas akhir,



Dr. Nurzakiah, SKM., M.KM  
NIP 19830201 202107 4 001

Mengetahui:  
Ketua Program Studi,



Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes  
NIP 19820504 201012 1 008

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Gambaran *Sedentary Lifestyle* dan Frekuensi *Online Food Delivery* terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing (Dr. Nurzakiah, SKM., M.KM dan Safrullah Amir, S.Gz., MPH). Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin

Makassar, 26-Juni-2024



Sitti Rahmadani  
NIM : K021201006

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan ridha-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Salawat serta salam tidak lupa untuk Baginda Rasulullah Muhammad SAW yang merupakan sebaik-baiknya suri teladan.

Saya ingin mengucapkan terimah kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi sehingga skripsi yang berjudul “**Gambaran *Sedentary Lifestyle*, Frekuensi *Online Food Delivery (OFD)* terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin**” dapat terselesaikan. Bersama ini saya menyampaikan terima kasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Sukri Palutturi, SKM, M.Kes., M.Sc, Ph, PhD selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
2. Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
3. Ibu Dr. Nurzakiah Hasan, SKM, M.KM dan Bapak Safrullah Amir, S.Gz., MPH selaku dosen akademik sekaligus dosen pembimbing satu dan dosen pembimbing dua yang telah memberi banyak bantuan, arahan dan bimbingan dengan sangat sabar mulai dari proses awal skripsi hingga akhir.
4. Ibu Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes dan Ibu Rosa Devintha Ayu, SKM., MPH selaku dosen penguji satu dan dosen penguji dua yang juga telah banyak memberi bimbingan, saran, dan kritik untuk penyempurnaan skripsi.
5. Seluruh dosen dan tenaga pendidik Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Hasanuddin yang sudah membagi ilmunya selama ini kepada penulis.
6. Papa, Almh. Mama tercinta, Ibu, saudara, dan ponakan yang telah memberi dukungan, doa dan kasih sayang yang tiada hentinya dan telah menjadi motivasi dan kekuatan terbesar penulis untuk semangat dan menjalankan studi ini dengan baik.
7. Keluarga besar Perintis 1 No. 12 dan Labukkang Empire memberi dukungan dan bantuan baik materi maupun non-materi dan telah menemani masa-masa penulis selama berkuliah di Makassar.
8. Alifka, Bella, Putra, Opi yang menjadi saksi dari proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir selalu siap memberi motivasi, apresiasi, dukungan, doa, mendengar curhat, memberi waktu dan hibur tawa baik suka maupun duka penulis.

9. Teman-teman IMPOSTOR, PROTEIN, grup Wacana, Sementara dan Anjy yang selama ini bersama-sama melewati perkuliahan dengan segala dinamika di dalamnya.

Akhir kata, saya mohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan pada skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberi kontribusi yang besar untuk masyarakat.

Penulis,



Sitti Rahmadani

## ABSTRAK

**Sitti Rahmadani.** “Gambaran *Sedentary Lifestyle*, Frekuensi *Online Food Delivery* (OFD), terhadap Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin“  
(dibimbing oleh **Nurzakiah Hasan** dan **Safrullah Amir**)

**Latar Belakang.** *Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup kurang gerak yang mengakibatkan aktivitas harian tidak tercukupi. *Online Food Delivery* (OFD) adalah layanan pemesanan makanan melalui aplikasi atau situs web yang akan dikirimkan ke lokasi yang diinginkan. *Sedentary lifestyle* dan OFD memiliki intensitas yang tinggi di kalangan mahasiswa. Hal ini dapat mempengaruhi adanya masalah status gizi. Komplikasi masalah gizi dapat berdampak pada penyakit-penyakit tertentu dan berdampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *sedentary lifestyle*, frekuensi OFD, dan status gizi pada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. **Metode.** Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Prodi Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin angkatan 2021, 2022, dan 2023. Besar sampel berjumlah 159 orang yang diperoleh dengan menggunakan rumus Lemeshow dengan teknik *systematic randlom sampling*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin pada bulan Februari-Maret 2024. Instrumen yang digunakan yaitu Modifikasi kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), kuesioner tentang OFD, alat ukur stadiometer dan InBody 270 BIA. Pengolahan data dilakukan dengan analisis deskriptif menggunakan program SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi penjabar. **Hasil.** Mahasiswa yang memiliki *sedentary lifestyle* layar dengan durasi panjang terbanyak berstatus gizi kurus yaitu 68,3% (28 orang), *sedentary lifestyle* baca dengan durasi panjang dominan berstatus gizi kurus yaitu 100% (41 orang) dan *sedentary lifestyle* duduk dengan durasi panjang terbanyak berstatus gizi kurus yaitu 63,4% (26 orang). Mahasiswa yang melakukan OFD dengan kategori jarang terbanyak berstatus gizi gemuk yaitu 46,9% (23 orang). **Kesimpulan:** *Sedentary lifestyle* dan Frekuensi OFD dominan memiliki status gizi yang tidak normal. Mahasiswa masih perlu untuk meningkatkan pola aktivitas harian yang baik dalam mengurangi tingkat *lifestyle* dan bijak dalam pemelihan jenis makanan melakukan OFD.

**Kata Kunci:** *Sedentary Lifestyle*, *Online Food Delivery*, Status Gizi

## ABSTRACT

**Sitti Rahmadani.** "Overview of *Sedentary Lifestyle*, Frequency of *Online Food Delivery (OFD)*, on Nutritional Status among Undergraduate Students Majoring in Nutrition Science, Faculty of Public Health, Hasanuddin University" (Supervised by **Nurzakiah Hasan** and **Safrullah Amir**)

**Background.** Sedentary lifestyle is a lack of movement lifestyle resulting in insufficient daily activities. Online Food Delivery (OFD) is a service allowing customers to order food through applications or websites and receive orders at desired locations. Sedentary lifestyle and OFD are highly prevalent among university students. This leads to malnutrition among students, whether it's overnutrition or undernutrition. Complications of nutritional problems can impact specific diseases and lead to a decline in human resource quality. **Aim.** This study aims to describe the level of sedentary lifestyle, frequency of OFD, and nutritional status among students of the Bachelor of Nutrition Science Program at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University. **Method.** This research is a descriptive study. The population in this study is students of the Bachelor of Nutrition Science Program at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University, batch 2021, 2022, and 2023. The sample was 159 people obtained using the Lemeshow formula with systematic random sampling technique. The study was conducted at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University, in February-March 2024. The instruments used were a modified Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) questionnaire, OFD questionnaire, stadiometer, and InBody 270 BIA. Data processing was done with descriptive analysis using the SPSS program and presented in tables and explanatory narratives. **Results.** Sedentary lifestyles with long screen time, reading, and sitting have a high percentage in the overnutrition status, namely 63.3% (31 people), 98.0% (48 people), and 59.2% (29 people), respectively. Students engage in OFD with the category of rarely or at least once a week in undernutrition status, namely 39% (29 people), and overnutrition 46.9% (23 people). **Conclusion:** Sedentary lifestyle and OFD frequency tend to correlate with nutritional status categories. Students still need to improve their daily activity patterns to reduce sedentary lifestyle levels and be wise in choosing food types when engaging in OFD.

