

## HUBUNGAN PENGGUNAAN ONLINE FOOD DELIVERY DENGAN KONSUMSI PANGAN TINGGI GULA, GARAM, DAN LEMAK PADA MAHASISWA FIKES UNSIKA

**Eka Devi Aryanti<sup>1)</sup>; Eka Andriani<sup>1)</sup>, Dwikani Oklita Anggiruling<sup>1)</sup>.**

<sup>1)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang,

e-mail: [2210631220034@student.unsika.ac.id](mailto:2210631220034@student.unsika.ac.id)

### *Abstract*

*The increasing use of online food delivery (OFD) applications among university students may influence dietary consumption patterns, particularly the intake of foods high in sugar, salt, and fat (SSF). This study aimed to analyze the relationship between the frequency of OFD application use and the frequency of consuming foods high in SSF, as well as the relationship between purchasing decision-making factors and the frequency of OFD use among students of the Faculty of Health Sciences, Universitas Singaperbangsa Karawang. A cross-sectional study was conducted among 95 students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using respondent characteristic questionnaires, a Food Frequency Questionnaire (FFQ), an OFD usage questionnaire, and a purchasing decision-making factors questionnaire. Descriptive analysis and Spearman's rank correlation test were performed. Most respondents used OFD applications infrequently (63.2%) and had a low frequency of consuming foods high in SSF. The frequency of OFD use was positively associated with the consumption of foods high in sugar ( $r = 0.468$ ;  $p < 0.001$ ), salt ( $r = 0.518$ ;  $p < 0.001$ ), and fat ( $r = 0.497$ ;  $p < 0.001$ ). In contrast, perceptions of price, service, and promotion were not significantly associated with the frequency of OFD use ( $p > 0.05$ ). More frequent use of OFD applications was associated with a higher frequency of consuming foods high in sugar, salt, and fat, whereas perceptions of price, service, and promotion were not associated with the frequency of OFD use. These findings highlight the importance of considering the digital food environment when developing strategies to improve dietary habits among university students.*

**Keywords:** *digital food environment, online food delivery, university student, sugar salt and fat*

### **Abstrak**

Penggunaan aplikasi *online food delivery* (OFD) yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa berpotensi memengaruhi pola konsumsi pangan, khususnya konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL). Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan frekuensi penggunaan aplikasi OFD dengan frekuensi konsumsi pangan tinggi GGL serta hubungan faktor pengambilan keputusan pembelian dengan frekuensi penggunaan OFD pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* pada 95 mahasiswa yang dipilih melalui *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden, Food Frequency Questionnaire (FFQ), kuesioner penggunaan OFD, dan faktor pengambilan keputusan pembelian. Analisis dilakukan secara deskriptif dan uji korelasi Spearman. Sebagian besar responden jarang menggunakan OFD (63,2%) dan mengonsumsi pangan tinggi GGL dalam kategori jarang. Frekuensi penggunaan OFD berhubungan positif dengan konsumsi pangan tinggi gula ( $r=0,468$ ;  $p<0,001$ ), garam ( $r=0,518$ ;  $p<0,001$ ), dan lemak ( $r=0,497$ ;  $p<0,001$ ). Sebaliknya, faktor harga, pelayanan, dan promosi tidak berhubungan signifikan dengan frekuensi penggunaan OFD ( $p>0,05$ ). Semakin sering mahasiswa menggunakan OFD, semakin tinggi frekuensi konsumsi pangan tinggi GGL, sedangkan persepsi terhadap harga, pelayanan, dan promosi tidak berkaitan dengan frekuensi penggunaan OFD. Temuan ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan lingkungan pangan digital dalam upaya meningkatkan kualitas pola konsumsi mahasiswa.

**Kata Kunci:** *gula garam dan lemak, lingkungan pangan digital, online food delivery, mahasiswa*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk cara memperoleh makanan. Meningkatnya akses internet dan penggunaan *smartphone* mendorong berkembangnya berbagai layanan digital, salah satunya *online food delivery* (OFD), yaitu platform yang memungkinkan konsumen memilih, memesan, dan membayar makanan secara daring tanpa harus datang langsung ke tempat penjualan (APJII, 2025; Handayani & Khomsan, 2023; Maretha et al., 2020). Di Indonesia, jumlah pengguna internet mencapai 229,43 juta jiwa atau 80,66% dari total populasi pada tahun 2025, dengan mayoritas pengguna berasal dari Pulau Jawa. Sebanyak 95,4% pengguna internet mengakses layanan digital melalui *smartphone*, sehingga mendorong peningkatan penggunaan aplikasi OFD sebagai bagian dari gaya

hidup masyarakat modern (APJII, 2025; Rachmawati & Riyadi, 2025).

Kemudahan akses, efisiensi waktu, beragam pilihan menu, serta promosi yang ditawarkan menjadikan layanan OFD semakin diminati, terutama oleh kelompok usia muda. Survei Jakpat (2025) menunjukkan bahwa jajanan, minuman, dan makanan berat merupakan kategori pangan yang paling sering dipesan melalui aplikasi OFD. Jenis pangan tersebut umumnya didominasi oleh makanan cepat saji, camilan, serta minuman tinggi gula yang memiliki kandungan gula, garam, dan lemak (GGL) relatif tinggi. Konsumsi pangan tinggi GGL secara berlebihan diketahui dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan obesitas (Atmarita et al., 2016; Daniel & Triyanti, 2023; Permenkes, 2013; WHO, 2015).

Permasalahan tersebut menjadi semakin penting mengingat prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia masih menunjukkan kecenderungan yang tinggi. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8%, termasuk 10,7% pada kelompok usia 18–24 tahun. Selain itu, prevalensi *overweight* dan obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun masing-masing mencapai 14,4% dan 23,4%, sedangkan prevalensi diabetes melitus meningkat menjadi 11,7% dibandingkan tahun 2018 (SKI, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengendalian faktor risiko, termasuk pola konsumsi pangan tinggi GGL, perlu menjadi perhatian pada kelompok usia dewasa muda.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan pola konsumsi akibat tingginya mobilitas, aktivitas akademik, serta keterbatasan waktu dalam

menyiapkan makanan. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa memilih makanan yang praktis melalui layanan OFD (Ningdiah, 2019; Nuraelah et al., 2024; Rachmawati & Riyadi, 2025). Di sisi lain, penggunaan OFD yang semakin intensif juga berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku konsumtif dan pemilihan makanan berdasarkan kemudahan, promosi, maupun preferensi rasa dibandingkan pertimbangan nilai gizi (Ningdiah, 2019; Fauzan et al., 2023).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, serta rendah buah dan sayur sehingga berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular (Amimah & Charissa, 2023; Latifah & Kusumawati, 2025; Wijaya et al., 2024).

Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan secara teoritis memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai

gizi dan kesehatan dibandingkan populasi mahasiswa pada umumnya. Paparan terhadap materi perkuliahan di bidang kesehatan diharapkan dapat membentuk perilaku konsumsi yang lebih sehat (Butar et al., 2016; Nitra Amanda et al., n.d.). Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti oleh penerapan pola makan yang sehat karena perilaku konsumsi juga dipengaruhi oleh kebiasaan, gaya hidup, dan motivasi individu (Charina et al., 2022; Maretha et al., 2020; Nuraelah et al., 2024). Dengan demikian, mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan tetap berpotensi melakukan konsumsi pangan tinggi GGL melalui layanan OFD meskipun memiliki literasi gizi yang lebih baik. Penelitian mengenai penggunaan OFD dan konsumsi pangan tinggi GGL telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar masih berfokus pada populasi umum atau mahasiswa non-kesehatan.

Selain itu, penelitian di wilayah Karawang masih didominasi oleh kajian mengenai kualitas layanan dan kepuasan pengguna OFD, sedangkan penelitian yang mengkaji dampaknya terhadap perilaku konsumsi pangan masih terbatas. Secara metodologis, penelitian terdahulu juga lebih banyak menggunakan teknik *purposive sampling*, sedangkan penelitian ini menerapkan *simple random sampling* untuk meningkatkan representativitas sampel. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan *online food delivery* dengan konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis

hubungan penggunaan *online food delivery* (OFD) dengan konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL), serta hubungan faktor pengambilan keputusan pembelian dengan frekuensi penggunaan OFD pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang (UNSIKA). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan UNSIKA pada periode Februari–Juni 2026.