**Keywords:** *Sedentary Lifestyle, Online Food Delivery, Nutritional Status*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMAPIRAN.....	xii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 Tinjauan Umum Tentang <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	8
2.2 Tinjauan Umum Tentang <i>Online Food Delivery (OFD)</i> .....	13
2.3 Tinjauan Umum Tentang Status Gizi.....	17
2.4 Kerangka Teori.....	31
<b>BAB III. KERANGKA KONSEP</b> .....	<b>32</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	32
3.2 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	33
<b>BAB IV. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
4.1 Jenis Penelitian.....	35
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
4.3 Populasi dan Sampel.....	36
4.4 Teknik Pengumpulan Data.....	38
4.5 Instrumen Penelitian.....	41
4.6 Pengolahan dan Analisis Data.....	42
4.7 Penyajian Data.....	43
<b>BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>44</b>
5.1 Hasil penelitian.....	44
5.2 Pembahasan.....	53
<b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>62</b>
6.1 Kesimpulan.....	62
6.2 Saran.....	62
6.3 Keterbatasan Penelitian.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Nomor urut	Halaman
1. Tabel Sintesa Penelitian Terkait.....	24
2. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	33
3. Distribusi Karakteristik Umum Responden Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	45
4. Tabel Gambaran Durasi <i>Sedentary Lifestyle</i> .....	47
5. Distribusi Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	47
6. Distribusi Gambaran Frekuensi <i>Online Food Delivery</i> (OFD) pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	48
7. Distribusi Gambaran Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	48
8. Gambaran Karakteristik Responden dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	50
9. Gambaran <i>Sedentary Lifestyle</i> terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	51
10. Gambaran Frekuensi <i>Online Food Delivery</i> (OFD) terhadap pada Mahasiswa Program Studi Ilmu S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.....	51

**DAFTAR GAMBAR**

Nomor urut	Halaman
1. Kerangka Teori.....	31
2. Kerangka Konsep.....	32
3. Durasi Jenis Aktivitas <i>Sedentary Lifestyle</i> Layar.....	46
4. Durasi Jenis Aktivitas <i>Sedentary Lifestyle</i> Duduk.....	46
5. Durasi Jenis Aktivitas <i>Sedentary Lifestyle</i> Baca.....	47

**DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor urut	Halaman
1. Kuesioner <i>Informed Consent</i> .....	82
2. Kuesioner Penelitian.....	83
3. Output Analisis Data.....	88
4. Surat Izin Penelitian.....	68
5. Dokumentasi Penelitian.....	102
6. Riwayat Hidup.....	104

## BAB I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Status gizi seseorang adalah hasil antara asupan gizi yang dikonsumsi tubuh berdasarkan kebutuhan gizi seseorang, status gizi yang tidak normal disebut masalah gizi atau malnutrisi (Fernández, 2023). Masalah gemuk (gemuk dan obesitas) dan kurus (kurus) merupakan masalah ganda yang dialami Indonesia saat ini. Kondisi ini sering dijumpai pada negara maju dan berkembang, termasuk Indonesia. Permasalahan kurus pada remaja dan dewasa menyebabkan kurangnya ketersediaan energi sehingga mudah lelah, menyebabkan penyakit tertentu serta menurunkan produktivitas. Adapun dampak dari gemuk yaitu timbulnya risiko penyakit tidak menular seperti kardiovaskular, sindroma metabolik, hingga kanker (Kemenkes, 2013). Kurus maupun lebih akan mengakibatkan dampak buruk yang menurunkan produktivitas seseorang (Angesti, 2020).

Komplikasi masalah gizi berdampak pada status ekonomi dan kesehatan yang cukup serius, yakni adanya estimasi kerugian yang mencapai angka milyaran rupiah (Wulansari, 2016). Dampak ini sejalan dengan tingkat prevalensi permasalahan gizi di dunia menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) bahwa pada tahun 2016, 1,9 miliar (39%) orang dewasa (usia >18 tahun) sedang mengalami kelebihan berat badan. Kemudian terdapat lebih dari 650 juta atau sekitar 13% populasi orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) dengan status gizi obesitas. WHO (2019) juga mengemukakan bahwa ada 462 juta orang dewasa dengan status kurus.

Angka prevalensi malnutrisi berdasarkan kategori IMT pada orang dewasa (usia >18 tahun) berdasarkan provinsi di Indonesia merujuk pada data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 bahwa 9,3 % status gizi kurus dan angka ini mengalami peningkatan dari sebelumnya 8,7 % pada tahun 2013. Prevalensi status gizi gemuk yaitu sekitar 13,6 % pada tahun 2018 dan 13,5% pada 2013. Sedangkan angka prevalensi obesitas sekitar 15,4 % pada tahun 2013 mengalami peningkatan sangat tinggi mencapai 21,8 % di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2013, 2018b). Sementara itu, prevalensi obesitas di Kota Makassar mencapai 24,05% yang merupakan prevalensi tertinggi di Sulawesi Selatan. Prevalensi di Kota Makassar tercatat lebih tinggi dari angka prevalensi Sulawesi Selatan (19,1%) dan prevalensi nasional (21,8%) (Kemenkes, 2019).

Meningkatnya prevalensi masalah gizi berdasarkan kelompok usia dewasa awal salah satu penyebabnya yaitu adanya perubahan perilaku dan gaya hidup. Mahasiswa usia 18-25 tahun merupakan kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal yang sangat rentan terhadap jumlah asupan makan yang kurang dikontrol dan kurang beragam, perubahan gaya hidup yang semakin modern, tingginya tekanan lingkungan, kurang aktivitas fisik harian, dan tingkat stres yang tinggi akibat tekanan pendidikan kuliah yang dapat merubah pola makan (Pritasari *et al.*, 2017). Menurut Majid, *et al* (2018), masalah kurus atau lebih ini memang sering dialami oleh kelompok dewasa awal, khususnya mahasiswa. Hal ini sejalan menurut penelitian oleh Hamulka, *et al.* (2018), bahwa perubahan gaya hidup yang cepat dan sangat berbeda pada remaja dan dewasa awal dalam menghabiskan waktu luang menciptakan penurunan aktivitas fisik dan akses makanan yang tidak terbatas karena lingkungan sosialnya.

Berdasarkan penelitian oleh Mohammed (2020) pada mahasiswa di Universitas Juba di Sudan-Afrika Utara, terdapat persentase berat badan kurang adalah 25% dan kelebihan berat badan dan obesitas 14%. Dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Universitas Kuwait, persentase mahasiswa yang mengalami berat badan kurang, berat badan lebih, hingga obesitas dilaporkan masing-masing sebesar 10,3%, 29,5%, dan 12,7% (Fareeda, 2012; Delvarianzadeh dkk, 2016). Pada rentang usia 20 – 24 tahun mencapai angka 8,4% penduduk gemuk dan 12,1% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Penelitian Geswar (2017) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin membuktikan bahwa adanya 26,26% mahasiswa memiliki status kurus, 11,73% pre-obesitas, dan 12,85% obesitas. Sementara penelitian oleh Maria (2018) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Nusa Cendana, terdapat mahasiswa yang mengalami obesitas sentral sebanyak 23,9%.

Masa kuliah merupakan masa mahasiswa mulai aktif dan akan menyita waktu istirahat yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik (Riskawati *et al.*, 2018). Hal ini dikarenakan mahasiswa sangat bergantung dengan perkembangan teknologi yang ada, sehingga segala hal dapat menjadi mudah tanpa perlu banyak bergerak (Wenni, dkk 2023). Kemudahan yang dibawa oleh kemajuan teknologi seperti bekerja dari jarak jauh, belanja *online*, kemudahan mengakses transportasi dari rumah yang menjadikan mahasiswa melakukan *Sedentary Lifestyle* (Smith, *et al.*, 2020).

*Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup kurang gerak yang biasanya berupa duduk hingga berjam-jam sambil menonton televisi, bermain game, menonton video game, belajar, dan sejenisnya (Maidartati, dkk. 2022). Seseorang yang lebih banyak duduk akan menyebabkan aktivitas lebih sedikit akan berisiko mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang sering mengonsumsi makanan tinggi kalori serta tidak diimbangi oleh pergerakan fisik yang sama besarnya. Sehingga saat energi yang dihasilkan dari pembakaran kalori tersebut tidak terpakai dan menyebabkan akumulasi timbunan lemak pada jaringan adipose khususnya jaringan subkutan. Timbunan lemak ini terus bertumpuk dan terjadilah masalah gizi (Silwanah & Amaliah, 2019).