Populasi penelitian terdiri atas 1.052 mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow et al. (1997), kemudian ditambahkan 10% untuk mengantisipasi *drop out*, sehingga diperoleh total 95 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif

Fakultas Ilmu Kesehatan UNSIKA pada tahun akademik berjalan, menggunakan aplikasi OFD minimal satu kali dalam seminggu, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Adapun kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang mengalami penyakit kronis atau menjalani diet khusus.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner penggunaan OFD, kuesioner faktor pengambilan keputusan pembelian, serta formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang telah dimodifikasi. Karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, asal program studi, uang saku, dan persentase pengeluaran untuk pangan. Penggunaan OFD diukur berdasarkan frekuensi penggunaan aplikasi selama satu minggu terakhir dan dikategorikan menjadi jarang (<3 kali/minggu) dan sering ( $\geq 3$  kali/minggu). Faktor

pengambilan keputusan pembelian diukur menggunakan kuesioner skala Likert yang terdiri atas dimensi harga, pelayanan, dan promosi, sedangkan konsumsi pangan tinggi GGL diukur menggunakan formulir FFQ yang menilai frekuensi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak selama satu minggu terakhir.

Sebelum digunakan pada penelitian utama, kuesioner faktor pengambilan keputusan pembelian diuji validitas menggunakan uji korelasi Pearson (*Pearson correlation*) pada 30 responden dengan karakteristik yang serupa dengan responden penelitian. Setiap butir pernyataan dinyatakan valid apabila memiliki nilai  $r$  hitung  $\geq r$  tabel atau nilai  $p < 0,05$ . Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan kriteria nilai  $\alpha \geq 0,60$  menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik.

Data diolah menggunakan

Microsoft Excel 2013 melalui tahapan *coding, editing, entry, dan cleaning*, kemudian dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25.0 for Windows. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan setelah uji normalitas Kolmogorov–Smirnov. Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji Pearson Product Moment atau Spearman Rank sesuai distribusi data, dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus dengan nomor 053/KEPPKSTIKSC/III/2026.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

Sebanyak 95 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang

berpartisipasi dalam penelitian ini. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (76,8%), berusia 19–20 tahun (60,0%), dan berasal dari Program Studi Farmasi (28,4%) serta Gizi (23,2%). Sebagian besar responden memiliki uang saku kategori kecil (54,7%) dan mengalokasikan  $\geq 50\%$  pengeluarannya untuk pangan (78,9%).

Tabel 1. *Karakteristik Responden*

| Karakteristik                        | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|--------------------------------------|------------|----------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>                 |            |                |
| Laki-laki                            | 22         | 23,2           |
| Perempuan                            | 73         | 76,8           |
| <b>Usia</b>                          |            |                |
| 17 tahun                             | 2          | 2,1            |
| 18 tahun                             | 15         | 15,8           |
| 19 tahun                             | 29         | 30,5           |
| 20 tahun                             | 28         | 29,5           |
| 21 tahun                             | 18         | 18,9           |
| 22 tahun                             | 3          | 3,2            |
| <b>Program Studi</b>                 |            |                |
| Kebidanan                            | 13         | 13,7           |
| Farmasi                              | 27         | 28,4           |
| Gizi                                 | 22         | 23,2           |
| Ilmu                                 | 18         | 18,9           |
| Keolahragaan                         |            |                |
| Administrasi                         | 15         | 15,8           |
| Rumah Sakit                          |            |                |
| <b>Uang Saku</b>                     |            |                |
| Kecil                                | 52         | 54,7           |
| Besar                                | 43         | 45,3           |
| <b>Persentase Pengeluaran Pangan</b> |            |                |
| Rendah (<40%)                        | 10         | 10,5           |
| Sedang (40-49,9%)                    | 10         | 10,5           |
| Tinggi ( $\geq 50\%$ )               | 75         | 78,9           |

Komposisi responden tersebut mencerminkan karakteristik mahasiswa bidang kesehatan di Indonesia yang

umumnya didominasi perempuan. Dominasi kelompok usia dewasa muda juga relevan karena pada fase ini mahasiswa mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan, namun tetap dipengaruhi oleh aktivitas akademik, keterbatasan waktu, dan kemudahan akses terhadap pangan. Tingginya proporsi pengeluaran untuk pangan menunjukkan bahwa kebutuhan makan menjadi prioritas utama penggunaan uang saku mahasiswa, sehingga layanan *online food delivery* (OFD) berpotensi menjadi alternatif yang dipilih untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

### **Penggunaan Aplikasi *Online Food Delivery***

Sebanyak 63,2% responden tergolong jarang menggunakan aplikasi OFD (<3 kali/minggu), sedangkan 36,8% menggunakan OFD sebanyak  $\geq 3$  kali/minggu.