*Sedentary Lifestyle* menjadi salah satu faktor terjadinya berbagai masalah gemuk di Indonesia yang makin meningkat di wilayah perkotaan. Pendapatan masyarakatnya cenderung lebih besar, tingkat makanan instan lebih tinggi, dan aktivitas atau mobilitasnya banyak ditunjang kemajuan/kemudahan oleh teknologi namun tidak mendukung aktivitas tubuh yang sehat. Di tengah fasilitas perkotaan yang canggih dan kemudahan mobilitas, penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik masyarakat kota kurang akibat pola kerja yang padat, transportasi yang lebih sering menggunakan kendaraan daripada jalan kaki, dan terpaparnya individu pada teknologi digital yang mengundang perilaku duduk lebih lama yang semakin mengurangi tingkat aktivitas fisik harian. Akibatnya, terjadi peningkatan prevalensi obesitas di kalangan penduduk perkotaan (Kemenkes, 2022).

Beberapa penelitian oleh Bastha (2023) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Lampung menyatakan adanya hubungan perilaku sedentari dengan status gizi mahasiswa. Kemudian penelitian oleh Silwanah & Amaliah (2019) di Kota Makassar dapat diketahui bahwa adanya hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian status gemuk. Setyoadi, dkk (2015) menunjukkan terdapat 82,4% penderita obesitas sering melakukan *sedentary behavior* dan 23,5% berat badan normal dengan total rata-rata keduanya 8 jam/minggu. Hal ini menunjukkan bahwa penderita obesitas lebih sering melakukan *Sedentary Lifestyle* dibandingkan dengan seseorang dengan berat badan normal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara *Sedentary Lifestyle* dengan kejadian obesitas (Setyoadi, Rini & Novitasari, 2015).

Indonesia sedang mengalami kemajuan teknologi yang sudah berdampak ke berbagai aspek kehidupan. Selain meningkatkan *sedentary lifestyle*, teknologi juga dapat mempengaruhi perilaku konsumtif pada masyarakat sehingga terjadi perubahan pola makan juga cukup dipengaruhi. Hal ini menjadikan media sosial ramai dengan berbagai unggahan konten bertema makanan dari penggunaannya dan berdampak pada perilaku makan seseorang (Bestari, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Karmila (2020) membuktikan bahwa paparan media sosial dalam waktu lama dapat membuat seseorang semakin sering melihat rekomendasi konten makanan akan memperbesar keinginannya mencicipi makanan tersebut. Di samping itu, kemajuan teknologi ini menghasilkan layanan pesan antar makanan *online* atau *Online Food Delivery* (OFD) baik dari media sosial maupun dari aplikasi khusus.

Survei lembaga riset Nielsen menyatakan bahwa 95% orang Indonesia dominan menyukai makanan siap saji dimana sebanyak 58% orang membeli makanan melalui layanan pesan antar makanan *online*. Sekitar 39% responden memilih menggunakan layanan pesan antar makanan *online* dengan alasan menghemat waktu dan tenaga untuk mengantri dan menunggu. Menurut *We are Social and Hootsuite*, (2022), pada Februari 2022 sendiri jumlah pengguna layanan pesan antar makanan *online* di Indonesia tercatat sebanyak 17,77 juta orang. Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan bahwa konsumen dari pembelian makanan secara *online* pada aplikasi *Go-food* sebanyak 89% merupakan mahasiswa dan pelajar (Hidayat, 2020).

*Online Food Delivery* sangat diminati oleh masyarakat, terbukti dari peningkatan penggunaannya sebesar 25% sejak tahun 2019, dan diperkirakan akan mencapai 965,8 juta pengguna pada tahun 2024 (Statista, 2020). Di Indonesia, pengguna didominasi oleh 43% pengguna usia mahasiswa Gen Z (18-25 tahun) (Tenggara Strategics, 2022). Kinerja layanan dan kemudahan akses oleh teknologi menjadikan OFD semakin banyak digunakan (Suryaningsih, 2019). *Online Food Delivery* (OFD), meskipun memberikan kenyamanan dan kemudahan, namun telah banyak dikaitkan dengan sejumlah dampak negatif terhadap status gizi masyarakat. Penelitian oleh Choi dan Lee (2019) menunjukkan bahwa frekuensi tinggi dalam pemesanan makanan *online* seringkali berhubungan dengan konsumsi makanan yang kurang sehat dan kurang bergizi. Makanan yang dijual secara *online* cenderung lebih tinggi kandungan lemak,

gula, dan garamnya, yang dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori dan zat-zat yang kurang sehat. OFD sering kali mendukung kecenderungan konsumsi makanan cepat saji atau siap saji yang kaya akan bahan pengawet dan pemanis buatan. Penelitian ini juga menyoroti bahwa ketersediaan variasi menu yang kurang sehat pada platform pemesanan makanan *online* dapat mempengaruhi pola makan masyarakat, menyebabkan penurunan asupan gizi esensial seperti serat, vitamin, dan mineral (Choi & Lee 2019).

Salah satu perubahan gaya hidup yang ada pada mahasiswa yaitu peningkatan intensitas frekuensi OFD terutama pada jajanan viral yang berdampak besar pada status gizi mahasiswa (Khomsan, 2023). Hal ini sejalan menurut penelitian oleh Salsabilla & Wahyuingnsih (2023) menyatakan bahwa adanya hubungan antara frekuensi OFD dengan status gizi mahasiswa Gizi Universitas Pembangunan Nasioanal Veteran Jakarta (UPNVJ). Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2019) dengan hasil penelitian tersebut memperlihatkan adanya hubungan frekuensi pemesanan makan *online* dengan kejadian masalah gizi pada mahasiswa.

Berdasarkan skrining awal terhadap 18 responden menggunakan kuesioner *online* melalui *google form* pada mahasiswa angkatan 2023 Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami masalah gizi berdasarkan IMT-nya, 38% mahasiswa yang mengalami kurus sebanyak 11,1% yang mengalami *overweight*, dan 5,5% yang mengalami obesitas. Skrining awal ini menunjukkan tingginya jumlah masalah gizi pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Apabila dibandingkan dengan penelitian oleh Mohammed (2020) pada mahasiswa di Universitas Juba di Sudan-Afrika Utara, persentase berat badan kurang adalah 25% dan *overweight* & obesitas 14%.

Peneliti juga melakukan skrining awal terhadap 18 responden menggunakan instrumen modifikasi *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2023 Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa gambaran *sedentary lifestyle* berbasis layar yaitu 61,1%, berbasis baca 100%, dan berbasis duduk 38,8%. Skrining awal ini menunjukkan tingginya tingkat *sedentary lifestyle* pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas

Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Apabila dibandingkan dengan gambaran *Sedentary Lifestyle* pada penelitian oleh Sumilat dan Fayasari (2020) yang juga dilakukan pada mahasiswa yaitu *Sedentary Lifestyle* berbasis layar yaitu 58,5%, berbasis baca 41,5%, serta berbasis duduk 37,5%.

Berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan tingginya jumlah mahasiswa S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang mengalami masalah gizi dan *sedentary lifestyle*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui gambaran status gizi dan *sedentary lifestyle* pada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

### 1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran *sedentary lifestyle* terhadap status gizi mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin?
2. Bagaimana gambaran frekuensi penggunaan OFD terhadap status gizi mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilaksanakannya penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Tujuan Umum

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle*, frekuensi OFD terhadap status gizi Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

#### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- b. Untuk mengetahui gambaran frekuensi OFD mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- c. Untuk mengetahui gambaran status gizi Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

- d. Untuk mengetahui gambaran *sedentary* lifestyle terhadap status gizi Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- e. Untuk mengetahui gambaran frekuensi OFD terhadap status gizi Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai gambaran *sedentary lifestyle*, frekuensi OFD terhadap status gizi Mahasiswa S1 Ilmu Gizi Universitas Hasanuddin sehingga dapat memberikan informasi terbaru serta diharapkan dapat menjadi salah satu sarana pengembangan ilmu pengetahuan bagi peneliti selanjutnya.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah wawasan terkait gambaran *sedentary lifestyle* dan frekuensi OFD terhadap status gizi.

###### b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesehatan mahasiswanya dan sebagai pertimbangan perencanaan upaya pencegahan terhadap munculnya masalah kesehatan terkait *sedentary lifestyle* dan frekuensi OFD terhadap Status Gizi.

###### c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang hubungan gambaran *sedentary lifestyle* dan frekuensi OFD terhadap status gizi mahasiswa. Serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai *sedentary lifestyle* dan frekuensi OFD terhadap status gizi mahasiswa kepada peneliti selanjutnya.

## BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Tinjauan Umum Tentang *Sedentary Lifestyle*

#### 2.1.1 Definisi *Sedentary Lifestyle*

*Sedentary lifestyle* atau aktivitas sedentari berasal dari bahasa Latin "*sedere*" yang berarti duduk yang dapat didefinisikan sebagai aktivitas duduk, berbaring, dan aktivitas lainnya yang mengeluarkan sedikit energi (Tremblay et. al, 2010). *Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup kurang gerak. Seseorang yang memiliki gaya hidup ini memiliki kebiasaan tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan. *Sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup yang santai, seperti duduk, berbaring, membaca, menonton televisi, bermain *mobile phone*, dan lain-lain. *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan aktivitas pada tingkat aktivitas fisik istirahat atau merupakan salah satu dari aktivitas ringan seperti duduk, berbaring, menonton televisi, bermain video game, aktivitas *screen time*, membaca, mengemudi mobil atau motor dan sejenisnya (Septi, Toto & Lely, 2016).

Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 dalam Desmawati 2019, *sedentary lifestyle* adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik di tempat kerja (kerja di depan komputer, membaca, dan lain-lain), di rumah (menonton televisi, bermain game, dan lain-lain), di perjalanan/transportasi (bus, kereta, motor), tetapi tidak termasuk waktu tidur. Jika disimpulkan *sedentary lifestyle* adalah sekelompok perilaku yang terjadi saat duduk atau berbaring yang membutuhkan pengeluaran energi yang sangat rendah, seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain game elektronik, membaca dan lain sejenisnya. *Sedentary Lifestyle* berhubungan dengan aktivitas pada tingkat aktivitas fisik istirahat atau merupakan bagian dari aktivitas ringan (Costigan, S. A., 2013).

#### 2.1.2 Klasifikasi *Sedentary Lifestyle*

Menurut Sumilat & Fayasari (2020), *Sedentary Lifestyle*/aktivitas sedentari dapat diklasifikasikan berdasarkan durasi dan jenisnya antara lain:

- a. Aktivitas sedentari berbasis layar, meliputi segala kegiatan yang melihat layar baik layar TV maupun gadget. Termasuk panjang apabila dilakukan >10 jam/hari.

- b. Aktivitas sedentari berbasis duduk, meliputi segala aktivitas duduk seperti bermain catur, bermain kartu, dan aktivitas lainnya. Termasuk panjang apabila dilakukan  $\geq 8$  jam/hari.
- c. Aktivitas sedentari berbasis baca, meliputi aktivitas membaca saat belajar, membaca koran/majalah, komik, dan lain-lain. Termasuk panjang apabila dilakukan 1 jam/hari.

### 2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Sedentary Lifestyle*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi teriadinya *Sedentary Lifestyle*, antara lain sebagai berikut:

#### a. Faktor Biologis

Faktor biologis dapat memengaruhi aktivitas sedentari, seperti usia dan jenis kelamin. Aktivitas sedentari meningkat seiring dengan penambahan usia, juga ketika beralih dari masa anak-anak ke masa remaja (BHFNC, 2012). Pada usia remaja, laki-laki cenderung melakukan aktivitas sedentari yang lebih tinggi berhubungan dengan kebiasaan bermain game atau penggunaan komputer, serta waktu untuk menonton TV.

Beberapa penelitian telah menunjukkan remaja laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game atau menonton video dibanding anak perempuan (Setyoadi dkk., 2015).

#### b. Pengetahuan dan Sikap

Pengetahuan yang kurang mengenai aktivitas sedentari serta sikap yang mau secara sadar melakukannya berdasarkan pengalaman pribadi dapat membuat seseorang melakukan aktivitas sedentari (Fajanah, 2019).

#### c. Hobi dan Kesenangan

Beberapa orang memiliki hobi yang dilakukan dengan duduk yang lebih lama seperti bermain game, menonton televisi, atau mengerjakan sesuatu di layar monitor yang membuat betah untuk duduk bahkan berjam-jam sehingga menambah durasi aktivitas sedentari (Yusfita, 2018).

#### d. Perkembangan Teknologi

Kemudahan untuk melakukan aktivitas sehari-hari karena adanya perkembangan teknologi yang banyak membantu kegiatan manusia seperti adanya transportasi yang memudahkan mobilitas, fasilitas lift, dan teknologi lainnya dapat menyebabkan manusia mengeluarkan lebih sedikit

energi untuk melakukan kegiatan. Di satu sisi manusia mendapat kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, namun di sisi lain terdapat bahaya kesehatan apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik (Yusfita, 2018).

e. Lingkungan Keluarga

Faktor lainnya yang mempengaruhi perilaku sedentari adalah lingkungan keluarga. Kurang ketatnya norma dalam keluarga sehingga orang tua menjadi cenderung permisif kemudian mengabaikan perilaku sedentari anak atau remaja seperti membiarkan mereka menggunakan media elektronik tanpa adanya pengawasan dan aturan. Hal ini secara tidak langsung dapat menjadi sumber bagi dampak negatif lainnya dari perilaku sedentari (Desmawati dkk, 2020).

#### 2.1.4 Dampak *Sedentary Lifestyle*

a. *Overweight* dan Obesitas

Kejadian *overweight* serta obesitas pada remaja memiliki hubungan dengan kebiasaan hidup tidak aktif atau mengarah pada kebiasaan sedentari. Obesitas merupakan hasil akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang dapat menimbulkan risiko penyakit lainnya. Obesitas dapat terjadi akibat konsumsi kalori yang lebih tinggi dari kebutuhan tubuh atau pemakaian energi. Konsumsi kalori yang tinggi dapat diakibatkan oleh asupan makanan yang berlebihan dan pemakaian energi rendah diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik atau lebih banyak melakukan *sedentary lifestyle* (Kemenkes RI, 2013). Asupan yang lebih tinggi dibanding pengeluaran energi membuat kalori yang tersisa tertimbun menjadi lemak. Ketika tubuh kurang melakukan aktivitas fisik maka otot tubuh akan mengendor sehingga akan menghambat peredaran darah serta dapat membuat pembakaran lemak menjadi tidak sempurna sehingga lemak akan menumpuk dan menyebabkan obesitas (Manuha *et al.*, 2013).

b. Diabetes Tipe 2

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang ditandai dengan adanya hiperglikemia serta gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein. Sesaat setelah kita duduk, tubuh hanya akan membakar 1 kalori saja per menit, selain itu dapat menurunkan kondisi otot. Setelah 3 jam duduk, efek

lainnya yaitu peredaran darah menjadi lambat, dan jika tubuh tidak melakukan gerak aktif setelah 24 jam maka hormon insulin akan berkurang hingga 40% sehingga dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2 (Moffit & Brown, 2015).

c. Penyakit Kardiovaskular

Penyakit jantung koroner merupakan salah satu *Cardiovascular Disease* (CVD) yang disebabkan salah satunya oleh aktivitas sedentari. Risiko penyakit jantung koroner meningkat 1,68 kali saat kita lebih banyak melakukan kegiatan sedentari seperti duduk dan berbaring (Bertoglia *et al.*, 2017). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang rendah serta meningkatnya perilaku sedentari menjadi faktor prediksi utama kematian dini dalam penyakit jantung koroner. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari rendah dengan kejadian penyakit jantung koroner pada orang usia di atas 15 tahun di Indonesia (Gunawan, 2018). Penelitian mengenai faktor risiko penyakit kardiovaskular pada remaja di Ponorogo yang dilakukan oleh Nurhidavat (2014) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskular yang dominan pada remaja, dibandingkan diet yang tidak sehat, obesitas, serta merokok.

d. Kesehatan Mental

Aktivitas sedentari memiliki hubungan dengan kesehatan mental, dan diperkirakan merupakan hubungan dua arah, yang berarti keduanya saling mempengaruhi (Smith, Harmer & Gardner, 2018). Perilaku sedentari dapat meningkatkan risiko terjadinya stres dan depresi, meskipun bukan sebagai faktor yang mempengaruhi secara langsung. Sebaliknya, depresi dan stres dapat meningkatkan perilaku sedentari pada penderitanya (Huang *et al.*, 2020).