Tabel 2. *Distribusi Frekuensi Penggunaan Aplikasi Online Food Delivery*

| Frekuensi Penggunaan OFD | n         | %            |
|--------------------------|-----------|--------------|
| Jarang (<3 kali/minggu)  | 60        | 63,2         |
| Sering (≥3 kali/minggu)  | 35        | 36,8         |
| <b>Total</b>             | <b>95</b> | <b>100,0</b> |

Meskipun mayoritas responden masih tergolong jarang menggunakan OFD, layanan tersebut telah menjadi bagian dari kebiasaan memperoleh makanan pada lebih dari sepertiga responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian Stefani & Layalia (2023) serta Nugraeni et al. (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan layanan OFD dengan intensitas rendah.

ShopeeFood merupakan aplikasi yang paling banyak digunakan (52,6%), diikuti GoFood (28,4%) dan GrabFood (16,8%). Sebagian besar responden memesan makanan ketika berada di rumah atau kos setelah perkuliahan. Jenis makanan yang paling banyak dipilih adalah *fast food*, sedangkan jenis minuman didominasi oleh minuman berbahan dasar kopi. Alasan utama penggunaan OFD adalah kepraktisan,

kemudahan memperoleh makanan, preferensi rasa, serta adanya promosi.

Dominasi pemesanan *fast food* dan minuman kopi menunjukkan bahwa layanan OFD mempermudah akses terhadap pangan padat energi yang umumnya tinggi gula, garam, dan lemak (GGL). Temuan ini mendukung konsep digital food environment yang menjelaskan bahwa perkembangan teknologi semakin memudahkan akses terhadap makanan dengan kepadatan energi tinggi sehingga berpotensi memengaruhi pola konsumsi masyarakat.

### **Konsumsi Pangan Tinggi Gula, Garam, dan Lemak**

Sebagian besar responden mengonsumsi pangan tinggi gula, garam, maupun lemak melalui OFD dalam kategori jarang (1–3 kali/minggu). Konsumsi pangan tinggi gula didominasi kategori jarang sebesar 61,1%, pangan tinggi garam sebesar 38,9%, dan pangan tinggi lemak sebesar 55,8%.

Tabel 3. Sebaran Subjek Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Pangan Tinggi GGL

| Frekuensi Konsumsi Pangan Tinggi GGL | n         | %            |
|--------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Pangan tinggi gula</b>            |           |              |
| Tidak pernah                         | 20        | 21,1         |
| 1-3 kali/minggu                      | 58        | 61,1         |
| 4-6 kali/minggu                      | 11        | 11,6         |
| >6 kali/minggu                       | 6         | 6,3          |
| <b>Total</b>                         | <b>95</b> | <b>100,0</b> |
| <b>Pangan tinggi garam</b>           |           |              |
| Tidak pernah                         | 41        | 43,2         |
| 1-3 kali/minggu                      | 37        | 38,9         |
| 4-6 kali/minggu                      | 11        | 11,6         |
| >6 kali/minggu                       | 6         | 6,3          |
| <b>Total</b>                         | <b>95</b> | <b>100,0</b> |
| <b>Pangan tinggi lemak</b>           |           |              |
| Tidak pernah                         | 8         | 8,4          |
| 1-3 kali/minggu                      | 53        | 55,8         |
| 4-6 kali/minggu                      | 19        | 20,0         |
| >6 kali/minggu                       | 15        | 15,8         |
| <b>Total</b>                         | <b>95</b> | <b>100,0</b> |

Meskipun sebagian besar responden masih berada pada kategori jarang, pangan tinggi lemak memiliki proporsi konsumsi paling tinggi dibandingkan kelompok pangan lainnya. Rata-rata konsumsi pangan tinggi lemak melalui OFD mencapai 3,49 kali per minggu, lebih tinggi dibandingkan pangan tinggi gula (2,24 kali/minggu) maupun tinggi garam (1,67 kali/minggu). Mie siap saji, ayam geprek, fried chicken, dan minuman kopi susu menjadi jenis pangan yang paling sering dipesan.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan memiliki harga relatif terjangkau melalui layanan OFD. Dominasi makanan cepat saji dan minuman berpemanis juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan OFD berkaitan dengan meningkatnya konsumsi pangan berenergi tinggi dan berkualitas gizi rendah (Keeble et al., 2020; Li et al., 2022).

#### Faktor Pengambilan Keputusan Pembelian (Harga, Pelayanan, Promosi)

Analisis terhadap faktor pengambilan keputusan menunjukkan bahwa dimensi pelayanan memperoleh rata-rata skor tertinggi ( $17,52 \pm 1,54$ ), diikuti promosi ( $16,94 \pm 1,78$ ), sedangkan harga memiliki skor rata-rata terendah ( $15,67 \pm 1,87$ )

Tabel 4. Distribusi Faktor Pengambilan Keputusan Pembelian dalam Penggunaan OFD

| Dimensi   | Min - Max | Mean $\pm$ SD     |
|-----------|-----------|-------------------|
| Harga     | 11 - 20   | $15,67 \pm 1,865$ |
| Pelayanan | 14 - 20   | $17,52 \pm 1,536$ |
| Promosi   | 13 - 20   | $16,94 \pm 1,779$ |

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas pelayanan merupakan aspek yang paling dipertimbangkan mahasiswa ketika menggunakan OFD. Kemudahan penggunaan aplikasi, kecepatan pengiriman, keberagaman menu, dan pelayanan pengemudi menjadi faktor yang memberikan pengalaman langsung kepada pengguna. Meskipun harga memperoleh skor lebih rendah, aspek tersebut tetap dipandang penting sebagai bagian dari *perceived value*, yaitu kesesuaian antara biaya yang dikeluarkan dengan manfaat yang diperoleh. Promosi juga menjadi daya tarik bagi mahasiswa karena mampu mengurangi biaya pembelian melalui diskon, voucher, maupun gratis ongkos kirim.

#### **Hubungan Frekuensi Penggunaan OFD dengan Konsumsi Pangan Tinggi GGL**

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa frekuensi

penggunaan aplikasi OFD berhubungan positif dan signifikan dengan frekuensi konsumsi pangan tinggi gula ( $r=0,468$ ;  $p<0,001$ ), garam ( $r=0,518$ ;  $p<0,001$ ), dan lemak ( $r=0,497$ ;  $p<0,001$ ).

Tabel 5. *Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi OFD dengan Frekuensi Konsumsi Pangan Tinggi GGL*

| No | Variabel                               | Frekuensi Penggunaan Aplikasi OFD |         |
|----|----------------------------------------|-----------------------------------|---------|
|    |                                        | r                                 | p-value |
| 1  | Frekuensi konsumsi pangan tinggi gula  | 0,468                             | 0,000   |
| 2  | Frekuensi konsumsi pangan tinggi garam | 0,518                             | 0,000   |
| 3  | Frekuensi konsumsi pangan tinggi lemak | 0,497                             | 0,000   |

Ketiga hubungan tersebut termasuk kategori korelasi sedang, yang menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan aplikasi OFD, semakin tinggi pula frekuensi konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak. Hasil ini konsisten dengan penelitian S. E. Rachmawati & Riyadi (2025) dan Ulaya & Prasodjo (2025) yang melaporkan bahwa intensitas penggunaan layanan pemesanan makanan daring berkaitan dengan meningkatnya konsumsi *junk food*

maupun pangan tinggi GGL.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *digital food environment*, di mana aplikasi OFD menyediakan akses yang cepat terhadap berbagai pilihan makanan dengan kepadatan energi tinggi. Namun demikian, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa penggunaan OFD bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi pola konsumsi mahasiswa.

Faktor lain seperti pengetahuan gizi, preferensi makanan, kemampuan ekonomi, lingkungan pangan, dan gaya hidup juga turut berkontribusi terhadap pola konsumsi mahasiswa. Perilaku konsumsi dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor individu, sosial, ekonomi, dan lingkungan (Naja et al., 2019), sedangkan pada kelompok dewasa muda, pilihan makanan juga dipengaruhi oleh preferensi rasa, kepraktisan, serta keterbatasan waktu (Li et al., 2022).