Depresi atau stres seringkali dialami oleh remaja akibat adanya penyesuaian dengan perubahan yang terjadi pada dirinya. Salah satu cara untuk mengatur mood dan emosi yakni dengan melakukan aktivitas fisik. Jika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik maka dapat meningkatkan risiko mengalami depresi (Zhai, Yi & Zhang, 2015).

### 2.1.5 **Sedentary Lifestyle pada Mahasiswa**

Masa kuliah juga merupakan masa dimana mahasiswa mulai aktif dan menyita waktu istirahat sehingga

mempengaruhi aktivitas fisik (Riskawati *et al.*, 2018). Kemudahan yang dibawa oleh kemajuan teknologi menjadikan mahasiswa melakukan *sedentary lifestyle* yaitu kebiasaan sering duduk, menonton TV, menggunakan peralatan berteknologi tinggi seperti komputer, yang menyebabkan kurang aktivitas fisik (Liando *et al.*, 2021). Diketahui bahwa 80,6% mahasiswa memiliki aktivitas fisik kurang (Ge *et al.*, 2019). *Sedentary Lifestyle* merupakan salah satu dari kegiatan aktivitas fisik ringan. Batasannya adalah rata-rata aktivitas fisik yang dilakukan kurang dan sangat rendah untuk melakukan aktivitas fisik (Abadani & Wuryaningsih, 2018).

## **2.2 Tinjauan Umum Tentang *Online Food Delivery (OFD)***

### **2.2.1 Definisi *Online Food Delivery (OFD)***

Liu (2019) menyebutkan bahwa pesan antar makanan *online* adalah proses pemesanan makanan dari restoran lokal atau koperasi makanan melalui laman *website* atau aplikasi seluler, kemudian diantarkan secara langsung kepada konsumen atau menuju tempat tertentu. Layanan *online food delivery* adalah sebuah sarana yang menghubungkan konsumen dengan usaha kuliner secara daring yang menghubungkan restoran dengan konsumen. *Platform* ini menyediakan dan menampilkan restoran di kawasan tertentu sesuai lokasi konsumen. Konsumen dapat langsung melihat menu, memesan, hingga melakukan pembayaran melalui aplikasi digital (Setiawan, dkk: 2018). Dalam definisi lain oleh Taufik, dkk (2020), *online food delivery service* dapat dikatakan sebagai salah satu strategi pemasaran secara digital yang dilakukan pelaku usaha kuliner. Jumlah pelaku usaha yang melakukan pemasaran dengan cara ini menjadikannya sebuah tren baru.

Aplikasi OFD menawarkan berbagai jenis makanan dari berbagai tempat makan/restoran. Ada berbagai macam hidangan yang tersedia dari makanan utama, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, makanan ringan, dan minuman dapat dibeli dengan mudah (Maretha *et al.*, 2020). Layanan pesan antar makanan *online* dengan kemudahannya menyebar dari mulut ke mulut oleh penggunaannya, sehingga dapat dikenal dengan cepat ke berbagai kalangan (Setyaningsih, 2019)

### **2.2.2 Faktor yang Medorong Penggunaan *Online Food Delivery (OFD)***

Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan aplikasi pemesanan *online* yaitu keputusan konsumen dalam menentukan makanan yang akan di pesan. Menurut studi yang dilakukan oleh Wijaya (2018) & dan Fajri (2019) yang mempengaruhi keputusan konsumen yaitu:

#### 1) Kualitas Layanan *Online*

Menurut Lupiyoadi (2013) kualitas pelayanan/jasa dapat didefinisikan sebagai seberapa jauh perbedaan antara kenyataan dengan harapan pelanggan atas layanan yang mereka terima dan keberhasilan perusahaan dalam memberikan jasa yang berkualitas kepada pelanggannya. Menurut teori Parasuraman, *et al* (2005), mendefinisikan *e-service quality* sebagai perluasan dari kemampuan suatu situs untuk memfasilitasi kegiatan belanja, pembelian, dan efisien. Penilaian kualitas website tidak hanya saat pengalaman selama melakukan interaksi dengan website tetapi juga interaksi setelah mendapatkan layanan. Parasuraman, *et al*. (2005), mengemukakan terdapat 4 dimensi dalam kualitas pelayanan elektronik, yaitu:

- a) Efisiensi (*efficiency*) atau kemudahan dan kecepatan dalam mengakses sebuah situs. Efisiensi juga mencakup kemampuan pelanggan untuk mengakses *website*, dan mencari produk yang diinginkan.
- b) Pemenuhan Kebutuhan (*fulfillment*) pada kinerja aktual perusahaan kontras dengan apa yang dijanjikan melalui website dan juga mencakup akurasi janji layanan, seperti ketersediaan produk dan pengiriman produk sesuai dengan waktu yang diinginkan.
- c) Ketersediaan Sistem (*System Availability*) dengan fungsionalitas situs yang bersangkutan, terkait dengan fitur yang lengkap dan situs dapat beroperasi dengan baik.
- d) Privasi dengan jaminan informasi pelanggan tidak dibagikan kepada pihak lain.

#### 2) Harga

Menurut Teori Kotler (2011) dalam Nabila, T.I (2021), harga adalah jumlah uang yang harus dibayarkan pelanggan untuk memperoleh produk. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, harga adalah jumlah uang atau alat tukar lain yang senilai yang harus dibayarkan untuk produk atau jasa pada waktu tertentu dan di pasar tertentu. Maka dapat

disimpulkan harga adalah jumlah uang atau alat tukar lain yang senilai yang dibayarkan untuk memperoleh produk atau jasa pada waktu dan tempat tertentu. Kotler (2011) dalam Nabila, T.I (2021) menjelaskan bahwa harga dapat dicirikan dengan 4 dimensi yaitu:

a) Keterjangkauan harga

Produk biasanya memiliki harga yang berbagai macam dari termurah hingga mahal. Ditetapkannya harga, maka diharapkan konsumen dapat menjangkau harga tersebut.

b) Harga sesuai kemampuan atau daya saing harga

Untuk konsumen yang sering membandingkan harga, mahal murahnya harga produk akan menjadi pertimbangan oleh konsumen pada saat akan membeli produk tersebut.

c) Kesesuaian harga dengan kualitas produk

Harga yang dijadikan sebagai indikator kualitas bagi konsumen. Konsumen berpikir bahwa harga menentukan kualitas. Sehingga konsumen akan memilih produk dengan harga yang lebih mahal.

d) Kesesuaian harga dan manfaat

Konsumen akan membeli produk apabila produk tersebut memiliki manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan harganya. Jika dirasa manfaat produk lebih kecil maka produk dianggap mahal dan konsumen akan berpikir dua kali untuk melakukan pembelian.

3) Promosi

Menurut Teori Kotler (2011) dalam Nabila, T.I (2021), promosi merupakan aktivitas yang menyampaikan manfaat produk dan membujuk pelanggan untuk membeli. Menurut Rangkuti (2009), promosi adalah suatu unsur dalam bauran untuk memberitahukan, membujuk, dan mengingatkan produk perusahaan. Maka dapat dikatakan bahwa dengan melakukan aktivitas promosi perusahaan dapat menyampaikan informasi mengenai produk kepada pelanggan dan juga memperkenalkan produk kepada pelanggan mengenai produk perusahaan tersebut. Menurut Kotler (2011) dalam Nabila, T.I (2021), karakteristik promosi dapat dibagi menjadi 3 yaitu:

- a) Komunikasi, yaitu promosi penjualan yang dilakukan mampu menarik dan memberikan informasi kepada pelanggan mengenai suatu produk atau jasa.
- b) Insentif, yaitu promosi yang dilakukan dapat memberikan stimulus dan keistimewaan bagi pelanggan.
- c) Undangan, yaitu promosi yang dilakukan dapat memberikan undangan pada pelanggan untuk membeli saat itu juga.

### 2.2.3 Dampak dari *Online Food Delivery* (OFD)

OFD telah menjadi tren yang semakin populer dalam beberapa tahun terakhir. Meskipun memberikan kemudahan dalam hal kenyamanan dan aksesibilitas, pengaruhnya terhadap status gizi dapat bervariasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, yaitu:

#### 1) Pemilihan Makanan yang Kurang Sehat

Pemesanan makanan *online* dapat memunculkan kecenderungan untuk memilih makanan yang kurang sehat atau tinggi kalori karena seringkali opsi yang mudah diakses berfokus pada makanan cepat saji atau makanan olahan (Kim, S., & Lee, D. 2016). Poti, *et al.* (2015) menemukan bahwa tingkat pemrosesan pengolahan makanan cepat saji berhubungan dengan kualitas status gizi yang rendah.

#### 2) Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak yang berlebihan

Pemesanan makanan *online* dapat menyulitkan konsumen untuk mengontrol jenis dan jumlah bahan makanan yang digunakan dalam hidangan. Robinson *et al.* (2014) menemukan bahwa kurangnya kendali ini dapat mengakibatkan konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan.

#### 3) Kurangnya Informasi Gizi

Sebagian besar platform pemesanan makanan *online* tidak menyediakan informasi gizi yang memadai, membuat konsumen sulit untuk membuat pilihan makanan yang sehat (Holm & Ekström, 2016).

### 2.2.4 *Online Food Delivery* (OFD) pada Mahasiswa

Penelitian oleh Wang dan Chen (2017) serta Zhang dan Liu (2020) membuktikan bahwa adanya frekuensi yang tinggi dari mahasiswa dalam menggunakan layanan pemesanan makanan *online*. Faktor kenyamanan dan kemudahan terbukti menjadi

pendorong utama di balik penggunaan layanan ini, mencerminkan preferensi mahasiswa untuk solusi praktis dan cepat dalam memenuhi kebutuhan makanan mereka. Mahasiswa dengan gaya hidup yang serba cepat dan tuntutan akademis yang tinggi, sering memilih pemesanan makanan *online* sebagai solusi untuk meminimalkan waktu yang dihabiskan untuk memasak atau makan di luar. Kenyataan ini mencerminkan adaptasi mahasiswa terhadap perkembangan teknologi dan perubahan dalam cara mereka memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari.

Penelitian oleh Smith dan Johnson (2018) dalam "*The Impact of Online Food Delivery Services on College Students Eating Habits*" menyatakan bahwa mahasiswa yang sering memesan makanan *online* cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah gizi. Begitu juga, studi oleh Wang dan Chen (2017) menyoroti bahwa semakin tinggi frekuensi pemesanan makanan *online*, semakin rendah kualitas gizi dalam pola makan mahasiswa. Kemudian penelitian Kim dan Lee (2016) tentang "*The Influence of Online Food Delivery Services on Dietary Patterns of College Students*" menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan layanan pemesanan makanan *online* cenderung mengalami perubahan dalam pola makan, dengan peningkatan konsumsi makanan siap saji dan penurunan asupan zat gizi yang penting. Temuan serupa ditemukan dalam studi oleh Garcia dan Rodriguez (2019), yang menyebutkan bahwa frekuensi pemesanan makanan *online* berkaitan dengan pola makan yang kurang seimbang dan risiko kandungan gizi yang lebih rendah.

## **2.3 Tinjauan Umum Tentang Status Gizi**

### **2.3.1 Definisi Status Gizi**

Status gizi merupakan keadaan kesehatan yang dipengaruhi oleh interaksi antara makanan, tubuh manusia, dan juga lingkungan hidup manusia (Lembong, E. dkk. 2018). Status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari yang akan menggambarkan status gizi baik apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Thamaria, N. 2017). Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Status

gizi adalah gambaran tubuh seseorang sebagai akibat dari konsumsi pangan dan penggunaan zat-zat gizi dari pangan yang dikonsumsi di dalam tubuh (Budiman *et al.*, 2021). Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi (Nurizky, dkk. 2017).

Menurut Kementerian Kesehatan, status adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme (Sumarlin, R. 2015). Sedangkan menurut Proverawati (2010), status gizi sebagai suatu keadaan tubuh akibat unsur makanan yang dikonsumsi melalui jalur makan yang normal dan melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat - zat yang tidak dibutuhkan hingga menghasilkan energi. sehingga dapat disimpulkan bahwa status gizi merupakan suatu kondisi kesehatan tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh.

### **2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi**

#### **1. Pola Makan**

Pola makan yang tidak seimbang dapat berkontribusi pada masalah status gizi pada mahasiswa atau usia dewasa awal (Smith, 2018). Konsumsi zat gizi yang kurang optimal dapat memengaruhi kesehatan dan menyebabkan defisiensi zat gizi (Jones & Brown, 2019).

Pola makan yang tidak beragam dan kurang sehat dapat memberikan dampak negatif pada status gizi individu. Penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi makanan yang monoton, terutama yang kurang mengandung variasi nutrisi, dapat menyebabkan defisiensi vitamin dan mineral (Brown & Johnson, 2016). Ketidakberagaman dalam pola makan juga dapat menghambat asupan zat gizi yang esensial untuk fungsi tubuh yang optimal (Smith, 2018).

Kecenderungan konsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan garam telah terkait dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (Jones & Brown, 2019). Gaya hidup makan yang tidak seimbang ini dapat memberikan dampak serius pada kesehatan jangka panjang individu dan meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah gizi (Miller *et al.*, 2020).

## 2. Gaya Hidup

Gaya hidup, termasuk kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, dapat berpengaruh pada status gizi (Miller *et al.*, 2020). Kebiasaan ini dapat menghambat penyerapan zat gizi dan mengganggu keseimbangan gizi (Clark, 2017).

## 3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang kurang atau berlebihan dapat memengaruhi status gizi (White & Black, 2021). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dan masalah kesehatan terkait, sementara aktivitas fisik berlebihan dapat memerlukan asupan zat gizi tambahan (Green *et al.*, 2018).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting secara tidak langsung berpengaruh dalam mempertahankan status gizi seseorang dalam kategori normal. Secara global, 81% remaja usia 11-17 tahun memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah (Guthold *et al.*, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laras Puji Multazani tahun 2022 yang mendapati hasil aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi dengan nilai *p-value* 0,030 ( $<0,05$ ). Aktivitas fisik seseorang terdiri dari aktivitas fisik sehari-hari, olahraga, dan latihan fisik (Kemenkes, 2018).

## 4. Faktor Ekonomi

Keterbatasan sumber daya ekonomi dapat membatasi akses terhadap makanan berkualitas tinggi dan beragam, berdampak negatif pada status gizi (Brown & Johnson, 2016). Faktor ekonomi dapat menjadi hambatan untuk mencapai pola makan yang seimbang (Davis, 2019).

### 2.3.3 Penilaian Status Gizi

#### a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

##### 1) Antropometri

Antropometri berasal dari kata *anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Antropometri merupakan salah satu metode pengukuran komposisi tubuh untuk menilai status gizi seseorang. Pengukuran yang umum digunakan adalah berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, tinggi duduk, lingkaran perut, lingkaran pinggul, dan lapisan lemak subkutan.

Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) menentukan atau mengkaji status gizi seseorang dengan cara mengukur berat dan tinggi badan seseorang. Ukuran

fisik seseorang berkaitan erat dengan status gizi. Berdasarkan hal tersebut, pengukuran yang baik dan dapat diandalkan untuk menentukan nilai gizi adalah pengukuran antropometri. Pengukuran IMT dapat dilakukan untuk anak-anak, remaja dan dewasa (Kemenkes, 2010).