Selain itu, karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, hasil ini hanya menunjukkan adanya hubungan dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

### Hubungan Faktor Pengambilan Keputusan Pembelian (Harga, Pelayanan, Promosi) dengan Frekuensi Penggunaan OFD

Hasil uji Spearman menunjukkan bahwa persepsi terhadap harga ( $r=0,078$ ;  $p=0,451$ ), pelayanan ( $r=0,052$ ;  $p=0,619$ ), maupun promosi ( $r=0,019$ ;  $p=0,856$ ) tidak berhubungan signifikan dengan frekuensi penggunaan aplikasi OFD.

Tabel 1. Hubungan Faktor Pengambilan Keputusan Pembelian dengan Frekuensi Penggunaan OFD

| Faktor Pengambilan Keputusan Pembelian | Frekuensi OFD |             | R     | p-value |
|----------------------------------------|---------------|-------------|-------|---------|
|                                        | Jarang<br>n   | Sering<br>n |       |         |
| <b>Harga</b>                           |               |             |       |         |
| Rendah                                 | 17            | 9           | 0,078 | 0,451   |
| Sedang                                 | 36            | 19          |       |         |
| Tinggi                                 | 7             | 7           |       |         |
| <b>Pelayanan</b>                       |               |             |       |         |
| Rendah                                 | 17            | 8           | 0,052 | 0,619   |
| Sedang                                 | 38            | 24          |       |         |
| Tinggi                                 | 5             | 3           |       |         |
| <b>Promosi</b>                         |               |             |       |         |
| Rendah                                 | 28            | 15          | 0,019 | 0,856   |
| Sedang                                 | 19            | 13          |       |         |
| Tinggi                                 | 13            | 7           |       |         |

Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap harga, pelayanan, dan promosi relatif seragam sehingga tidak membedakan frekuensi penggunaan OFD. Kemungkinan besar penggunaan OFD lebih dipengaruhi oleh faktor situasional, seperti kesibukan akademik, kebutuhan memperoleh makanan secara cepat, dan kemudahan akses dibandingkan persepsi terhadap atribut layanan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Bae et al. (2020) dan Lim dan Noroña (2021) yang menunjukkan bahwa *convenience* merupakan faktor utama yang mendorong penggunaan layanan *food delivery* pada mahasiswa.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang menggunakan aplikasi *online food delivery* (OFD) dengan frekuensi kurang dari tiga kali per minggu. Meskipun demikian, jenis makanan

yang paling sering dipesan didominasi oleh pangan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL), terutama makanan cepat saji, mi siap saji, ayam goreng tepung, dan minuman kopi susu. Di antara ketiga kelompok pangan tersebut, konsumsi pangan tinggi lemak memiliki rata-rata frekuensi tertinggi. Selain itu, pelayanan merupakan dimensi pengambilan keputusan pembelian dengan skor rata-rata tertinggi dibandingkan harga dan promosi.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi OFD dengan frekuensi konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak pada mahasiswa. Semakin sering mahasiswa menggunakan aplikasi OFD, semakin tinggi frekuensi konsumsi pangan tinggi GGL. Sebaliknya, persepsi terhadap harga, pelayanan, dan promosi tidak berhubungan secara signifikan dengan frekuensi penggunaan aplikasi OFD.

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi OFD merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan pola konsumsi pangan mahasiswa sehingga upaya peningkatan kualitas konsumsi tidak hanya perlu difokuskan pada edukasi gizi, tetapi juga mempertimbangkan pengaruh lingkungan pangan digital yang semakin berkembang.

Berdasarkan temuan tersebut, perguruan tinggi diharapkan dapat memperkuat edukasi gizi serta mendorong mahasiswa untuk lebih bijak dalam memilih makanan ketika menggunakan layanan OFD, khususnya dengan membatasi konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak serta meningkatkan pilihan makanan yang lebih bergizi. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi yang lebih luas dan mengkaji faktor lain, seperti pengaruh teman sebaya, tingkat stres akademik, maupun lingkungan pangan digital,

agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan penggunaan OFD dan pola konsumsi mahasiswa.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah bersedia menjadi responden serta kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Amimah, R. M. I., & Charissa, O. (2023). Pengaruh Asupan Gula Berlebih terhadap Akne Vulgaris pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanegara. *Jurnal*

- Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2284–2288.
- APJII. (2025). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. 2025. <https://teknologi.bisnis.com/read/20250806/101/1899997/data-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-22943-juta-orang-pada-2025>
- Atmarita, Jahari, A. B., Sudikno, & Soekatri, M. (2016). Asupan Gula, Garam, dan Lemak di Indonesia: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 1–14. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.201>
- Butar, H. A. B., Aryani, L., Hartini, E., & Wulandari, F. (2016). Perbandingan Literasi Kesehatan Mahasiswa Aktif Fakultas Kesehatan Dengan Non Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Semarang A Comparison Of Health Literacy Of Active Health Faculty Students And Non-Health Faculty Students Dian Nuswantoro University Semar. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 146–154.
- Daniel, C., & Triyanti. (2023). Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Konsumsi Gula pada Mahasiswa Nonkesehatan. *Jurnal Gizi*, 12(2), 93–106. <https://doi.org/10.26714/jg.12.2.2023.93-106>
- Handayani, A. D., & Khomsan, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Gizi Dietetik*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.1-8>
- Jakpat. (2025). *Survei Perilaku Penggunaan Layanan Online Food Delivery di Indonesia Tahun 2025*. <https://jakpat.net/pdf/48053/consu>

- mer-behavior-in-online-food-delivery---2025-jakpat-survey-report
- Keeble, M., Adams, J., Sacks, G., Vanderlee, L., White, C. M., Hammond, D., & Burgoine, T. (2020). Use of Online Food Delivery Services to Order Food Prepared Away-From-Home and Associated Sociodemographic Characteristics : A Cross-Sectional , Multi-Country Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 1–16. <https://doi.org/doi:10.3390/ijerph17145190>
- Latifah, S. U., & Kusumawati, Y. (2025). *Hubungan antara Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Tekanan Darah Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammdiyah Surakarta.
- Li, X., Braakhuis, A., Li, Z., & Roy, R. (2022). How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors ? A Systematic Review. *Frontiers in Nutrition*, 9(April). <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.840818>
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijawanti, hartanti sandi, & Dieney, fillah fitrhra. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Frekuensi Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 160–168. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>
- Ningdiah, D. P. (2019). *Hubungan Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online dengan Kebiasaan Konsumsi Pangan Sumber Gula, Garam, dan Lemak pada Pegawai Perkantoran di DKI Jakarta* (Vol. 53, Issue 9). Institut

- Pertanian Bogor.
- Nitra Amanda, K., Ulfah Muththalib, N., Epidemiologi, P., Kesehatan Masyarakat, F., Muslim Indonesia, U., Gizi, P., Penulis Korespondensi, E., & pertama, penulis. (n.d.). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN POLA KONSUMSI FAST FOOD PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 6, Issue 6).
- Nugraeni, T. A. E., Nai, H. M. E., & Maria, R. F. (2023). The Relationship between the Pattern of Fast Food Consumption and the Frequency of Online Food Ordering with Central Obesity in High School Students in Yogyakarta. *Amerta Nutrition*, 7(3), 413–420.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.413-420>
- Nuraelah, A., Syafiqah Suhaila, & Sabariman, M. (2024). Perbedaan Pola Konsumsi Pangan Sumber Gula, Garam dan Lemak Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Universitas Sahid. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Kesehatan (The Journal of Food Technology and Health)*, 6(2), 86–91.  
<https://doi.org/10.36441/jtepakes.v6i2.2812>
- Permenkes. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji*.  
<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/172111/permenkes-no-30-tahun-2013>
- Rachmawati, S. E., & Riyadi, H. (2025). Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online dengan

- Kebiasaan Konsumsi Pangan Sumber Gula, Garam, dan Lemak pada Mahasiswa IPB University. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 4(1), 45–51.  
<https://doi.org/10.25182/jigd.2025.4.1.45-51>
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023: Dalam Angka*.  
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka>
- Stefani, M., & Layalia, N. (2023). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan terhadap Risiko Obesitas pada Mahasiswa di Daerah Jabodetabek. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 155–163.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.155-163>
- Ulaya, T. S., & Prasodjo, N. W. (2025). Konsumsi Junk Food di Kalangan Mahasiswa pada Era Digital. *Jurnal Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat [JSKPM]*, 9(3), 127–138.  
<https://doi.org/10.29244/jskpm.v9i3.1514>
- WHO. (2015). *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
- Wijaya, N., Manampiring, A. E., & Niode, N. J. (2024). Faktor - Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 5346–5351.