Rumus Perhitungan IMT adalah sebagai berikut (Supariasa dkk, 2016):

$$\text{IMT} = \text{Berat badan (kg)} / \text{tinggi badan (m)}^2$$

Indeks IMT untuk orang dewasa menurut Kemenkes (2014):

- a) Kurus = <18,5 kg/m<sup>2</sup>
  - Ringan = 17,0 – 18,4 kg/m<sup>2</sup>
  - Berat = <17,0 kg/m<sup>2</sup>
- b) Normal = 18,5 – 25,0 kg/m<sup>2</sup>
- c) Gemuk = >23 kg/m<sup>2</sup>
  - Ringan = 25,1 – 27,0 kg/m<sup>2</sup>
  - Berat = >27,0 kg/m<sup>2</sup>

## 2) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratorium yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urine, tinja, dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik (Komala, R. 2018).

## 3) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissues*). Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara tepat (*rapid clinical surveys*). Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara tepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Di samping itu pula digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda (*sign*) dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit. Pemeriksaan klinis ini

biasanya dilakukan dari mulai pemeriksaan bagian mata hingga kaki. Meliputi konjungtiva mata, mukosa mulut, pemeriksaan dada, abdomen, hingga deteksi bengkak pada bagian kaki (Supriasa, dkk. 2015).

#### 4) Biofisik

Penentuan nilai gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan cara memeriksa kapasitas fungsional (khususnya jaringan) dan mengamati perubahan struktur dari jaringan. Metode ini digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian wabah rabun senja (*epidemic of night blindness*) (Hasdianah, 2014).

#### b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu:

##### 1) Survei Konsumsi

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi (Komala, R. 2018).

##### 2) Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat (Komala, R. 2018).

##### 3) Faktor Ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi (Komala, R. 2018). Penilaian status gizi dengan faktor ekologi juga biasanya dilakukan karena adanya masalah gizi yang dapat muncul akibat interaksi beberapa faktor ekologi,

seperti faktor biologis, fisik, dan lingkungan budaya. Metode ini dilakukan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (malnutrisi) di suatu masyarakat, agar selanjutnya bisa segera ditangani (Thamaria, 2017).

#### **2.3.4 Masalah Status Gizi pada Mahasiswa**

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas kerjanya (Husnah, 2012). Masalah gizi kurang atau lebih ini juga dialami oleh mahasiswa yang merupakan kelompok usia dewasa awal (Majid *et al.*, 2018). Permasalahan gizi ini dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menempuh pendidikannya, mulai dari malas belajar, kehilangan fokus, dan stres (Wulandari *et al.*, 2019). Mahasiswa tidak terlepas dari stres saat beraktivitas, diketahui 6,0% mahasiswa di Indonesia pernah mengalami stres (Kemenkes RI, 2018).

Mahasiswa rentan terhadap asupan makanan yang berlebih sehingga mengakibatkan perubahan pola makan (Damayanti *et al.*, 2017). Pola makan mahasiswa memiliki ciri khas sering melewatkan makan pagi, diet, mengkonsumsi cemilan, sedikit mengkonsumsi sayur, dan makan makanan padat energi tertinggi (Tam *et al.*, 2017). Lingkungan, teman, hubungan sosial, dan aktivitas di luar rumah merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pola makan (Almaitser, 2011). Masa kuliah juga merupakan masa dimana mahasiswa mulai aktif dan menyita waktu istirahat sehingga mempengaruhi aktivitas fisik (Riskawati *et al.*, 2018).

Mahasiswa cenderung memiliki jadwal yang padat, sehingga memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak memperhatikan kandungan dan nilai gizi dari makanan yang dimakannya. Salah satunya karena menunda tidur untuk menyelesaikan laporan dan tugas kuliah. Mahasiswa senang menikmati makanan dan minuman manis seperti teh dan martabak manis yang tidak baik bagi kesehatan apabila terjadi berkepanjangan. Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, terutama kebiasaan makan mahasiswa yang tinggal di asrama atau asrama yang biasanya lebih buruk dibandingkan mahasiswa yang tinggal di rumah karena pilihan makanan yang tidak sehat dan biasanya makanan cepat saji. Seseorang yang memiliki kebiasaan makan

yang baik memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan gizi yang baik dan sebaliknya. Kebiasaan konsumsi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh atau melebihi kebutuhan tubuh menyebabkan status gizi buruk, yaitu obesitas (Santosa & Imelda, 2022)

Tabel 2.1 Tabel Sintesa Penelitian Terkait

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Subjek/n	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Temuan
<b>Penelitian terkait masalah gizi pada mahasiswa</b>					
1	Ekhlass Saleh Ebead Mohammed (2020) <a href="https://doi.org/10.36349/EASMS.2020.v03i06.003">DOI : 10.36349/EASMS.2020.v03i06.003</a>	<i>Assessment of Nutritional Status and Its Related Factors among Undergraduate Students in Juba University, Sudan</i> <i>East African Scholars Journal of Medical Sciences</i>	<i>Purposive sampling</i> sebanyak 200 mahasiswa	Desain korelasional dengan metode <i>cross sectional</i> pendekatan	Mayoritas mahasiswa (61%) memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal namun gangguan status gizi sebesar 25% berat badan kurang dan 14% kelebihan berat badan hingga obesitas.
2	Lies Permana, Nurul Afiah, Riza Hayati Ifroh, & Agus Wiranto (2020) <a href="https://nutrecent.fkm.unmul.ac.id/module">https://nutrecent.fkm.unmul.ac.id/module</a>	Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kesehatan dengan	Menggunakan rumus Slovin sebanyak 116 mahasiswa	<i>Sequential explanatory of mixed method</i>	49,1% mahasiswa yang memiliki IMT normal antara 18,5 – 22,9. Mahasiswa dengan IMT yang tidak normal sebanyak 50,9% terdiri dari kurus sebanyak 19,8% dan gemuk sebanyak 31%. Kemudian sebagian besar mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan.

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Subjek/n	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Temuan
	<u><a href="#">-detail/analisis-status-gizi-kebiasaan-makan-dan-aktivitas-fisik-pada-mahasiswa-kesehatan-dengan-pendekatan-mix-method</a></u>	Pendekatan <i>Mix-Method</i>  <i>Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan</i>			Hanya sebagian kecil yang melakukan aktivitas fisik yang tergolong berat sekitar 17%. Sisanya yang terbanyak adalah aktivitas fisik dengan intensitas rendah dan sedang.
3	Rifana Cholida, Ida Ayu Eka Widiastuti, Lina Nurbaiti, & Seto Priyambodo (2020)  <u><a href="https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/589">https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/589</a></u>	Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat  <i>Intisari Sains Medis</i>	88 mahasiswa menggunakan metode <i>consecutive sampling</i>	Analitik deskriptif	Terdapat mahasiswa 20,45% dengan status kurus, 65,91% mahasiswa dengan status gizi normal, 9,09% mahasiswa dengan status gizi berat badan lebih, dan 4,54% mahasiswa dengan status gizi obesitas.

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Subjek/n	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Temuan
<b>Penelitian Terkait <i>Sedentary Lifetysle</i> Pada Mahasiswa</b>					
4	Noviyati Rahardjo Putri, Iffah Indri Kusmawati, Niken Bayu Argaheni, Angesti Nugrahen, Ika Sumiyarsi Sukamti (2023) <a href="https://www.iejpublichealth.com/index.php/iejpublichealth/article/download/607/368">https://www.iejpublichealth.com/index.php/iejpublichealth/article/download/607/368</a>	<i>Relationships between Sedentary Lifestyle and Body Mass Index in Students in Pandemic COVID-19</i>  <i>Journal of Epidemiology and Public Health</i>	Menggunakan rumus Slovin sebanyak 85 responden	Desain observasional analitik kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61,2% siswa termasuk dalam klasifikasi gaya hidup sedentari, sedangkan 56,5% siswa memiliki indeks massa tubuh normal. Namun terdapat hubungan antara gaya hidup sedentari dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa S1 Kebidanan Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5	Luciana Zaranza Monteiro, Andrea Ramirez Varela, Bruno Alves de Lira, Leonardo Chagas Contiero Maria de Lourdes Alves	<i>Weight Status, Physical Activity and Eating Habits of Young Adults in Midwest Brazil</i>	2.163 orang dengan jurusan pelayanan kesehatan dengan metode <i>purposive sampling</i>	<i>cross sectional</i>	Sebagian besar sampel berada dalam kategori berat badan normal sebanyak 56,7%. Namun, persentase mahasiswa sarjana yang memiliki nilai IMT di atas normal yaitu 33,9% kelebihan berat badan dan 4,8% obesitas

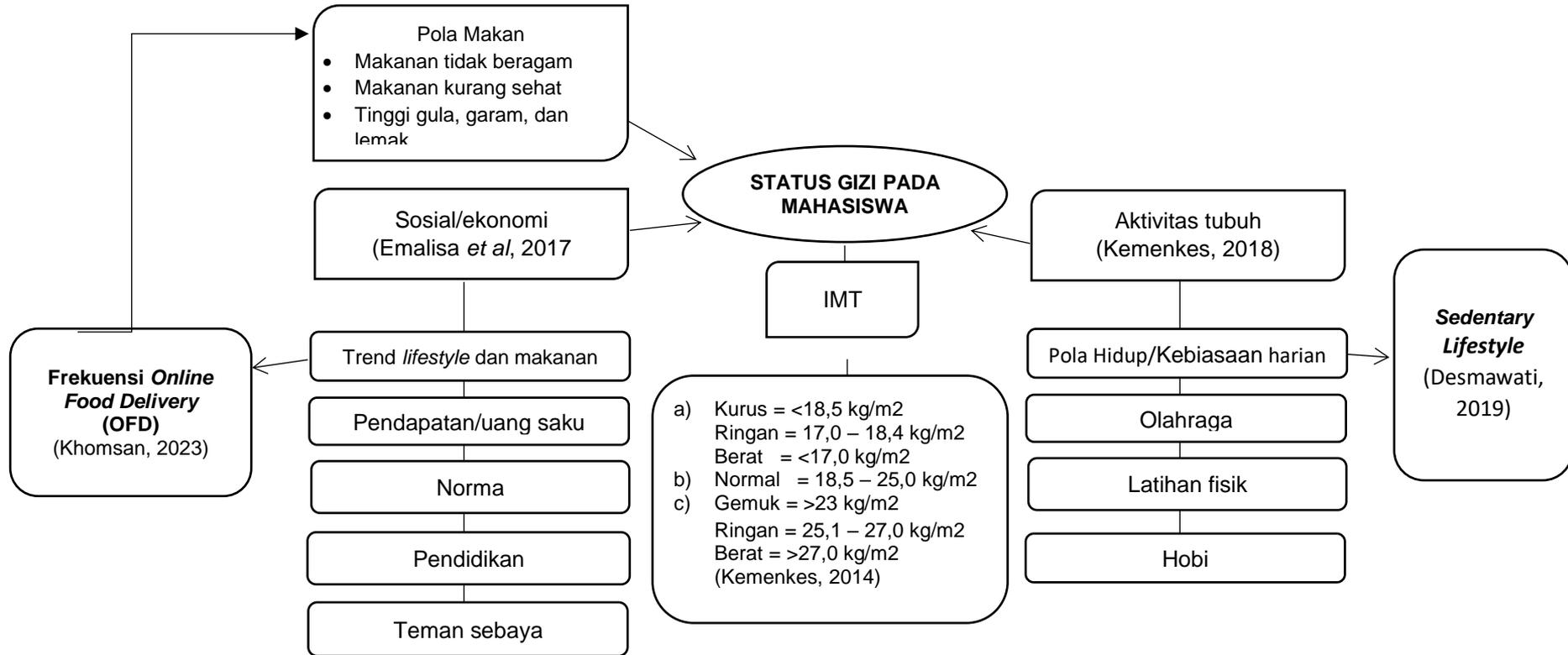
No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Subjek/n	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Temuan
	Carneiro, Priscila de Souza, Juliana Oliveira de Toledo Nobrega & Francelino Braga Junior (2019).	<i>Public Health Nutrition Journal</i>			berhubungan dengan kebiasaan makan yang buruk dan rendahnya tingkat aktivitas fisik.
	DOI: <a href="https://doi.org/10.1017/S1368980019000995">10.1017/S1368980019000995</a>				
6	Annisa Nursita Angesti & Ratna Mutu Manikam (2020) <a href="https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1540189">https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1540189</a>	Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas M.H. Thamrin  Jurnal Ilmiah Kesehatan	Menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> pada mahasiswa yang bertempat tinggal di Kota Semarang sejumlah 57 mahasiswa	Observasional analitik dengan desain <i>cross-sectional</i>	Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan mahasiswa yang memiliki pola makan tidak seimbang berisiko 4 kali memiliki status gizi tidak normal. Kemudian ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa, mahasiswa yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik akan berisiko tiga kali memiliki status gizi tidak normal.

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Subjek/n	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Temuan
<b>Penelitian terkait OFD pada Mahasiswa</b>					
7	Rae Hooi, Tang Kin Leong, & Lai Hui Yee (2021). <a href="https://journal.uib.ac.id/index.php/combrates">https://journal.uib.ac.id/index.php/combrates</a>	<i>Intention to Use Online Food Delivery Service in Malaysia among University Students</i>	Mahasiswa yang bertempat tinggal di Lembah Klang, Malaysia sebanyak 300 responden.	Penelitian kuantitatif dengan teknik <i>convenience sampling</i>	Sebagian besar responden menggunakan OFD seminggu sekali yaitu sebesar 57,9%, disusul dua kali seminggu sebesar 23,1%, dan lebih dari dua kali seminggu sebesar 19% dengan alasan dominan yaitu menghemat waktu dan mudah diakses.
8	Srivastava, R., Atri, M., Pareek, S., Chadha, M., & Sharma, A. (2021).	<i>Poor Dietary Habits: A Function of Online Food Delivery Fad among Medical and Dental</i>	Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Gigi di 10 Perguruan Tinggi di Delhi	Penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% mahasiswa pernah melakukan OFD setidaknya seminggu sekali, disusul dengan 8% diantaranya memiliki pola makan yang tidak sehat.

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Subjek/n	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Temuan
<a href="https://doi.org/10.15280/ijlm.2021.11.2.74">https://doi.org/10.15280/ijlm.2021.11.2.74</a>	<i>College Students in India</i>  <i>Journal of lifestyle medicine</i>	dengan 384 responden menggunakan <i>simple random sampling</i>			
9	Muhammad Aulia Rizky, Asih Setiarini, Sandra Fikawati, Fajrinayanti (2023).  DOI: <a href="http://dx.doi.org/10.7454/ijphn.v4i1.7271">http://dx.doi.org/10.7454/ijphn.v4i1.7271</a>	<i>The Differences in Nutritional Status Based on The Use of Online Food Delivery (OFD) Services Among the Universitas Indonesia's Non-Health Science Cluster Students in 2023</i>  <i>Indonesian Journal of Public Health Nutrition</i>	Mahasiswa S1 Non-Kesehatan Universitas Indonesia dengan jumlah responden 136 menggunakan rumus t-tes dua proporsi <i>Lemeshow</i>	Penelitian dengan penelitian <i>sectional</i> kuantitatif desain <i>cross-</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25,7% mahasiswa yang menggunakan aplikasi OFD mengalami <i>overweight</i> dan obesitas karena mahasiswa tersebut dominan berada di kelompok yang kurang melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan beberapa penelitian yang ada pada Tabel Sintesa di atas, dapat disimpulkan bahwa angka kejadian *sedentary lifestyle*, frekuensi OFD, dan gangguan status gizi pada mahasiswa masih tergolong tinggi dan mengakibatkan dampak yang buruk pada status gizi mahasiswa itu sendiri.

## 2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori