

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN
LAYANAN PESAN ANTAR MAKANAN *ONLINE*
DENGAN KUALITAS DIET MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

**Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Strata Satu (S1) Gizi (S.Gz)**



Miftahul Jannah

1707026041

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2022

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Layanan Pesan Antar Makanan *Online* dengan Kualitas Diet Mahasiswa

Disusun oleh :

Miftahul Jannah

1707026041

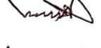
Telah diujikan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji pada Sidang Munaqosah di Semarang, tanggal 30 Desember 2022

Dewan Penguji

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II


Zana Fitriana Octavia, S.Pd., M.Gizi
NIP.199210212030032015


Dr. Darmu'in, M.Ag
NIP.196404241993031003

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Fitria Susilowati, S.Pd., M.Sc
NIP.199004192018012002


Dwi Hartanti, S.Gz, M.Gizi
NIP.198610062016012901



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Miftahul Jannah

NIM : 1707026041

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

“Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Layanan Pesan Antar Makanan *Online* dengan Kualitas Diet Mahasiswa”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 18 November 2022

Pembuat Pernyataan



Miftahul Jannah

NIM. 1707026041

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Layanan Pesan Antar Makanan *Online* dengan kualitas diet mahasiswa”. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Tidak lupa penulis juga ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M. Si, selaku Kepala Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz., M. Gizi, selaku Sekretaris Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan juga selaku dosen pembimbing II yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan berdiskusi dengan penulis untuk penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Fitria Susilowati, S.Pd., M. Sc., selaku dosen pembimbing I yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan berdiskusi dengan penulis untuk penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Zana Fitriana Octavia, S.Gz., M.Gizi, selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan, kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Darmu'in, M.Ag, selaku dosen penguji II yang telah memberikan arahan, kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
8. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M.Gizi, selaku dosen penanggung jawab ujian kompre dan munaqosah yang selalu

- membantu dan selalu ramah ketika penulis ingin mendaftar dan selalu memenuhi berkas untuk skripsi.
9. Seluruh dosen, pegawai dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pengalaman dan ilmu selama penulis berkuliah.
 10. Orang tua tercinta, Bapak Zaitul Makmur dan Ibu Zulbaidah yang selalu memberikan doa, pengertian, dukungan dan selalu ada untuk tempat berkeluh kesah penulis.
 11. Kepada kedua adikku Amirul Mukmin dan Afdhalu Zikri, yang menjadi penyemangat terbesar penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
 12. Kepada kakakku Lathifah Rohim yang selalu menjadi penyemangat dan penghibur terbesar penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
 13. Seluruh mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2019 yang telah bersedia menjadi responden sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi.
 14. Saudara serta *partner* berjuang selama di perantauan ini Dola Diansa Putri dan Fitrianto Tegar Farikhin yang selalu menjadi tempat curhat tentang semua proses perjalanan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
 15. Kepada teman-teman grup sambat, Rosy, Nisa, Fita, Ulin dan Raniva yang telah menerima penulis dengan baik dari saat PKG, KKN hingga penulis menyelesaikan skripsi.
 16. Kepada seluruh sahabat baik dan sahabat seperjuangan kelas Gizi B angkatan 2017, yang selalu saling mendoakan, memberikan semangat, dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
 17. Kepada hewan peliharaan ku, Busan yang telah menemani penulis dari hari ke hari dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

18. Serta semua pihak yang turut senang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semarang, 18 November 2022
Penulis,

Miftahul Jannah

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang tua tercinta, Bapak Zaitul Makmur dan Ibu Zulbaidah serta adik-adik tersayang, Amirul Mukmin dan Afdhalu Zikri yang telah memberikan doa, dukungan serta pengorbanan dan kasih sayang selama ini dalam menyelesaikan studi dan skripsi. Skripsi ini juga di persembahkan untuk teman-teman seperjuangan, Mahasiswa Gizi 2017 serta Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

MOTTO

Katakan Maaf, Tolong dan Terimakasih untuk segala hal yang telah kamu dapatkan serta berbahagialah karena itu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori.....	11
1. Kualitas Diet.....	11
2. Media Sosial.....	34
3. Layanan Pesan Antar Makanan <i>Online</i>	41
3. Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Layanan Pesan Antar Makanan <i>Online</i> dengan Kualitas Diet.....	47
B. Kerangka Teori.....	50

C. Kerangka Konsep	52
D. Hipotesis Penelitian.....	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Jenis dan Variabel Penelitian	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	55
D. Definisi Operasional.....	56
E. Prosedur Penelitian.....	58
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil	62
1. Deskripsi Subjek.....	62
2. Data Distrubusi Variabel Dependen dan Independen .	63
3. Hasil Analisis Data	66
B. Pembahasan	67
1. Karakteristik Responden	67
2. Analisis Univariat	68
3. Analisis Bivariat	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 3.1 Definisi Operasional	46
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	62
Tabel 4.2 Distribusi Penggunaan Media Sosial	63
Tabel 4.3 Distribusi Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan <i>Online</i>	64
Tabel 4.4 Distribusi Kualitas Diet	65
Tabel 4.5 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Diet	66
Tabel 4.6 Hubungan Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan <i>Online</i> dengan Kualitas Diet	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piring Makanku	20
Gambar 2.2 Tumpeng Gizi Seimbang.....	28
Gambar 2.3 Kerangka Teori	50
Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perkenalan	97
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Penjelasan	98
Lampiran 3. Lembar Data Pribadi Responden	99
Lampiran 4. Kuesioner Penggunaan Media Sosial	100
Lampiran 5. Kuesioner Penggunaan Layanan Pesan Antar makanan <i>Online</i>	101
Lampiran 6. Skoring Form Diet Quality Index-International....	103
Lampiran 7. <i>Form Food Recall 24 Jam</i>	106
Lampiran 8. Formulir <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>	107
Lampiran 9. Kisi-Kisi Instrumen Penggunaan Media Sosial	124
Lampiran 10. Kisi-Kisi Instrumen Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan <i>Online</i>	125
Lampiran 11. Master Data	128
Lampiran 12. Analisis Karakteristik Responden	131
Lampiran 13. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial..	132
Lampiran 14. Distribusi Frekuensi Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan <i>Online</i>	134
Lampiran 15. Distribusi Frekuensi Kualitas Diet	137
Lampiran 16. Analisis Bivariat.....	146
Lampiran 17. Bukti <i>Screenshot</i> Pemesanan Makanan Melalui Layanan Pesan Antar Makanan <i>Online</i>	147
Lampiran 18. Dokumentasi	150

ABSTRAK

Latar Belakang : Semakin lama waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial membuat perilaku makan menjadi tidak seimbang. Penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dapat berpengaruh pada kualitas diet seseorang.

Tujuan : Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian *observasional* dengan desain *cross sectionl*. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2019 sebanyak 68 orang. Variabel bebas penelitian ini adalah penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan *online*, sedangkan variabel terikat adalah kualitas diet. Data konsumsi makan diambil menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* dan *Food Recall 2x24 jam* lalu dikonversi ke skor Diet Quality Index-International (DQI-I). Data diuji dengan uji korelasi *Rank Spearman*

Hasil : Terdapat 97,1% subjek yang memiliki kualitas diet rendah. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas diet ($p = 0,010$). Tidak terdapat hubungan antara penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet ($p = 0,777$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet. Pembelian makanan secara *offline* lebih diminati dibanding pembelian secara *online*.

Kata kunci: Media Sosial, Layanan Pesan Antar Makanan *Online*, Kualitas Diet

ABSTRACT

Background : *The longer time spent accessing social media makes eating behavior unbalanced. The use of online food delivery services can affect the quality of a person's diet.*

Objectives : *To analyze the relationship between the use of social media and online food delivery services with the quality of student diets.*

Methods : *This study was an observational study with a cross sectional design. The research subjects were 68 students of the Walisongo State Islamic University Semarang class of 2019. The independent variable of this study is the use of social media and online food delivery services, while the dependent variable is the quality of the diet. Food consumption data was taken using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and Food Recall 2x24 hours and then converted to a Diet Quality Index-International (DQI-I) score. The data was tested with the Rank Spearman correlation test*

Results : *There were 97.1% of subjects who had a low quality diet. There is a relationship between the use of social media and the quality of the diet ($p = 0.010$). There is no relationship between the use of online food delivery services and diet quality ($p = 0.777$).*

Conclusion : *There is no relationship between the use of online food delivery services and the quality of the diet. Buying food offline is more desirable than buying it online.*

Keywords : *Social Media, Online Food Delivery Service, Diet Quality*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era globalisasi terjadi sangat cepat, dengan perkembangan yang ada masyarakat akan semakin mudah untuk berhubungan dengan masyarakat lainnya dalam mendapatkan informasi secara cepat, akurat dan tepat. Kemajuan teknologi internet sudah mengubah berbagai aspek kehidupan termasuk perilaku konsumtif pada masyarakat serta perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Pada Februari 2022, pengguna internet di Indonesia mencapai 204,7 juta orang. Jumlah tersebut mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan data Januari 2021 (202,6 juta). Diantara 204,7 juta pengguna tersebut, 11-6% diantaranya berusia 18-24 tahun dan 14,9% diantaranya berusia 25-34 tahun. Penggunaan internet besar-besaran juga ditandai dengan adanya peningkatan popularitas penggunaan media sosial. Pada Februari 2022 pengguna media sosial di Indonesia berjumlah 191,4 juta orang. Sebanyak 46,5% pengguna tersebut berjenis kelamin perempuan, sedangkan 53,5% sisanya laki-laki. Pengguna media sosial tertinggi terdapat pada kelompok usia 25-34 tahun, kemudian diikuti kelompok usia 18-24 tahun (*We are social and hootsuite, 2022:24-50*).

Generasi muda saat ini ditawarkan berbagai macam media sosial lengkap dengan fitur-fitur yang dapat digunakan untuk mengekspresikan diri, baik fitur berbagi informasi atau memberi respon antar pengguna. Media sosial juga ramai dengan berbagai unggahan foto-foto bertema makanan dari penggunanya. Unggahan-unggahan mengenai makanan yang

ada di media sosial berdampak pada perilaku makan seseorang (Bestari, 2014:12). Beberapa jenis media sosial yang saat ini sedang digandrungi oleh masyarakat antara lain adalah *WhatsApp, Instagram, Facebook, Tiktok, dan Telegram (We are social and hootsuite, 2022:54)*.

Terdapat asumsi yang menyatakan adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan perilaku makan. Semakin lama waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial membuat perilaku makan menjadi tidak seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh Karmila (2020:22) menyebutkan bahwa paparan media sosial dalam waktu lama dapat membuat seseorang semakin sering melihat rekomendasi unggahan (termasuk makanan) dan memperbesar keinginannya mencicipi makanan tersebut. Secara umum, mayoritas makanan yang disarankan pada media sosial merupakan makanan tinggi kalori dan rendah serat.

Bidang lain selain media sosial yang terkena dampak pesat perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah bidang bisnis (Iulie, 2014:952). Kemunculan layanan pesan antar makanan *online* pada saat ini banyak digunakan berbagai kalangan masyarakat, termasuk mahasiswa. Kinerja layanan dan kemudahan akses menjadikan layanan pesan antar makanan *online* semakin banyak digunakan (Suryaningsih, 2019:117). Kondisi seperti rasa lapar pada malam hari, kesibukan mengerjakan tugas, hingga menghindari kemacetan jalanan membuat konsumen (termasuk mahasiswa) memilih membeli makanan melalui layanan pesan antar *online* (Nurbayti, 2019:7).

Layanan pesan antar makanan *online* dapat memberi dampak baik maupun buruk bergantung cara penggunaanya

memanfaatkan layanan pesan antar makanan *online* tersebut. Pada satu sisi besarnya akses yang diberikan oleh layanan pesan antar makanan *online* dapat berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dibeli. Mayoritas makanan yang disediakan pada layanan pesan antar makanan *online* merupakan makanan tinggi kalori dan rendah serat serta jarang ditemui sayuran serta buah-buahan. Sisi lainnya memperlihatkan bahwa layanan pesan antar makanan *online* menyediakan berbagai kategori makanan yang dengan sangat mudah didapatkan oleh konsumen (Suryaningsih, 2019:117).

Saat ini di Indonesia beberapa platform penyedia layanan pesan antar makanan *online* adalah *GoFood*, *Grabfood* dan *Shopeefood*. Layanan pesan antar makanan *online* juga tersedia di berbagai media sosial. Penjual biasa mempromosikan makanan melalui media sosial yang dimiliki, kemudian makanan tersebut diantar sendiri oleh penjual kepada konsumen. Jika jarak lokasi penjual dan pembeli cukup jauh, penjual lazim mengirim produknya melalui jasa ekspedisi pesan antar. Layanan pesan antar makanan *online* juga banyak tersedia pada berbagai restoran (*delivery*).

Survei lembaga riset Nielsen menyatakan bahwa 95% orang Indonesia cenderung menyukai makanan siap saji. Sebanyak 58% orang dari jumlah tersebut membeli makanan melalui layanan pesan antar makanan *online*. 39% responden memilih menggunakan layanan pesan antar makanan *online* dengan alasan menghemat waktu dan tenaga untuk mengantri dan menunggu. Pada Februari 2022 sendiri jumlah pengguna layanan pesan antar makanan *online* di Indonesia tercatat sebanyak 17,77 juta orang (*We are Social and Hootsuite*, 2022:91).

Frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dapat berpengaruh pada kualitas diet seseorang karena layanan pesan antar makanan *online* dapat mempermudah seseorang mengatur jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang hendak dikonsumsi. Pemilihan makanan yang baik dapat meningkatkan kualitas diet. Sebaliknya pemilihan makanan yang buruk dapat menyebabkan rendahnya kualitas diet seseorang. Kualitas diet merupakan suatu pengukuran yang berguna untuk mengetahui mutu asupan makan dan zat gizi (makro dan mikro) pada individu (Safitri, 2019:5). Kualitas diet yang rendah bermakna konsumsi energi, karbohidrat, dan lemak jenuh berlebih, tetapi rendah konsumsi serat (Dieny, 2014:107). Faktor lain yang memengaruhi kualitas diet yaitu ketersediaan bahan pangan (Muslihah, dkk, 2013:72).

Mahasiswa sebagai cerminan kelompok usia transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, umumnya mengalami perubahan pola makan (pola konsumsi). Konsumsi makanan yang memenuhi syarat gizi, beragam dan seimbang merupakan hal penting yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Rekomendasi diet untuk hidup sehat dapat menjadi acuan dalam menilai kualitas diet seseorang. Banyak mengonsumsi makanan manis dan berlemak, serta minim konsumsi sayur dan buah merupakan gambaran konsumsi makanan yang tidak sesuai rekomendasi diet atau memiliki kualitas diet yang rendah.

Sebagian besar mahasiswa di bangku kuliah memilih tidak tinggal bersama orangtuanya dan mulai memiliki keinginan untuk menentukan keputusan atas hidupnya sendiri, termasuk ketika memilih makanan dan gaya hidup. Makanan dan gaya hidup berkaitan dengan beragam jenis diet. Kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan yang baik

dan meningkatnya stres adalah salah satu faktor yang mempengaruhi buruknya pengaturan diet pada mahasiswa (Mikolajczyk., *et al*, 2009:632). Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini “Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Layanan Pesan Antar Makanan *Online* dengan Kualitas Diet Mahasiswa” penting dilakukan untuk mengetahui hubungan media sosial dan layanan pesan antar makanan *Online* dengan kualitas diet mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas diet mahasiswa?
2. Bagaimana hubungan penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas diet mahasiswa.
2. Mengetahui hubungan penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Menambah pengetahuan di bidang ilmu kesehatan, khususnya tentang hubungan penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa.

2. Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mahasiswa terhadap hubungan penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi untuk dasar dan referensi penelitian oleh peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait kualitas diet.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti, Judul dan Tahun	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
Febrina Yollanda Maretha, Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijaya, Fillah Fithra Dieny Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan <i>Online</i>	<i>Cross Sectional</i>	Variabel bebas : Penggunaan aplikasi pesan antar makanan <i>online</i> Variabel terikat : frekuensi makan dan kualitas diet mahasiswa	Tidak ada hubungan antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan <i>online</i> dengan kualitas diet mahasiswa.

dengan Frekuensi Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa. Tahun 2020			
Diana Latifah Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Layanan Pesan Antar Pada Aplikasi Transportasi <i>Online</i> dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Tingkat 1 dan 2 STIKes Perintis Padang, Tahun 2019	<i>Cors</i> <i>Sectional</i>	Variabel bebas : media sosial dan layanan pesan antar makanan pada aplikasi ojek online Variabel bebas : perubahan kebiasaan makan	Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan perubahan kebiasaan makan mahasiswa. Tidak terdapat hubungan antara penggunaan layanan pesan antar makanan pada aplikasi transportasi <i>online</i> dengan perubahan kebiasaan makan mahasiswa

<p>Tasya Putri Utami</p> <p>Hubungan Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan <i>Online</i> dengan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Pada Pegawai Perkantoran di DKI Jakarta.</p> <p>Tahun 2019</p>	<p><i>Cross Sectional</i></p>	<p>Variabel bebas : penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i></p> <p>Variabel terikat : frekuensi konsumsi sayur dan buah</p>	<p>Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur total dan intensitas penggunaan aplikasi disebabkan karena jumlah sayur yang dikonsumsi lewat pembelian <i>offline</i> lebih banyak daripada secara <i>online</i></p>
<p>Devitri Pramesti</p> <p>Hubungan Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan <i>Online</i> dengan Kebiasaan Konsumsi Pangan</p>	<p><i>Cross Sectional</i></p>	<p>Variabel bebas : penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i></p> <p>Variabel Terikat : kebiasaan konsumsi pangan</p>	<p>Terdapat hubungan antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan <i>online</i> dengan frekuensi konsumsi pangan sumber gula,</p>

Sumber Gula, Garam, dan Lemak Pada Pegawai Perkantoran di DKI Jakarta. Tahun 2019		sumber gula, garam, dan lemak	garam, dan lemak.
--	--	-------------------------------	-------------------

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel penelitian yang digunakan. Penelitian Febrina Yollanda Maretha, dkk. menggunakan penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dan frekuensi makan sebagai variabel bebas dan kualitas diet sebagai variabel terikat. Diana Latifah menggunakan media sosial dan layanan pesan antar makanan pada aplikasi ojek *online* sebagai variabel bebas dan perubahan kebiasaan makan sebagai variabel terikat. Karya ilmiah Tasya Putri Utami menggunakan penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* sebagai variabel bebas dan konsumsi sayur dan buah sebagai variabel terikat. Perbedaan variabel lain terletak pada penelitian Deviatri Pramesti yang menggunakan penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* sebagai variabel bebas dan kebiasaan konsumsi pangan sumber gula, garam, dan lemak sebagai variabel terikat. Adapun penelitian ini menggunakan variabel penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan *online* sebagai variabel bebas dan kualitas diet sebagai variabel terikat.

Terdapat beberapa perbedaan pada teknik pengambilan subjek antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Penelitian Febriana Yollanda, dkk. menggunakan teknik pengambilan subjek *simple random sampling* dengan jumlah sampel 70 orang. Karya ilmiah Diana Latifah dan Febrina Yollanda, dkk. menggunakan teknik yang sama, yaitu *simple random sampling* dengan jumlah sampel 62 orang. Tasya Putri Utami dan Deviatri Pramesti menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel 105 orang. Teknik *purposive sampling* pada penelitian Tasya Putri Utami dan Deviatri Pramesti merupakan teknik yang juga digunakan dalam penelitian ini. Perbedaan terletak pada jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 68 orang.

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2019. Pemilihan populasi didasarkan pada fakta belum adanya penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan *online* terhadap kualitas diet pada populasi yang dipilih. Belum adanya penelitian sejenis pada populasi tersebut dapat memberi informasi baru mengenai masalah yang diteliti.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kualitas Diet

a. Pengertian Kualitas Diet

Kualitas diet merupakan suatu pengukuran yang berguna untuk mengetahui mutu asupan makan dan zat gizi (makro dan mikro) pada individu (Safitri, 2019:5). Salah satu cara menentukan kualitas diet adalah dengan membandingkan antara makanan yang dikonsumsi dengan rekomendasi diet yang telah ditentukan untuk hidup sehat. Diet yang berkualitas memiliki kesesuaian dengan rekomendasi diet. Berkembangnya penilaian kualitas diet yang dihubungkan dengan status kesehatan dapat menentukan intervensi diet yang tepat (Alfiah, 2015:17).

Pedoman gizi seimbang biasanya memberi rekomendasi peningkatan keberagaman makanan dalam kelompok makanan yang dapat menjamin kecukupan zat gizi seseorang. Kualitas diet dapat diukur dari kepatuhan menerapkan pola hidup sehat sesuai pedoman gizi seimbang (Muslihah, 2013:71-76). Acuan berupa kualitas diet berguna untuk menilai kesesuaian antara zat gizi yang dikonsumsi dengan rekomendasi diet.

Terdapat empat kategori utama penilaian kualitas diet yaitu keseimbangan keseluruhan diet, moderasi, kecukupan, dan variasi. Tingginya kualitas diet berkaitan dengan konsumsi makanan yang

mencukupi kebutuhan mikronutrien secara tepat, tidak kurang dan tidak lebih. Sebaliknya kualitas diet yang rendah berhubungan dengan konsumsi makanan rendah serat dan mikronutrien, namun tinggi konsumsi energi dan lemak (Retnaningrum dan Dieny, 2015:470).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas diet yaitu usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku, ketersediaan bahan pangan dan asupan makan yang berperan dalam penyediaan energi. Kekurangan maupun kelebihan asupan makan akan menyebabkan perubahan komposisi tubuh seperti perubahan berat badan, presentase lemak tubuh dan massa otot. Pengaturan asupan makan yang tepat dan sesuai kebutuhan dibutuhkan untuk mempertahankan komposisi tubuh (Sahara, 2019:23).

b. Penilaian Kualitas Diet

Penilaian kualitas konsumsi pangan memiliki peran penting untuk mengevaluasi pola konsumsi seseorang dengan pedoman yang telah direkomendasikan (Marshall., *et al*, 2014:173). Beberapa negara telah mengembangkan instrumen penilaian kualitas gizi konsumsi pangan seperti Amerika, Australia dan Thailand dengan pedoman makanan di negara masing-masing atau yang biasa disebut dengan *Healthy Eating Index* (HEI) (Rahmawati., *et al*, 2015:90).

Pengembangan indeks di berbagai negara merupakan lanjutan dan hasil modifikasi dari empat indeks yang pertama kali dikembangkan dan telah tervalidasi secara ekstensif. Empat indeks tersebut

yaitu *Healthy Eating Index* (HEI), *Diet Quality Index* (DQI), *Healthy Diet Indicator* (HDI), dan *Mediterranean Diet Score* (MDS). Seiring perkembangan empat indeks tersebut disesuaikan dengan pedoman makan di sebuah negara atau kelompok umur tertentu (Gil., *et al*, 2015:702).

Penelitian ini menggunakan penilaian kualitas diet DQI-I. Indeks DQI-I merupakan metode pengukuran kualitas diet yang diadaptasi dan dikembangkan dari *Diet Quality Index* (DQI). Penilaian kualitas diet pada DQI-I secara keseluruhan lebih luas dibandingkan dengan DQI. DQI-I membagi indeks kualitas diet ke dalam empat komponen, yaitu variasi, kecukupan, moderasi, dan keseimbangan keseluruhan. Pembagian kategori tersebut untuk memudahkan identifikasi aspek diet yang paling bermasalah. Skor masing-masing kategori akan dijumlahkan dan menghasilkan total skor DQI-I, dengan ketentuan nilai 100 merupakan skor tertinggi dan 0 merupakan skor terendah (Maretha, 2020 :162). Penjelasan empat komponen tersebut, yaitu :

1) Variasi (*variation*)

Variasi makanan dapat diketahui melalui dua cara yaitu variasi bahan makanan secara keseluruhan dan variasi sumber protein. Keduanya digunakan untuk menilai asupan makanan seseorang dalam satu hari sudah tergolong bervariasi atau belum. Setidaknya terdapat konsumsi paling sedikit satu jenis masing-masing kelompok bahan makanan (daging/unggas/ikan/telur, susu/kacang-

kacangan, serelia, buah dan sayur) per-hari untuk menilai asupan seseorang sudah terpenuhi dengan baik atau belum. Variasi berbagai sumber protein dievaluasi karena protein dan kandungan non-protein dalam bahan makanan seperti asam lemak esensial dari kelompok ikan dan fitokimia dari kelompok kacang-kacangan merupakan zat penting untuk tubuh. Asupan lebih dari setengah porsi per-hari dianggap bermakna dan mencukupi kebutuhan tubuh.

2) Kecukupan (*adequacy*)

Komponen kecukupan menilai kesesuaian asupan berbagai jenis makanan untuk menunjang pola makan sehat. Kesesuaian tersebut bertujuan guna mencegah terjadinya masalah gizi. Kategori kecukupan (*adequacy*) terbagi menjadi delapan kelompok makanan. Skor setiap komponen didasarkan pada presentase asupan yang direkomendasikan pada skala yang telah ditetapkan (0 poin untuk 0% dan 5 poin untuk 100%). Rekomendasi asupan buah, sayur, kelompok padi-padian, dan serat bergantung pada total asupan energi. Asupan protein dikatakan cukup apabila asupan protein >10% dari total asupan energi sehari. Level asupan dikatakan memiliki skor yang tinggi apabila asupan zat besi, kalsium, dan vitamin C sudah sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) menurut umur dan jenis kelamin.

3) Moderasi (*moderation*)

Moderasi mengukur asupan makan dan zat gizi yang berkaitan dengan penyakit kronis dan perlu adanya pembatasan asupan. Sejatinya asupan total lemak, lemak jenuh, kolesterol, dan natrium penting untuk fungsi tubuh, namun konsumsi berlebihan dapat menimbulkan penyakit kronis. Asupan zat gizi tersebut dikategorikan menjadi tiga tingkatan berdasarkan efeknya terhadap kesehatan. DQI-I juga menghitung skor *empty calories food* atau makanan yang dapat memberikan energi tapi memiliki kandungan nutrisi yang rendah. Contohnya adalah gula diet, minuman berkarbonasi dan alkohol. Cara menentukan sebuah makanan termasuk *empty calories food* berdasarkan intensitas konsumsi *empty calories food* dalam seminggu. Konsumsi *empty calories food* lebih dari 10 kali dalam satu minggu maka skor yang diberikan 0.

4) Keseimbangan Keseluruhan (*overall balance*)

Komponen ini menilai keseimbangan keseluruhan proporsi sumber energi dan komposisi asupan lemak. Proporsi zat gizi makro berperan dalam total asupan energi. Asupan lemak memiliki batas yang dianjurkan. Konsumsi asam lemak jenuh yang berlebihan dapat menjadi faktor risiko beberapa penyakit kronis, sekaligus konsumsi *poly-unsaturated fatty acid* (PUFA) dan asam lemak jenuh tunggal berperan sebagai fungsi protektif. Upaya menjaga keseimbangan

asupan lemak dalam diet merupakan hal yang tepat. DQI-I memberikan skor 6-4 untuk perbandingan asupan total energi (KH, P, L) dan asupan lemak (PUFA, MUFA, SFA).

Secara umum perhitungan DQI-I dilakukan melalui beberapa (Alfiah, 2015:9). Tahap-tahap tersebut adalah :

- a) Pengelompokan pangan ke dalam kelompok padi-padian, sumber protein hewani, nabati, buah-buahan, sayuran, minyak, gula, dan lain-lain.
- b) Perhitungan kandungan energi dan zat gizi menggunakan *nutrisurvey*.
- c) Perhitungan jumlah porsi pangan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan dalam $\geq 1/2$ porsi standar dihitung sebagai 1 porsi dalam perhitungan DQI-I.
- d) Penentuan skor berdasarkan ketentuan penilaian pada setiap komponen DQI-I. Total skor DQI-I >60 menunjukkan kualitas diet tinggi dan skor ≤ 60 menunjukkan kualitas diet rendah.

DQI-I memiliki kelebihan menyediakan definisi dan kualitas yang lebih luas dan kaya dibanding indeks kualitas diet komposit lainnya. *Healthy Eating Index* (HEI) sebagai salah satu contoh penilaian kualitas diet yang hanya didasarkan pada konsumsi kelompok makanan (USDA, 2006:201). DQI yang merupakan dasar indikator DQI-I juga menggunakan empat komponen kualitas diet yang sama, namun kuantifikasi mikronutrien yang disediakan lebih

sedikit. Meski demikian, DQI-I memiliki kekurangan terutama pada penggunaan proporsi berdasarkan kepentingan gizi yang telah diasumsikan. Penelitian telah menemukan bahwa bobot standar mungkin tidak berlaku untuk semua perlakuan. Selain karena banyaknya informasi yang diperlukan untuk menghitung DQI-I, diperlukan beberapa hari bagi penarikan informasi terkait makanan dari setiap responden. Proses penarikan akan memerlukan sumber daya dan waktu yang cukup intens.

c. Kualitas Diet Dewasa

Usia dewasa (19-55 tahun) merupakan rentang usia terpanjang dalam alur kehidupan manusia. Rentang ini dikenal sebagai usia produktif yang ditandai dengan pencapaian tingkat pendidikan, kesuksesan dalam berkarir, keamanan hidup, dan lain-lain. Fase dewasa dibagi menjadi tiga kelompok yaitu usia 19-29 tahun disebut dewasa muda, 30-49 tahun dan diatas 50 tahun yang sering dikenal dengan masa setengah tua (Pritasari, dkk, 2017:119).

Mahasiswa termasuk individu yang memasuki usia dewasa muda (rentang usia 19-29 tahun). Kelompok usia ini memiliki pola kegiatan yang tergolong tinggi seperti jadwal perkuliahan, kegiatan eksternal yang padat, waktu kerja yang ketat dan waktu di rumah yang singkat. Pola kegiatan tersebut dapat mengganggu perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang karena peningkatan risiko terpapar populasi (Restutiwati, dkk, 2019:156). Rentang usia dewasa muda berefek pada pola pertumbuhan yang berhenti dan beralih ke tingkat homeostatis (tidak

berubah/stabil). Homeostatis merupakan sistem pengaturan jaringan eksternal yang stabil atau konstan untuk mempertahankan kehidupan yang dinamis. Pada usia ini kondisi tubuh mencapai kondisi kesehatan yang prima (Istiany, 2013:56).

Perubahan gaya hidup dan konsumsi makanan pada mahasiswa mempengaruhi peningkatan atau pengurangan asupan dan kebutuhan gizinya. Mahasiswa cenderung mengikuti arus globalisasi yang membuat gaya hidupnya terpengaruh budaya luar seperti pola hidup kurang aktif. Kemajuan teknologi dan konsumsi makanan yang kurang tepat memiliki efek pada beberapa masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kegiatan. Mahasiswa cenderung lebih memilih makanan yang cepat saji (*fast food*), daging, dan susu daripada mengonsumsi sayur, kacang-kacangan, dan sereal yang dapat berakibat pada status gizi.

Perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang dapat terganggu oleh pola kegiatan mahasiswa. Jadwal perkuliahan yang padat, waktu di rumah/indekos yang singkat, kegiatan eksternal, peningkatan risiko terpapar populasi dan makanan yang tidak aman, ketersediaan berbagai makanan siap saji, dan ketidaktahuan tentang gizi yang menyebabkan mahasiswa cenderung beraktivitas ringan atau santai (*sedentary life*). Salah satu akibat utamanya adalah konsumsi pangan yang tidak seimbang dan tidak higienis. Berdasarkan fakta demikian Departemen Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang

(PUGS) untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat. Panduan tersebut didasari prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan teratur memantau berat badan dalam rangka mempertahankan berat badan normal (Kemenkes, 2014:31).

Prinsip gizi memuat 10 pesan dasar yang diharapkan dapat digunakan masyarakat luas sebagai pedoman praktis pengaturan makanan sehari-hari yang seimbang dan aman, guna mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Kemenkes, 2014:31). 10 pesan tersebut adalah :

1) Mensyukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Kualitas (mutu) dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Beragam jenis pangan yang dikonsumsi akan membuat upaya pemenuhan kebutuhan gizi semakin mudah. Semakin beragam pangan yang dikonsumsi, semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lain yang bermanfaat bagi kesehatan. Konsumsi aneka ragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam usaha mewujudkan gizi seimbang.



Gambar 2.1 Piring Makanku

2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbagai kajian menunjukkan konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup berperan menjaga tingkat normal gula dan kolesterol darah, mengendalikan tekanan darah, menurunkan resiko sulit Buang Air Besar/BAB (sembelit), mencegah kegemukan dan mencegah penyakit tidak menular kronik.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Orang Indonesia dianjurkan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram per-orang per-hari (anak balita dan anak usia sekolah), dan 400-600 gram per-orang per-hari (remaja dan orang dewasa). Sekitar 2/3 (dua pertiga) dari jumlah anjuran konsumsi

sayuran dan buah-buahan merupakan porsi sayuran.

3) Membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk-pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan nabati. Kelompok pangan lauk-pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, kambing, rusa, dll), daging unggas (daging ayam, bebek, dll), ikan (termasuk seafood), telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo, dan lain-lain.

Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mutu zat gizi yaitu protein, vitamin, dan mineral yang lebih baik, lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Kandungan lain dalam pangan hewani adalah kolesterol yang tinggi (kecuali ikan) dan lemak. Daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh dibanding ikan. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak, tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa. Perwujudan gizi yang seimbang dapat tercapai dengan mengonsumsi kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) bersama kelompok pangan lainnya setiap hari. Tujuannya agar jumlah dan kualitas gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna.

- 4) Membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Kandungan lain dalam makanan pokok selain karbohidrat adalah vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasanya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang rendah.

Serealia utuh seperti jagung, beras merah, beras hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam proses penggilingannya mengandung serat yang tinggi. Serat ini penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Serealia juga memiliki karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Beberapa jenis umbi-umbian seperti ubi jalar ungu dan ubi jalar kuning juga mengandung zat non-gizi yang bermanfaat untuk kesehatan seperti antosianin.

- 5) Membatasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 gram (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total

lebih dari 67g (5 sendok makan) per-orang per-hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Terdapat informasi mengenai kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji yang dapat mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

a) Konsumsi gula

Gula yang dikonsumsi melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes tipe-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker.

Sumber utama gula yang dikenal masyarakat tidak hanya terdapat pada gula tebu, gula aren, dan gula jagung yang dikonsumsi dari makanan dan minuman. Gula juga terdapat dalam makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap), buah manis, jus, minuman bersoda dan sebagainya. Beberapa cara membatasi konsumsi gula adalah :

- 1) Batasi konsumsi makanan dan minuman yang manis
- 2) Kurangi penggunaan gula, baik pada berbagai minuman (teh, kopi, susu, jus dan minuman lain bergula) maupun

berbagai makanan, jajanan dan saat membubuhkan pada masakan. Jika ingin memberi rasa pada minuman, dapat ditambahkan potongan buah atau daun seperti jeruk nipis dan daun mint.

- 3) Ganti makanan penutup/*dessert* yang manis dengan buah yang mempunyai rasa kurang manis dan/atau sayur-sayuran segar.
 - 4) Manfaatkan informasi pada label kemasan dalam memilih makanan yang kurang manis atau rendah kalori.
- b) Konsumsi garam

Rasa asin yang berasal dari makanan adalah karena kandungan garam (NaCl) yang ada dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Karena itu dianjurkan mengonsumsi garam sekeadarnya dengan cara menyajikan makanan rendah natrium :

- 1) Menggunakan garam beriodium untuk konsumsi.
- 2) Jika membeli pangan kemasan dan kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan atau ikan, agar membaca label informasi nilai gizi dan pilih yang rendah natrium.
- 3) Jika tidak tersedia pangan kemasan dalam kaleng yang rendah natrium, pangan dalam kemasan tersebut perlu

ditiriskan bila mengandung cairan bergaram.

- 4) Bila mengonsumsi makanan instan yang bumbunya terpisah, dianjurkan mengurangi penggunaan bumbu yang bergaram.
- 5) Cobalah menggunakan bumbu tambahan lain seperti tomat, bawang, cabe, jahe atau lainnya untuk meningkatkan rasa.

6) Membiasakan sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam sembilan untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi). Tujuan sarapan adalah mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan berfungsi untuk membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal.

Bagi anak sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan di kala makan kudapan atau makan siang.

- 7) Membiasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan. Sekitar 2/3 (dua per-tiga) dari berat badan tubuh kita adalah air. Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk, atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi, dan bantalan organ.

Proses biokimiawi dalam tubuh memerlukan air yang cukup. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan resiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sulit Buang Air Besar (BAB)/konstipasi, infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, ganggaun ginjal akut, dan obesitas.

- 8) Membiasakan membaca label kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluwarsa, dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Keterangan dari label makanan tersebut juga dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi

pada konsumen yang beresiko tinggi karena memiliki penyakit tertentu.

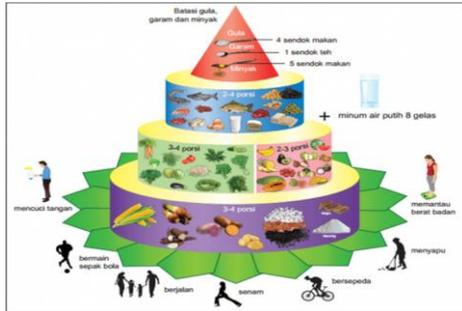
- 9) Mencuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

- 10) Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi/tenaga dan pembakaran energi. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda, dan lain-lain. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai dengan hobi.

Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan masuk dengan memantau berat badan secara teratur.



Gambar 2.2 Tumpeng Gizi Seimbang

Empat pilar tersebut adalah (Kemenkes, 2014:17) :

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai usia 6 bulan. Konsumsi aneka ragam makanan harus memperhatikan proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan adalah lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, serta mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit tidak menular.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi manusia secara langsung terutama anak-anak. Penderita penyakit infeksi akan mengalami

penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuhnya berkurang. Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang terpapar infeksi.

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya yaitu sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4) Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari “pola hidup” dengan “gizi seimbang”, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Perilaku makan adalah cara seseorang menerima dan memikirkan kebutuhan makannya yang dinyatakan dalam bentuk tindakan dan pemilihan makanan. Istilah tersebut menggambarkan perilaku yang berhubungan dengan tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makan (Purwaningrum, 2008:11). Terdapat ciri khas dan pembeda perilaku makan orang dewasa khususnya mahasiswa dengan kelompok usia lainnya, yaitu (Amelia, 2015:14) :

- 1) Tidak makan terutama makan pagi atau sarapan.
- 2) Kegemaran mengonsumsi *snack* (makanan kecil) dan minuman ringan (*soft drink*) pada waktu sore hari.
- 3) Makanan cepat saji sangat digemari, baik yang langsung dibeli atau makanan yang dibawa dari rumah sebagai bagian dari *lifestyle* (gaya hidup). Makanan ini mengandung zat gizi yang tinggi energi, lemak, serta protein.

Perbedaan pengetahuan gizi pada orang dewasa akan mempengaruhi pemilihan makanan, hal ini dapat dilihat dari perbedaan perilaku makan dan diet. Kualitas diet pada orang dewasa akan mempengaruhi pemilihan makanan. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan perilaku makan dan diet. Kualitas diet sendiri penting bagi kesehatan. Pedoman gizi seimbang lazim merekomendasikan peningkatan keragaman makanan dalam kelompok makanan dan dapat menjamin kecukupan zat gizi dewasa (Muslihah, 2013:72).

Pada usia dewasa muda kegiatan fisik relatif tinggi dan terjadi perubahan metabolisme sesuai penambahan umur. Usia ini rentan terhadap konsumsi asupan makan yang berlebih, gaya hidup yang berubah, tekanan lingkungan/teman sebaya yang tinggi, kurangnya waktu untuk berolahraga, dan stres akibat tekanan pekerjaan yang mengakibatkan pola makan berubah. Beberapa masalah kesehatan yang sering dijumpai pada orang dewasa adalah (Pritasari, dkk, 2017:119) :

1) Gizi Kurang

Kekurangan gizi di usia ini juga disebabkan penyakit seperti gangguan psikologis, diare kroni, TB, gangguan pencernaan makan, dan berbagai penyakit serta gangguan lain yang menyebabkan adanya penurunan nafsu makan. Salah satu tanda kekurangan gizi di usia ini adalah badan kurus dan tidak bersemangat, dampak dari kekurangan gizi ini adalah menurunnya kemampuan fisik dan produktivitas kerja, selain itu kualitas hidup penderita pun turut terganggu karena sering sakit.

2) Anemia

Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah (hemoglobin, protein pembawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Berkurangnya pembentukan sel darah merah ini bisa disebabkan oleh kekurangan zat besi, kekurangan vitamin B₁₂, kekurangan asam folat, kekurangan vitamin C, atau penyakit kronik. Selain anak-anak, mereka yang rentan mengalami anemia adalah perempuan usia subur

dan ibu hamil. Pada perempuan usia subur, terutama di usia reproduksi, di mana berisiko kehilangan darah pada saat menstruasi atau melahirkan, anemia dapat menyebabkan kematian.

3) Gizi Lebih

Kebalikan dari kurang gizi, asupan energi (kalori) yang masuk ke dalam tubuh justru berlebih, tidak sesuai dengan kebutuhan orang dewasa. Umum diketahui, kemapanan di usia ini membuat seseorang lebih senang mengonsumsi makanan tidak sehat atau *junk food*. Orang lebih senang mengonsumsi makanan berlemak dan berenergi tinggi, gurih, dan manis. Sementara makanan kaya serat, seperti sayuran dan buah, diabaikan.

Pemilihan pola konsumsi seperti demikian diikuti pola hidup serba modern yang membuat seseorang malas bergerak. Ketika bepergian lebih senang menggunakan motor atau mobil daripada sepeda atau berjalan kaki. Akibatnya, energi di dalam tubuh tidak banyak terbakar karena tidak terjadi keseimbangan antara energi masuk dengan energi keluar. Energi yang tersimpan berubah menjadi lemak di dalam tubuh dan dapat menimbulkan kegemukan (obesitas).

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan bahwasanya manusia tidak boleh berlebihan dalam hal apapun termasuk dalam hal makanan. Hal ini terdapat pada QS. Al-A'raf ayat 31 :

يَبْنِي آدَمَ خُدُّوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا
وَشَرَبُوا وَلَا تَسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”

Pada penggalan akhir ayat ini merupakan salah satu prinsip yang diletakkan agama menyangkut kesehatan dan diakui pula oleh para ilmuwan terlepas dari apapun pandangan hidup dan agama mereka. Perintah makan dan minum, lagi tidak berlebih-lebihan, yakni tidak melampaui batas, merupakan tuntutan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Hal ini dikarenakan kadar tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang, boleh jadi telah dinilai melampaui batas atau belum cukup bagi orang lain. Atas dasar itu, kita dapat berkata bahwa penggalan ayat tersebut mengajarkan sikap proporsional dalam mengkonsumsi makan dan minum (Shihab, 2002:76).

Makanlah makanan yang halal, enak bermanfaat lagi bergizi, berdampak baik serta minumlah apa saja, yang kamu sukai selama tidak memabukkan tidak juga mengganggu kesehatan kamu dan janganlah berlebih-lebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya demikian juga dalam makan dan minum apa saja, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang-orang yang berlebih-lebihan dalam hal apapun (Shihab, 2002:76).

Dalam konteks berlebih-lebihan ditemukan pesan Nabi saw

“Tidak ada wadah yang dipenuhi manusia, lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi putra-putri Adam beberapa suap yang dapat menegakkan tubuhnya. Kalaupun harus (memenuhi perut), maka hendaklah sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk pernafasannya.” (HR. at-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ibnu Hibban melalui Miqdam Ibnu Ma’dikarib) (Shihab, 2002:77).

Hadits ini di shahih kan oleh Al-Albani dan As-Silsilah Ash-Shahihah (2265). Bahkan dalam hadits tersebut telah jelas terdapat porsi bahwa sepertiga perut diisi untuk makanan, sepertiga untuk minuman, sepertiganya lagi untuk bernafas. Imam An-Nawawi menyebutkan bahwa sedikit makan merupakan kemuliaan akhlak seseorang dan banyak makan adalah lawannya (Abu Zakariya Yahya bin Nawawi, 1392 H). Imam Asy-Syafi’I berpendapat bahwa akibat kekenyangan (memuaskan nafsu perut dan mulut), membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, mengurangi kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah dalam beribadah (Siyar A’lam An-Nubala, 1427 H).

2. Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan medium di internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, serta

membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015:109). Teknologi siaran berbasis *web* yang tidak hanya memungkinkan individu berlaku sebagai penikmat atau konsumen konten, tetapi juga bisa menjadi pembuat (*publisher*). Dengan teknologi ini, individu saling terhubung dan mengunggah konten menjadi lebih cepat dan mudah (Scott dan Jacka, 2011:143).

Survey *We are Social and Hootsuite* (2022:54) menjelaskan bahwa alasan utama seseorang menggunakan media sosial adalah agar dapat terus berhubungan dengan teman dan keluarga. Keterhubungan tersebut diyakini sejalan dengan anjuran islam mengenai menjaga hubungan sosial (*silatur-rahmi*). Media sosial digunakan sebagai wadah (platform) saling berkomunikasi meskipun terbatas jarak. Agama islam meyakini hukum menjaga silaturahmi adalah wajib. Allah telah memerintahkan untuk tetap menjaga silaturahmi dan tidak berbuat sombong. Hal ini terdapat pada QS Muhammad ayat 22-23 :

فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ
وَتَقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ
وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ

“Maka apakah sekiranya kamu berkuasa, kamu akan berbuat kerusakan di bumi dan memutuskan hubungan kekeluargaan? Mereka itulah orang-orang yang dikutuk Allah; lalu dibuat tuli (pendengarannya) dan dibutakan penglihatannya”

Ayat diatas menjatuhkan kutukan kepada mereka yang melakukan perusakan di bumi serta memutuskan hubungan silaturahmi, serta menjadikan keduanya sebagai ciri orang-orang kafir atau munafik. Seseorang mukmin pastilah selalu berupaya menghindari kedua jenis kedurhakaan itu (Shihab, 2013:146).

Al-Qurthubi mengemukakan bahwa *rahim* yang perlu disambung ada 2 macam. *Rahim* khusus, yakni hubungan kekeluargaan yang berpangkal dari ayah dan ibu seseorang. Dan yang kedua bersifat umum, yakni hubungan yang terjalin atas dasar persamaan agama yang tidak boleh diputuskan. Ayat ini menuntut seseorang untuk terus menjalin kasih sayang, bantu-membantu, nasihat-menasihati serta menjauhkan gangguan terhadap mereka. Pendapat ulama ini masih dapat diperluas dengan *rahim* se kemanusiaan, karena kita semua berasal dari satu keturunan yang sama, yakni Adam dan Hawa AS. Hubungan antar sesama manusia berdasarkan kemanusiaan harus tetap dijalin, tanpa ganggu mengganggu (Shihab, 2013:146).

Saat ini, media sosial ramai dengan postingan foto-foto mengenai makanan yang di unggah pada beberapa media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *TikTok*, dan *Telegram*. Adanya paparan mengenai makanan yang ada di media sosial tersebut dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang (Bestari, 2014:18).

Penggunaan media sosial oleh individu dapat dilihat dari tiga hal, yaitu (Romli, 2016:6) :

- 1) Jumlah waktu, hal ini berkaitan dengan intensitas, frekuensi dan durasi yang digunakan dalam mengakses situs.
- 2) Isi media, yaitu memilih media dan cara yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan baik.
- 3) Hubungan media dengan individu, yaitu ketertarikan pengguna dengan media sosial

Media sosial memberikan informasi berupa tulisan, foto dan video. Sebagian orang menggunakan media sosial untuk mengunggah foto makanan. Tren foto makanan berawal dari adanya blog dimana individu yang menulis mengenai makanan dan berbagi pada suatu blog disebut sebagai *food blogger* (Bestari, 2014:18). *Food blogger* memiliki spesialisasi lanjutan seperti hobi memasak, berbagi resep makanan, wisata kuliner atau berbagai pengalaman tentang menemukan makanan yang lezat di tempat yang baru atau tersembunyi (*hidden gems*). Unggahan *food blogger* tidak hanya membuat orang-orang merasa nyaman dengan *passion* mereka. Rekomendasi yang diberikan dapat menjadi saran, nasihat, pengaruh bahkan patokan untuk mengunjungi tempat makan tertentu (Hanifati, 2015:7).

Frekuensi mengakses media sosial yang tinggi menyebabkan pengguna media sosial melihat postingan dalam jumlah banyak berulang kali. Hal ini dapat membuat pengguna media sosial ingin datang ke lokasi kuliner dan mencicipi menu yang direkomendasikan. Media sosial memberikan

informasi lengkap dan cepat untuk memenuhi kebutuhan. Lebih dari itu saat ini kuliner sudah menjadi sebuah gaya hidup, terutama kuliner yang sedang berada dalam trend. Tingginya frekuensi penggunaan media sosial untuk mengakses akun kuliner membuat pengguna media sosial tertarik dengan makanan yang direkomendasikan oleh *food blogger*. Hal ini disebabkan unggahan-unggahan akun kuliner dari segi warna terlihat sangat menarik dan mengunggah selera (Karmila, 2015:110).

Individu dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi berarti menggunakan media sosialnya dalam jangka waktu lama berdasarkan durasi dan frekuensi (Nurjan dkk, 2016:5). Tingginya penggunaan media sosial berpotensi membuat lebih banyak informasi mengenai makanan tersebar luas. Apabila individu memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah (individu jarang menggunakan media sosialnya) menyebabkan tidak akan mengalami perubahan nilai akibat paparan informasi yang berhubungan dengan gaya hidup dan perilaku konsumtif (Ahluwalia dan Sanan, 2015:92).

Media sosial memiliki dua sisi efek terhadap perilaku kesehatan. Selain dapat menjadi pemberi motivasi positif untuk meningkatkan pilihan makanan sehat, media sosial juga dapat mengarahkan penggunaannya mengadaptasi kebiasaan makan yang kurang sehat seperti melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan yang kurang sehat dalam jumlah besar dan memberikan informasi kesehatan yang kurang akurat terhadap produk yang tersedia di

jaringan sosial. Upaya untuk menguasai dan mengendalikan teknologi informasi supaya memberikan manfaat dalam kehidupan dianggap penting dan diperlukan (Vaterlaus, *et al.*, 2015:154).

b. Faktor-Faktor Penggunaan Media Sosial

Media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis internet dengan teknologi *web 2.0* yang memungkinkan penciptaan dan peredaran konten bagi penggunanya (Kaplan dan Haenlein, 2010:61). Terdapat faktor yang mempengaruhi perilaku penggunaan (*behavioral intention*) dalam menggunakan media sosial (Cendrawan dan Clara, 2020:204). Faktor-faktor tersebut adalah :

1) Perilaku pencarian informasi (*information seeking behavior*)

Penyebaran informasi melalui media sosial bersifat menyeluruh dan mencakup berbagai aspek termasuk budaya, sosial, ekonomi, agama, dan tradisi. Media sosial dapat dikatakan seperti ensiklopedia global yang bertumbuh dengan cepat (Kemendag, 2014:43). Kemajuan teknologi media digital memberikan kemudahan dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat. Pencarian informasi melalui media-media konvensional seperti media cetak, radio dan televisi secara perlahan mulai tergeser oleh media sosial.

2) Perilaku mencari hiburan dalam mengisi waktu luang (*hedonic behavior*)

Mencari hiburan untuk mengisi waktu luang berkaitan dengan pemenuhan nilai-nilai

kesenangan dan kepuasan diri individu. Berbagai konten mulai edukasi maupun hiburan dapat tersebar melalui media sosial. Media sosial juga dimanfaatkan untuk bersantai dan mengisi waktu luang. Situs konten hiburan yang sering dikunjungi adalah situs menonton film, mendengarkan musik dan menonton olahraga daring (APJII, 2016:10).

c. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas berarti tingkat keseringan seseorang melakukan suatu kegiatan yang didasari rasa senang terhadap kegiatan tersebut (Yuniar & Nurwidawati, 2013:2). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyebut ‘intensitas’ berasal dari bahasa latin yaitu “*intention*”. *Intention* merupakan ukuran kekuatan, keadaan tingkatan atau ukuran intensitas seseorang. Istilah *intention* dapat diartikan “bersungguh-sungguh dan terus menerus mengerjakan sesuatu hingga memperoleh hasil yang optimal”.

Dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan ukuran kekuatan berdasarkan kualitas dalam bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang. Didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul. Sedangkan kuantitas atau banyaknya kegiatan yang dilakukan dilihat dari frekuensi dan durasi. Frekuensi bermakna banyaknya seseorang melakukan pengulangan perilaku, sengaja atau tidak sengaja. Pengguna media sosial seringkali tidak menyadari bahwa penggunaannya, seperti untuk berinteraksi dengan teman, sudah dilakukan berulang kali setiap harinya (intensitas tinggi).

Frekuensi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila dilakukan 5-6 kali per-hari. Kategori sedang apabila dilakukan 3-4 kali per-hari. Kategori rendah jika penggunaannya 1-2 kali per-hari. Durasi adalah lamanya waktu berlangsung. Pengguna media sosial kadang lupa waktu karena terlalu fokus. Durasi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila menghabiskan 5-6 jam per-hari, kategori sedang apabila 3-4 jam per hari dan kategori rendah jika digunakan 1-2 jam per-hari (Rahmawati, 2017:79).

3. Layanan Pesan Antar Makanan *Online*

a. Pengertian Layanan Pesan Antar Makanan *Online*

Layanan pesan antar bukan sesuatu yang baru terutama bagi usaha yang bergerak di bidang kuliner. Umumnya layanan yang disediakan berupa pemesanan lewat telepon. Seiring waktu mahalnnya tarif pulsa menjadikan pemesanan lewat telepon kurang diminati. Memasuki era digital dan segala hal nyaris terintegrasi internet, layanan pesan antar makanan turut beradaptasi. Aplikasi pesan antar makanan daring marak bermunculan dan menjadi tren baru di tengah kehidupan masyarakat (Akbar, dkk, 2014:172).

Online Food Delivery adalah sebuah layanan yang menghubungkan konsumen dan restoran secara daring. Layanan ini menyediakan dan menampilkan restoran di kawasan tertentu sesuai dengan lokasi konsumen. Konsumen dapat langsung melihat menu, memesan makanan, hingga melakukan pembayaran melalui aplikasi digital (Setiawan, dkk, 2018:126).

Pengguna layanan pesan antar makanan *online* dapat memilih dan membeli makanan sesuai kebutuhannya dengan mudah dan cepat. Asupan makan yang mengandung kualitas dan kuantitas yang baik dapat memberikan efek baik untuk kesehatan (Ahmed., *et al*, 2015:17). Sisi lainnya saat ini terjadi peningkatan konsumsi makanan cepat saji setiap bulan pada kalangan mahasiswa, terutama yang berusia kurang dari 24 tahun (Yahia., *et al*, 2016:4).

Adanya kemudahan dalam mengakses layanan pesan antar makanan *online* dapat berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dibeli. Kebanyakan jenis makanan yang disediakan pada layanan pesan antar makanan *online* adalah makanan yang tinggi kalori dan rendah serat, serta jarang ditemukan makanan sehat seperti sayur dan buah. Layanan pesan antar makanan *online* juga menyediakan berbagai kategori makanan dengan mudah (Suryaningsih, 2019:118).

Survei peneliti melihat bahwa dari 100 pedagang makanan pada aplikasi layanan pesan antar makanan *online* (*Go-Food*, *GrabFood*, *Shopee Food*), 90% diantaranya menjual makanan berjenis *junk food* atau *empty calorie* seperti burger, kwetiau, pasta, nasi goreng, dst. Sejumlah 10% lainnya menjual makanan sehat tetapi tetap tidak sesuai prinsip gizi seimbang seperti salad buah (dijual dengan campuran *yoghurt* atau mayonaise dan *topping* keju yang melimpah). Menu sayuran pada setiap makanan yang disediakan layanan antar pesan makanan *online* juga relatif jarang.

b. Jenis Layanan Pesan Antar Makanan *Online*

1) *Go-Food*

Pada 2011 berdiri perusahaan transportasi *online* yang sampai saat ini masih rutin dibicarakan yaitu Go-Jek. PT. Go-Jek Indonesia merupakan sebuah perusahaan swasta penyedia jasa berbasis teknologi yang bermitra dengan pengendara ojek di beberapa kota di Indonesia, diantaranya Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi, Bandung, Bali, Surabaya, dan Medan (Go-Jek, 2015:6).

Sistem manajemen dan operasional Go-Jek menggunakan perpaduan teknologi modern *startup*. Setiap driver Go-Jek menggunakan *smartphone* dengan aplikasi GPS yang selalu aktif. Pelanggan memesan jasa melalui aplikasi Go-Jek dalam posisi radius 3 km. Panggilan tersebut akan menggetarkan *smartphone* driver yang tersambung sampai akhirnya pemesanan tersebut dipenuhi.

Harga yang sangat terjangkau dan pemesanan yang mudah menjadi ciri khas transportasi *online*. PT. Go-Jek Indonesia sendiri memberikan berbagai layanan selain jasa antar penumpang (*Go-Ride*), yaitu jasa pesan antar makanan (*Go-Food*). *Go-food* diluncurkan di Indonesia pada Maret 2015 dan kini sudah memiliki 100 ribu *merchant* di 50 kota. Sejumlah 20% dari 100 ribu *merchant* yang paling banyak dipesan merupakan *franchise* makanan.

Layanan *Go-food* dibuat untuk mempermudah konsumen memenuhi kebutuhan pemesanan makanan tanpa perlu datang langsung ke tempat penjual makanan yang diinginkan. Banyak mahasiswa dan kalangan pekerja yang menghabiskan banyak waktu menjalankan aktivitasnya sehingga malas pergi membeli makanan secara langsung dan memilih menggunakan layanan *Go-food* pada aplikasi *Go-Jek*.

2) *GrabFood*

Grab yang hadir di Indonesia pada 2014 awalnya memperkenalkan GrabTaxi sebagai alat transportasi yang dapat diakses masyarakat secara *online*. Perkembangan kebutuhan masyarakat membuat Grab memperkenalkan terobosan-terobosan terbaru untuk mempermudah masyarakat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Terobosan-terobosan tersebut bernama *GrabCar*, *GrabBike*, *GrabExpress*, dan yang terakhir *GrabFood*.

Melihat tren *food delivery* yang semakin digemari masyarakat, Grab menjadikan *GrabFood* sebagai solusi yang menawarkan kemudahan bagi masyarakat untuk memesan makanan. *GrabFood* membuat pelanggan dapat melakukan pemesanan tanpa terbatas ruang dan waktu. Pelanggan hanya perlu memesan melalui aplikasi, menunggu dan makanan akan diantarkan oleh *driver* (Wijaya, 2018:8).

GrabFood merupakan layanan pesan-antar makanan dengan jangkauan regional yang terluas dan merupakan satu-satunya layanan pesan antar makanan yang beroperasi di tujuh negara di Asia Tenggara yaitu Indonesia, Malaysia, Filipina, Singapura, Thailand, Vietnam, dan Myanmar (Safriudin, 2021:300). Pada 2019 *GrabFood* telah hadir di 178 kota di Indonesia dengan jumlah volume pengiriman yang meningkat hingga sepuluh kali lipat (Reily, 2019:31).

3) *Shopee Food*

Shopee merupakan salah satu situs belanja *online (e-commerce)* terbesar di Indonesia bahkan se-Asia Tenggara versi *website* resmi *Shopee* Indonesia pada 2021, termasuk di Taiwan (pertama kali hadir tahun 2015). CEO sekaligus *founder Shopee* adalah seorang warga Singapura bernama Chris Feng. *Shopee* merupakan anak perusahaan dari Sea Group sebuah perusahaan publik di Singapura yang memanfaatkan teknologi internet.

Pada April 2020 data dari Katadata.co.id menyebut *Shopee* memperkenalkan layanan pesan antar makanan barunya yang disebut dengan istilah '*Shopee Food*'. *Shopee Food* memiliki fungsi dan tujuan yang sama dengan layanan pesan antar makanan lainnya (Jayani, 2021:14). Sebelum April 2020 *Shopee Food* masih bekerjasama dengan Grab dan Go-Jek pada jasa *pick up* dan pengiriman makanan ke konsumen.

Bisnis layanan pesan antar makanan di Asia meningkat 183% pada 2020 (Hasanuddin, 2021:41). Pada tahun 2019 jumlahnya hanya mencapai 91%. Diantara negara di Asia Indonesia merupakan negara penyumbang penghasilan terbesar dalam bidang layanan pesan antar makanan sebesar 3,7 miliar dollar AS (setara 52,1 triliun rupiah).

Shopee Food mulai merekrut mitra (*driver*) pada 25 November 2020. Tindakan demikian dapat dilihat sebagai bukti kuat *Shopee* cukup serius mengembangkan *Shopee Food*. *Shopee Food* pada awal 2021 sudah mulai beroperasi pertama kali di wilayah Jakarta (Catriana, 2021:22). Pada 3 Mei 2021 *Shopee Food* telah memperluas jangkauan wilayahnya yaitu Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi serta *Shopee* juga menginformasikan perluasan jaringannya melalui akun instagram @Shopeefood_id.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan *Online*

Survei yang dilakukan oleh lembaga riset Nielsen menyatakan bahwa 95% orang Indonesia menyukai makanan siap saji, dari jumlah tersebut 58% diantaranya membeli makanan melalui layanan pesan antar makanan *online*. Menurut hasil survey tersebut 39% responden memilih menggunakan layanan pesan antar makanan *online* karena ingin menghemat waktu dan tenaga dalam mengantri dan menunggu. Pada Februari 2022 jumlah pengguna layanan pesan antar makanan *online* di Indonesia

sebanyak 17,77 juta pengguna, jumlah ini mengalami penurunan jika dibandingkan dengan jumlah pengguna pada Januari 2021 sebanyak 37,34 juta pengguna (*We are Social and Hootsuite*, 2022:91).

Kemudahan dalam mengakses dan mendapatkan makanan melalui aplikasi ojek *online* ini sedikit banyaknya sudah merubah kebiasaan makan masyarakat. Masyarakat menggunakan layanan pesan antar makanan karena beberapa faktor, diantaranya :

- 1) Ingin menghemat waktu dan tenaga untuk mengantre dan menunggu.
- 2) Keinginan menghemat waktu dan tenaga dalam bepergian untuk membeli makanan.
- 3) Promosi atau tawaran yang menarik.
- 4) Pembayaran yang praktis dan potongan tunai yang menarik.
- 5) Banyak pilihan.
- 6) Praktis untuk pemesanan kapanpun, terdapat daftar favorit/*best seller*, lokasi outlet makanan jauh.
- 7) Menghemat ongkos.

4. Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Layanan Pesan Antar Makanan *Online* dengan Kualitas Diet

Penelitian Febrina Yollanda, dkk. pada 2020 menyatakan bahwa keputusan dalam membeli makanan melalui layanan pesan antar makanan dipengaruhi oleh harga dan tidak mempertimbangkan kualitas. Pemilihan demikian terjadi karena makanan yang dijual di aplikasi maupun langsung (*dine-in*) memiliki kualitas setara. Layanan pesan antar makanan *online* sering digunakan

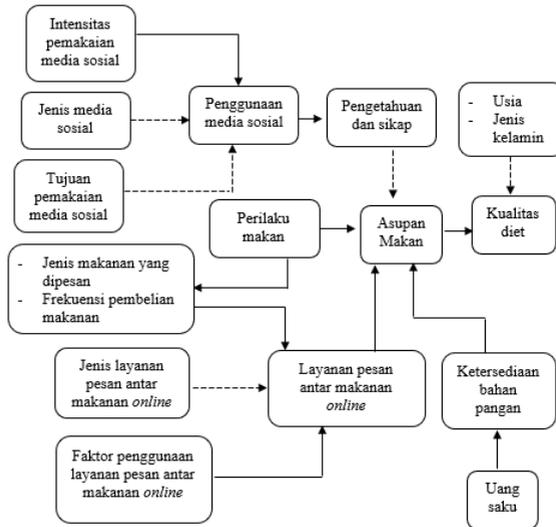
untuk membeli makan siang dan makan malam, sementara waktu makan yang paling sering dilewatkan adalah sarapan. Layanan pesan antar makanan *online* dinilai dapat menjadi alternatif ketika mengakses makanan. Jika subjek (pemesan makanan lewat aplikasi) tidak meluangkan waktu untuk makan, maka layanan pesan antar makanan *online* tidak dapat membantu meningkatkan frekuensi makan. Hal tersebut dapat mengakibatkan terganggunya kualitas diet seseorang. Hasil penelitian menyebut bahwa skor kecukupan, moderasi dan keseimbangan keseluruhan berkontribusi pada rendahnya skor kualitas diet subjek. Alasannya karena kecenderungan pesanan makanan yang tinggi lemak, rendah sayur, rendah buah, rendah serat dan rendah mikronutrien cukup tinggi. Komponen skor kecukupan sayur, buah, serat, kalsium dan besi menunjukkan konsumsi subjek <50% dari kebutuhan harian.

Asupan subjek cukup bervariasi namun tetap belum memenuhi kecukupan kebutuhan harian. Rerata variasi kelompok makanan subjek hanya 3 dari 5 kelompok makanan/hari. Sebagian besar kelompok makanan yang paling sering tidak dikonsumsi adalah sayur dan buah. Sayur dan buah rerata hanya dikonsumsi 1 sajian/hari. Sementara anjuran konsumsi sayur dan buah adalah 3-4 dan 2-3 sajian/hari (WHO, 2005). Subjek penelitian jarang mengonsumsi sayur dan buah, bahkan beberapa subjek mengaku tidak menyukai sayuran. Kemungkinan penyebab mahasiswa hanya mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah sedikit adalah tidak menyadari dan memperhatikan gaya hidup sehat (Schroeter, 2017:131-

143). Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat berdampak pada rendahnya kecukupan mikronutrien (Azrimaidaliza, 2011:13).

Sebanyak 34,4% subjek tergolong dalam kategori kecukupan total lemak berlebih (>120% dari total energi) dan semua subjek termasuk dalam kategori kecukupan lemak jenuh tinggi (>7% dari total energi). Artinya subjek mengonsumsi makanan yang mengandung lemak melebihi kebutuhan hariannya. Rerata skor rasio keseimbangan makronutrien dan asam lemak adalah nol. Subjek yang pada penelitian ini berasal dari berbagai daerah juga menunjukkan kecenderungan mengonsumsi lauk hewani dan nabati yang digoreng seperti ayam geprek, ikan, tahu dan tempe goreng. Subjek juga mengonsumsi kudapan yang serba digoreng seperti bakwan, pisang goreng dan martabak telur.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori

Keterangan :

- ▶ : Di teliti
- - - - -▶ : Tidak di teliti

Intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi penggunaan media sosial, menurut penelitian yang dilakukan oleh Karmila (2020:22) menyimpulkan bahwa lamanya waktu yang digunakan dalam mengakses media sosial dapat memberi pengaruh terhadap perilaku makan yang tidak seimbang. Jenis pemakaian media sosial dan tujuan pemakaian media sosial juga dapat mempengaruhi penggunaan media sosial, saat ini jenis media sosial yang paling sering di akses adalah *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, dan *TikTok*. Tujuan pemakaian media sosial pada setiap orang berbeda-beda, salah satu informasi yang bisa diakses dari media sosial yaitu terkait dengan rekomendasi makanan yang biasanya dibagikan oleh beberapa individu di berbagai *platform* media sosial.

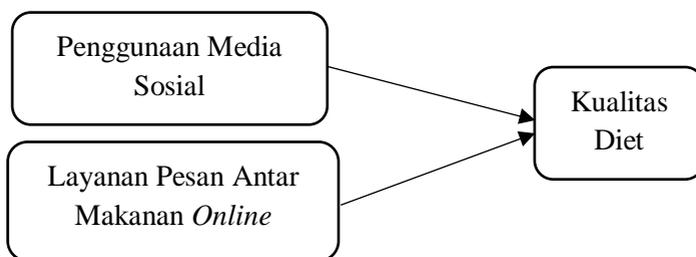
Penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang terkait beberapa informasi khususnya tentang makanan. Hal ini juga akan mempengaruhi perilaku makan karena lamanya terpapar dengan media sosial seseorang akan semakin sering untuk melihat postingan terkait rekomendasi makanan dan akan mempengaruhi penggunaannya untuk mencicipi makanan tersebut. Kebanyakan makanan yang direkomendasikan di media sosial adalah makanan yang tinggi kalori dan rendah serat.

Perilaku makan seseorang akan mempengaruhi jenis makanan yang dipesan dan frekuensi pembelian makanan pada layanan pesan antar makanan *online*, layanan pesan antar makanan *online* yang memberikan akses yang sebesar-besarnya dapat berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pengguna layanan pesan antar makanan *online* dapat memilih dan membeli makanan sesuai kebutuhannya dengan mudah dan cepat.

Jenis layanan pesan antar makanan *online* juga dapat mempengaruhi penggunaan layanan pesan antar dikarenakan terdapat perbedaan pada setiap aplikasi yang menyediakan layanan pesan antar makanan *online*. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pembelian makanan melalui layanan pesan antar makanan *online* diantaranya karena ingin menghemat waktu dan tenaga dalam mengantre dan menunggu.

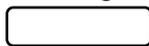
Layanan pesan antar makanan *online*, perilaku makan, uang saku, dan ketersediaan bahan pangan dapat mempengaruhi asupan makan seseorang. Asupan makan yang berlebihan ataupun kurang akan menyebabkan perubahan komposisi tubuh seperti perubahan berat badan, persen lemak pada tubuh, dan massa otot. Pengaturan asupan makan yang tepat serta sesuai dengan kebutuhan dibutuhkan untuk mempertahankan komposisi tubuh (Sahara, 2019:23). Asupan makan, pengetahuan, sikap, usia dan jenis kelamin mempengaruhi kualitas diet seseorang.

C. Kerangka Konsep

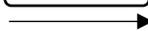


Gambar 2.4 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Diteliti



: Menunjukkan hubungan

Media sosial dapat memberikan informasi yang lengkap dan cepat untuk memenuhi kebutuhan dan gaya hidup kuliner seseorang, karena pada saat ini kuliner sudah menjadi gaya hidup terutama kuliner yang sedang trend. Tingginya frekuensi penggunaan media sosial dalam mengakses akun kuliner tersebut membuat pengguna tertarik dengan makanan yang direkomendasikan pada berbagai *platform* media sosial. Adanya paparan mengenai makanan yang tersebut dapat mempengaruhi perilaku makan yang nantinya akan dapat berpengaruh pada kualitas diet individu (Bestari, 2014:18).

Layanan pesan antar makanan *online* yang memberikan akses sebesar-besarnya dapat berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dibeli. Kebanyakan jenis makanan yang disediakan adalah makanan yang tinggi kalori dan rendah serat, serta jarang ditemukan makanan sehat seperti sayur dan buah. Kategori makanan pada layanan pesan antar makanan *online* juga sangat mudah didapat (Suryaningsih, 2019:114).

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas diet

Ha : Tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas diet

Ho : Terdapat hubungan antara penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet

Ha : Tidak terdapat hubungan antara penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah *observasional* dengan metode pendekatan *cross-sectional* atau penelitian yang dilakukan pada sekali periode waktu tertentu (Budiastuti & Bandur 2018:41).

2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek yang berbentuk apa saja yang ditentukan oleh peneliti dengan tujuan memperoleh informasi supaya dapat ditarik sebuah kesimpulan, dalam penelitian ini variabel yang digunakan sebagai berikut (Sugiyono, 2014:13) :

a) Variabel Independen (variabel bebas)

Variabel independen adalah variabel yang menjelaskan atau mempengaruhi variabel yang lain. Penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan *online* menjadi variabel independen pada penelitian ini.

b) Variabel Dependen (variabel terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel independen. Kualitas diet menjadi variabel dependen pada penelitian ini.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian untuk mahasiswa yang bernaung di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, penelitian dilakukan dengan cara wawancara

langsung di UIN Walisongo Semarang, waktu penelitian yaitu pada Maret 2022-Desember 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo angkatan 2019 dengan jumlah populasi sebanyak 4.418 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus *Issac* dan *Michael*.

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan :

λ^2 dengan dk = 1, taraf kesalahan 1% (6,635), 5% (3,841), 10% (2,706)

N = Angka populasi

P = Proporsi : 0,5

Q = 0,5

d^2 = sampling error 10%

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$s = \frac{2,706 \times 4.418 \times 0,5 \times 0,5}{0,01 (4.419 - 1) + 2,706 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$s = \frac{2.989,4535}{44,8565}$$

$$s = 67,64$$

$$s = 68 \text{ sampel (pembulatan)}$$

Jadi, jumlah sampel yang didapat sebesar 68 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Purposive sampling* yaitu teknik sampling dengan memasukkan seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian diambil datanya hingga jumlah besaran sampel terpenuhi. Pengambilan sampel dilakukan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

1. Kriteria Inklusi

- a) Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang angkatan 2019
- b) Bersedia menjadi responden dan menandatangani *consent form*.
- c) Mahasiswa yang menggunakan media sosial.
- d) Mahasiswa yang menggunakan layanan pesan antar makanan *online*.
- e) Tidak menderita penyakit yang mempengaruhi pola makan dan tidak sedang melakukan diet tertentu.

2. Kriteria Eksklusi

- a) Pengisian kuesioner atau data yang tidak lengkap.
- b) Mahasiswa yang sakit di pertengahan penelitian.
- c) Mahasiswa yang tidak bersedia atau tidak mampu melanjutkan penelitian.

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Kualitas Diet	Mencatat jenis dan bahan makanan yang dikonsumsi responden	Scoring Form DQI (Diet Quality Index).	Pengukuran kualitas diet menggunakan kategori : 1. Rendah, jika skornya \leq	Ordinal

	selama 2x24 jam pada form <i>food recall</i> dan SQFFQ dengan metode wawancara. Data yang didapat tersebut akan dikonversikan ke dalam form DQI		60 %. 2. Tinggi, jika skornya >60 %. (Kim et al., 2003)	
Penggunaan media sosial	Frekuensi penggunaan media sosial oleh responden dalam waktu 6 bulan terakhir	Kuesioner penggunaan media sosial.	Berdasarkan <i>cut off point</i> dari intensitas penggunaan media sosial 1. Intensitas pemakaian rendah : 1-2 jam/hari 2. Intensitas pemakaian sedang : 3-4 jam/hari 3. Intensitas pemakaian tinggi : > 5 jam/ hari (Rahmawati, 2017)	Ordinal
Layanan Pesan Antar Makanan	Frekuensi penggunaan layanan pesan antar	Kuesioner tentang Penggu	Berdasarkan <i>cut off point</i> dari intensitas/frek	Ordinal

<i>Online</i>	makanan <i>online</i> oleh responden dalam waktu 6 bulan terakhir.	naan layanan pesan antar makanan <i>online</i>	uensi penggunaan layanan pesan antar makanan <i>online</i> 1. Intensitas rendah : 1-5 kali/bulan 2. Intensitas sedang : 6-25 kali/bulan a) Intensitas tinggi : > 25 kali/bulan (Maretha, 2020)	
---------------	--	--	--	--

E. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan Penelitian

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti mempersiapkan beberapa instrumen penelitian berupa kuesioner penggunaan media sosial dan penggunaan layanan pesan antar makanan *online*, serta formulir *Food Recall 2 x 24 jam* dan *Food Frequency Questionnaires (FFQ)*.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti memilih mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2019 dengan jumlah 68 mahasiswa dalam penelitian ini.

Peneliti menemui responden yang terpilih untuk dilakukan wawancara dan pengisian kuesioner. Sebelum wawancara dan pengisian kuesioner dilakukan peneliti terlebih dahulu menjelaskan mengenai penelitian yang akan dilakukan, dan memberikan *informed consent* sebagai bentuk kesediaan dan persetujuan sebagai responden dalam penelitian. Setelah pengisian *informed consent*, peneliti melakukan wawancara dan pengisian kuesioner oleh responden.

Ada dua jenis kuesioner yang akan diisi oleh responden :

a) Kuesioner penggunaan media sosial

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui jenis media sosial yang digunakan oleh responden dan intensitas pemakaiannya dalam waktu enam bulan terakhir. Pada kuesioner ini terdapat tiga jenis pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.

b) Kuesioner penggunaan layanan pesan antar makanan *online*

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui jenis makanan yang biasa dipesan oleh responden dan frekuensi pembelian makanan responden dalam waktu satu bulan. Pada kuesioner ini terdapat 9 jenis pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.

3. Tahap Pengolahan Data

Setelah data penelitian didapatkan, tahapan selanjutnya adalah mengolah data. Data yang berasal dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner yang diisi oleh responden merupakan data mentah. Data tersebut kemudian diolah, dimulai dari *editing*, peneliti melakukan pengecekan kuesioner apakah kuesioner tersebut sudah

lengkap, jelas, relevan, dan konsisten. Kemudian, ada proses *coding* yaitu kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Setelah proses *editing* dan *coding* dilakukan, peneliti mulai memproses data agar dapat dianalisis.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul diolah dan dilakukan perhitungan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a) Penyuntingan

Penyuntingan yaitu data yang sudah terkumpul dari responden diperiksa kembali agar tidak terjadi kesalahan. Dilakukan pemeriksaan antara lain kesesuaian jawaban, kelengkapan pengisian konsistensi jawaban.

b) Pengkodean

Pengkodean merupakan kegiatan pemberian angka terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Setelah data semua terkumpul, masing-masing item diberikan kode yang mana kode tersebut merupakan nilai tiap-tiap item yang ditentukan. Pengkodean ini untuk data demografi dan data variabel penggunaan media sosial, layanan pesan antar makanan *online* dan kualitas diet.

c) Tabulasi

Tabulasi yaitu melakukan penataan data kemudian disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

2. Analisis Data

a) Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu menganalisis tiap-tiap variabel penelitian yang ada secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dari variabel penelitian. Analisis univariat akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Selain itu, analisis univariat juga digunakan untuk mengetahui rata-rata dan standar deviasi dari setiap data.

b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012:56). Pada penelitian ini setelah dilakukan analisis univariat maka dilanjutkan analisis bivariat. Penelitian ini menggunakan analisis data bivariat dengan uji statistik *Rank spearman*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Subjek

Penelitian ini merupakan penelitian bagi mahasiswa yang bernaung di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2019 dengan jumlah sampel yaitu 68 mahasiswa.

Pengambilan data penelitian dilaksanakan selama bulan Juni sampai dengan bulan Agustus 2022. Penelitian dilakukan dengan cara wawancara langsung di UIN Walisongo Semarang. Data mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan uang saku dalam satu bulan disajikan dalam Tabel 4.1

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

		Frequency	Percent (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	29,4
	Perempuan	48	70,6
Usia	20	12	17,6
	21	43	63,2
	22	11	16,2
	23	2	2,9
Uang saku/bulan	Rp. 500.000 - 1.000.000	53	77,9
	>Rp. 1.000.000 - 2.000.000	10	14,7

>Rp. 2.000.000 - 3.000.000	2	2,9
≥Rp. 3.000.000	3	4,4

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian subjek merupakan perempuan dengan jumlah 48 responden (70,6%), dengan usia paling banyak 21 tahun dan uang saku responden paling banyak berkisar antara Rp.500.000 – Rp.1.000.000.

2. Data Distribusi Variabel Dependen dan Independen

a. Data Distribusi Penggunaan Media Sosial

Data tentang distribusi penggunaan media sosial ditampilkan dalam Tabel 4.2

Tabel 4.2. Distribusi Penggunaan Media Sosial

		Frequency	Percent (%)
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Intensitas rendah (1-2 jam/hari)	7	10,3
	Intensitas sedang (3-4 jam/hari)	21	30,9
	Intensitas tinggi (>5 jam/hari)	40	58,8
Total		68	100,0

Tabel 4.2 menunjukkan sebanyak 40 responden (58,8%) menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi (>5 jam/hari). Jenis media sosial yang sering digunakan oleh responden adalah Instagram sebanyak

66 responden (23,1%). Informasi yang paling sering dilihat responden saat menggunakan media sosial yaitu mengenai kuliner sebanyak 52 responden (22,7%).

b. Data Distribusi Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan *Online*

Data tentang distribusi penggunaan layanan pesan antar makanan *online* ditampilkan dalam Tabel 4.3.

Tabel 4.3. Distribusi Penggunaan Layanan Pesan Antar makanan *online*

		Frequency	Percent (%)
Intensitas Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan Online	Intensitas rendah (1-5 kali/bulan)	29	42,6
	Intensitas sedang (6-25 kali/bulan)	35	51,5
	Intensitas tinggi (>25 kali/bulan)	4	5,9
Total		68	100,0

Tabel 4.3 menunjukkan sebanyak 35 responden (51,5%) menggunakan layanan pesan antar makanan *online* dengan intensitas sedang (6-25 kali/bulan). Jenis layanan pesan antar yang sering digunakan oleh responden yaitu *ShopeeFood* sebanyak 47 responden (50,5%). Alasan responden menggunakan layanan pesan antar makanan *online* karena menghemat waktu untuk memesan/mengantre. Responden tidak

menggunakan layanan pesan antar makanan *online* setiap hari, waktu yang paling sering digunakan responden untuk memesan makanan adalah saat malam hari.

Jenis makanan yang paling banyak dipesan adalah Mie Gacoan dengan alasan pemesanan karena rasa yang enak dan murah. Responden juga memesan minuman melalui layanan pesan antar makanan *online*, jenis minuman yang sering dipesan adalah boba *drink* dengan alasan minuman tersebut enak dan menyegarkan.

c. Data Distribusi Kualitas Diet

Data tentang distribusi kualitas diet yang sudah dikonversikan ke dalam form *Diet Quality Index* (DQI) ditampilkan dalam Tabel 4.4

Tabel 4.4. Distribusi Kualitas Diet

		Frequency	Percent (%)
Kualitas Diet	Rendah	66	97,1
	Tinggi	2	2,9
Total		68	100,0

Tabel 4.4 menunjukkan hasil kualitas diet responden dengan kategori paling banyak yaitu rendah sebanyak 66 responden (97,1%).

3. Hasil Analisis Data

- a. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Diet

Berdasarkan analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas diet menggunakan uji *Rank Spearman* diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Diet

Penggunaan Media Sosial	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>n</i>
	-0,309	0,010	68

**Uji Korelasi Rank Spearman*

Hasil uji statistik menggunakan metode uji *Rank Spearman*, diperoleh nilai *p* 0,010 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas diet mahasiswa. Nilai korelasi *Spearman* sebesar -0,309 menunjukkan korelasi negatif dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka kualitas diet juga akan semakin rendah.

- b. Hubungan Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan *Online* dengan Kualitas Diet

Berdasarkan analisis hubungan penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet menggunakan uji *Rank Spearman* diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.6. Hubungan Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan *Online* dengan Kualitas Diet

Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan <i>Online</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>n</i>
	-0,035	0,777	68

**Uji Korelasi Rank Spearman*

Hasil uji statistik menggunakan metode uji *Rank Spearman*, diperoleh nilai p 0,777 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa. Nilai korelasi *Spearman* sebesar -0,035 menunjukkan korelasi negatif dimana semakin tinggi penggunaan layanan pesan antar makanan *online*, maka kualitas diet akan semakin rendah.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini jenis kelamin sampel adalah laki-laki dan perempuan yang kebutuhan zat gizinya berbeda terutama pada usia dewasa. Perbedaan utama disebabkan oleh komposisi tubuh dan jenis aktivitasnya (Irianto, 2014:80). Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi, sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi (Briawan, D, 2014:60). Pertumbuhan, perkembangan, dan massa otot individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut dapat menyebabkan terjadinya pola konsumsi yang lebih banyak pada laki-laki dibandingkan perempuan (Romanda, dkk., 2019:113). Sampel berjumlah 68 orang yang terdiri dari 20 mahasiswa laki-laki dan 48 mahasiswa perempuan

b. Usia

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2019 dengan rentang usia 20-23 tahun.

Mahasiswa termasuk individu yang memasuki usia dewasa muda (rentang usia 19-29 tahun). Kelompok usia ini memiliki pola kegiatan yang tergolong tinggi seperti jadwal perkuliahan, kegiatan eksternal yang padat, waktu kerja yang ketat dan waktu di rumah yang singkat. Pola kegiatan tersebut dapat mengganggu perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang karena peningkatan risiko terpapar populasi (Fidi, dkk, 2019:156)

c. Uang Saku dalam Satu Bulan

Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa memiliki uang saku dalam satu bulan di kisaran Rp.5.00.000 – Rp.1.000.000. Dari uang saku yang dimiliki, sebagian disisihkan untuk memesan makanan via layanan pesan antar makanan *online*, uang saku yang dikeluarkan responden dalam sekali memesan makanan *online* berkisar antara Rp.5.000 – 95.000. Dalam satu bulan, responden bisa memesan makanan sebanyak 6-25 kali/bulan. Jumlah uang saku yang didapat setiap periode tertentu bisa mempengaruhi perilaku makan seseorang. Meningkatnya uang saku dapat menimbulkan perubahan perilaku dalam mengonsumsi makanan. Terbatasnya uang saku seseorang membuat pilihan makan yang bisa dikonsumsi juga semakin terbatas (Dhaneswara, 2016:34-47).

2. Analisis Univariat

a. Penggunaan Media Sosial

Media sosial merupakan medium pada internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya untuk berinteraksi, bekerjasama, berbagi,

berkomunikasi dengan pengguna lain, serta membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015:109). Pada penelitian ini, sebanyak 40 responden (58,8%) menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi (>5 jam/hari). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sirajuddin (2018:12) bahwa mahasiswa cenderung menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, hal ini menandakan bahwa responden menggunakan media sosial dalam jangka waktu lama berdasarkan durasi dan frekuensi (Nurjan dkk, 2015:5).

Penggunaan media sosial menjadi salah satu hal yang sedang populer dan sudah menjadi salah satu gaya hidup, karena media sosial dapat memudahkan orang-orang untuk mengakses informasi yang dibutuhkan. Pada penelitian ini informasi yang paling sering di akses oleh responden mengenai kuliner. Media sosial adalah jenis *platform* digital yang banyak digunakan sebagai media pemasaran makanan dan minuman. Promosi makanan di media sosial dengan kandungan tinggi lemak, tinggi gula dan tinggi garam lebih banyak diminati daripada makanan sehat. Hal ini memiliki implikasi promosi makanan yang tidak sehat, sehingga akan berdampak buruk bagi kesehatan (Coates *et al.*, 2019:1-11).

Terdapat banyak jenis media sosial yang digunakan seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *WhatsApp*, *TikTok*, dan lain-lain (Elsayed, 2021:7). Pada penelitian ini jenis media sosial yang sering digunakan oleh responden adalah *Instagram* yang

merupakan salah satu *platform* media sosial paling populer dibandingkan dengan *platform* lain terutama di kalangan mahasiswa (Pekpazar *et al*, 2021:13). *Instagram* adalah media sosial yang dapat digunakan untuk mempromosikan makanan melalui foto ataupun video. Penggunaanya dapat mengunggah, membagikan dan mengirim pesan pada pengguna lain yang berkaitan dengan berbagai jenis makanan yang dikonsumsi (Masitah dan Sulistyadewi, 2020:77-86).

Makanan dan minuman yang dibagikan pada media sosial dapat meningkatkan nafsu makan seseorang. Nafsu makan dikendalikan oleh pusat saraf otak (hipotalamus). Hipotalamus merupakan pusat integrasi untuk menyatukan fungsi homeostatik penting dan berfungsi sebagai penghubung penting antara sistem saraf otonom dan endokrin. Secara spesifik, hipotalamus berfungsi sebagai mengontrol suhu tubuh, mengontrol rasa haus dan pengeluaran urine, mengontrol asupan makan, mengontrol sekresi hormon hipofisis anterior, menghasilkan hormon-hormon hipofisis posterior, mengontrol kontraksi uterus dan ejeksi susu, sebagai pusat koordinasi sistem saraf autonom utama, berperan dalam pola emosi dan perilaku, dan ikut serta dalam siklus tidur bangun (Sherwood, 2014:168). Saat melihat, mencium, atau memikirkan makanan, hipotalamus akan mengirimkan sinyal ke sistem pencernaan sehingga fungsi sistem pencernaan menjadi aktif (Umar, 2021:52).

Penerimaan sinyal berupa visual makanan dari korteks serebri atau pusat nafsu makan yang

kemudian sinyal tersebut dikirimkan melalui nervus fagus ke lambung sehingga terjadi sekresi asam lambung sebagai bentuk persiapan makanan masuk ke sistem pencernaan (Roosita, dkk, 2020:105-111). Hormon ghrelin yang merupakan stimulan nafsu makan kemudian dilepaskan dari sistem pencernaan oleh sel oksintik lambung dan menyampaikan sinyal dari lambung ke hipotalamus. Meningkatnya kadar hormon ghrelin menyebabkan nafsu makan meningkat dan adanya dorongan untuk makan, sehingga dapat terjadi perilaku makan yang berlebih (Widyanto, dkk, 2021:286).

b. Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan *Online*

Layanan pesan antar makanan *online* merupakan layanan yang menghubungkan konsumen dan restoran secara daring (Setiawan dkk, 2018:116-126). Pengguna layanan pesan antar makanan *online* dapat memudahkan konsumen dalam memilih dan membeli makanan sesuai kebutuhan dengan mudah dan cepat (Ahmed., *et al*, 2015:14-23). Kemudahan dalam mengakses layanan pesan antar makanan *online* dapat berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dibeli (Suryaningsih, 2019:112-121).

Pada penelitian ini sebanyak 35 responden (51,5%) menggunakan layanan pesan antar makanan *online* dengan intensitas 6-25 kali/bulan. Responden biasanya menggunakan layanan pesan antar makanan *online* pada malam hari. Alasan responden memesan makanan melalui layanan pesan antar makanan *online* adalah karena menghemat waktu untuk memesan/mengantre. Layanan pesan antar makanan

online memberikan banyak kemudahan bagi konsumen diantaranya sistem pemesanan yang cukup mudah, kenyamanan yang diberikan, ketepatan waktu pengiriman, serta banyaknya diskon dan promo yang ditawarkan. Verma *et al* (2009:6-16) menyatakan bahwa masyarakat cenderung menyukai pemesanan makanan *online*, karena kepraktisan, kemudahan, kecepatan, dan ketepatan order, dimana masyarakat dapat memesan berbagai jenis makanan yang diinginkan.

Jenis aplikasi yang banyak digunakan oleh responden dalam penelitian ini adalah *ShopeeFood* (50,5%). *ShopeeFood* merupakan fitur hasil pengembangan dari perusahaan *Shopee* sebagai *platform* pemasaran makanan dan minuman. Layanan pesan antar makanan pada *ShopeeFood* menawarkan banyak promosi penjualan, serta program promosi yang ditetapkan sangat baik dan tepat sasaran sehingga dapat menarik minat beli konsumen dalam menggunakan layanan *ShopeeFood*. Harga yang ditetapkan pada *platform* ini lebih murah dibandingkan dengan layanan pesan antar makanan *online* lainnya (Calvin dan Maria, 2022:56).

Jenis makanan yang tersedia pada layanan pesan antar makanan *online* kebanyakan makanan yang tinggi kalori dan rendah serat, pada penelitian ini sebanyak 23,5% responden memilih mie gacoan sebagai salah satu makanan yang paling sering di pesan melalui layanan pesan antar makanan *online*, terdapat 621 kalori, 31,1gr lemak, 69,3gr karbohidrat dan 16,7gr protein dalam 1 porsi penyajian mie

gacoan. Sebanyak 46,4% responden memilih boba *drink* sebagai minuman yang sering di pesan melalui layanan pesan antar makanan *online*, terdapat 302 kalori, 13gr lemak, 44,5gr karbohidrat dan 1,5gr protein dalam 1 porsi penyajian boba *drink*.

Protein dan lemak yang terkandung dalam boba *drink* diperoleh dari *creamer* atau susu kental manis yang menjadi komposisi resep air boba *drink* (Hu, 2013:608). Boba *drink* memiliki kategori minuman dengan tinggi kalori dan gula (Lin *et al.*, 2018:43-49). Kalori yang dihasilkan pada minuman ini hampir setara dengan 2 porsi nasi (1 porsi = 100 gr = 180 Kkal) (Kemenkes, 2017). Pedoman diet Indonesia untuk konsumsi gula adalah 10% dari energi, jika energi yang dibutuhkan sebesar 2.000 Kkal, maka energi dari gula adalah 200 Kkal (Kemenkes, 2018). Dengan mengkonsumsi boba *drink* sehari, tubuh telah menerima energi dari gula sebesar 300 Kkal, artinya tubuh telah kelebihan 100 Kkal. Penelitian yang dilakukan oleh Veronica & Ilmi (2020:83-91) yang mengukur tentang preferensi terhadap minuman boba menunjukkan bahwa 84,9% mahasiswa memilih minuman ini dan mereka memilih ukuran *large cup* (antara 16 – 22 oz). Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi minuman ini sering dilakukan oleh mahasiswa (Masri, 2018:53-63).

c. Kualitas Diet

Kualitas diet merupakan suatu pengukuran yang berguna untuk mengetahui mutu asupan makan dan zat gizi (makro dan mikro pada individu (Safitri, 2019:12). Kekurangan maupun kelebihan asupan

makan akan menyebabkan perubahan komposisi tubuh seperti perubahan berat badan, persentase lemak tubuh dan massa otot. Pengaturan asupan makan yang tepat dan sesuai kebutuhan dibutuhkan untuk mempertahankan komposisi tubuh (Sahara, 2019:25).

Pada penelitian ini, sebanyak 66 responden (97,1%) memiliki kualitas diet yang rendah. Kualitas diet yang rendah berhubungan dengan konsumsi makanan rendah serat dan mikronutrien, namun tinggi konsumsi energi dan lemak. Tingginya kualitas diet berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencukupi kebutuhan mikronutrien secara tepat, tidak kurang dan tidak lebih (Dieny, dkk, 2015). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retnaningrum (2015:470) yang menyatakan bahwa subjek obesitas maupun non obesitas memiliki kualitas diet yang rendah karena asupan makanan cenderung tinggi lemak, rendah serat dan rendah mikronutrien.

Asupan makan responden cukup bervariasi namun tidak dapat memenuhi kecukupan kebutuhan hariannya. Sebagian besar kelompok makanan yang tidak dikonsumsi responden adalah buah dan sayur. Buah dan sayur dikonsumsi 0 sajian/hari, sementara anjuran konsumsi sayur dan buah adalah 3-4 dan 2-3 sajian/hari (WHO, 2005). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Schroeter & House (2017) bahwa mahasiswa tidak menyukai sayuran dan buah, sehingga mereka kekurangan zat gizi mikronutrien.

Kategori moderasi mengevaluasi asupan makanan dan zat gizi yang perlu dibatasi. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 98,5% responden tergolong dalam kategori asupan natrium yang berlebih (>3400 mg/hari) artinya responden mengonsumsi makanan yang mengandung natrium melebihi kebutuhan hariannya. Kategori keseimbangan keseluruhan merupakan kategori yang menganalisis keseimbangan keseluruhan diet dalam hal proporsionalitas antara sumber-sumber energi dan konsumsi asam lemak. Rerata skor rasio keseimbangan makronutrien dan asam lemak adalah 0. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadia dan Parveen di Bahrain yang menunjukkan bahwa keseimbangan karbohidrat, lemak dan protein masih rendah karena tingginya konsumsi lemak (Gharib N & Rasheed P, 2011:62).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Diet

Berdasarkan hasil penelitian, hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas diet mahasiswa diuji menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*, dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas diet mahasiswa, dibuktikan dengan nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$). Nilai korelasi *Spearman* sebesar $-0,309$ yang menunjukkan korelasi negatif dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka kualitas diet juga akan semakin rendah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, dkk (2022:409), terdapat hubungan antara pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan yang berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Sejalan dengan penelitian Sanjaya (2017:13) bahwa 80% mahasiswa sering terpengaruh membeli makanan dan minuman setelah menggunakan media sosial yang mempromosikan kuliner. Pada penelitian ini 52 responden (22,7%) mengaku sering mengakses informasi kuliner pada media sosial.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan yaitu intensitas penggunaan media sosial. Pada penelitian ini diketahui 58,8% responden mengakses media sosial dengan intensitas tinggi >5jam/hari. Durasi penggunaan media sosial yang melebihi 3 jam berpeluang 39,3% menyebabkan terjadinya perilaku makan tidak seimbang. Semakin lama intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial maka akan semakin berpotensi terpapar lebih banyak informasi mengenai makanan sehingga menstimulir otak untuk mencicipi makanan tersebut (Karmila, 2020:104-110).

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2019:1611), terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan perilaku makan pada mahasiswa. Dapat dikatakan ketika intensitas penggunaan *smartphone* seseorang meningkat, perilaku mengkonsumsi makannya yang muncul karena emosi, *mood*, dan stimulus dari luar juga meningkat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021:56), terdapat hubungan (korelasi) yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rinjani (2020:43) dalam penelitiannya mengungkapkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku konsumtif, yang memiliki nilai signifikan sebesar $0,007 < 0,05$.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sartika dan Sugiharsono (2020:71-85) menjelaskan terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Yogyakarta (UNY), yang dimana intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi perilaku konsumsi sebanyak 44,2%.

Pada penelitian ini, sebanyak 66 responden (23,1%) memilih *Instagram* sebagai media sosial yang sering digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Masitah (2021:176) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *Instagram* baik frekuensi dan sikap dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja. Purwanti (2018:14) menyebutkan bahwa frekuensi dan durasi yang tinggi menyebabkan responden melihat postingan dengan jumlah yang banyak.

Instagram adalah salah satu media sosial yang populer dan dapat digunakan sebagai media promosi makanan melalui foto ataupun video (Saboia *et al.*, 2018:167), media sosial *Instagram* juga dapat

menyajikan secara menarik berbagai gambar makanan, mulai dari makanan sehat ataupun tidak sehat (Allen *et al.*, 2018:58). Beberapa pengguna media sosial dapat memposting makanan dengan tujuan kesehatan dan menggunakannya untuk mencari berbagai macam pilihan makanan sehat (Chung *et al.*, 2017:74). Pemanfaatan pesan pada media sosial dapat membantu penggunanya lebih memperhatikan ukuran porsi, manfaat konsumsi makanan dan meningkatkan asupan makan (Maria *et al.*, 2017:65).

b. Hubungan Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan *Online* dengan Kualitas Diet

Berdasarkan hasil penelitian, hubungan penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa diuji menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*, dan hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa, dibuktikan dengan nilai $p = 0,777$ ($p > 0,05$). Nilai korelasi *Spearman* sebesar $-0,035$ yang menunjukkan korelasi negatif dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka kualitas diet juga akan semakin rendah. Hal ini dapat terjadi dikarenakan responden lebih sering membeli makanan secara *offline* daripada *online* sehingga layanan pesan antar makanan *online* tidak dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas diet responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maretha (2020:160-168), tidak

terdapat hubungan antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet ($r = -0,020$; $p = 0,869$). Makanan yang dibeli hanya berpengaruh sedikit terhadap pola konsumsi, sehingga layanan pesan antar makanan *online* tidak berpengaruh terhadap kualitas diet mahasiswa.

Hasil penelitian juga searah dengan penelitian yang dilakukan Latifah (2019:59) bahwa tidak terdapat hubungan antara penggunaan layanan pesan antar makanan pada aplikasi transportasi *online* dengan perubahan kebiasaan makan mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019:19), menyatakan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur total dan intensitas penggunaan aplikasi makanan *online*, hal ini disebabkan jumlah sayur yang dikonsumsi lewat pembelian *offline* lebih banyak daripada *online*.

Perilaku makan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat berdampak pada kualitas diet (Chae 2018:1-19). Menurut teori Lawrence Green, ada 3 faktor utama penentu perilaku yaitu faktor predisposisi, pemungkin dan penguat. Faktor predisposisi perilaku makan mahasiswa yang paling mempengaruhi adalah preferensi makanan, hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abraham (2018:2-6) bahwa mahasiswa cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, harga, dan kemudahan daripada mempertimbangkan nilai gizinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik belum tentu dapat menerapkan dan mengubah kualitas dietnya.

Faktor pemungkin yang diperkirakan paling berpengaruh pada perilaku makan adalah ketersediaan makanan di sekitar tempat tinggal mahasiswa. Wilayah kampus Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang menyediakan beragam jenis makanan yang digemari dan mudah terjangkau, sehingga tanpa melalui layanan pesan antar makanan *online* pun, konsumsi responden bergantung pada jenis makanan yang tersedia, seperti jenis makanan kombinasi, jajanan gorengan, jajanan tinggi lemak, serta minuman manis.

Faktor penguat perilaku makan adalah pengaruh dari teman sebaya. Penelitian yang dilakukan oleh Maretha (2020:160-168) menyebutkan bahwa ketika subjek membeli makanan melalui aplikasi layanan pesan antar makanan *online* sering terpengaruh oleh teman, namun pola konsumsi secara keseluruhan tetap saling dipengaruhi oleh preferensi pribadi. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri di Pekanbaru menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet mahasiswa (Fiqriyah, 2016:1-10).

c. *Overall Conclusion and Novelty*

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 66 responden (97,1%) memiliki kualitas diet yang rendah. Variabel penggunaan media sosial menunjukkan sebanyak 40 responden (58,8%) menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi. Variabel penggunaan layanan pesan antar makanan *online* menunjukkan sebanyak 35 responden (51,5%)

menggunakan layanan pesan antar makanan *online* dengan intensitas sedang.

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *rank spearman* didapatkan hasil terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas diet dengan nilai $p = 0,010$. Sebanyak 40 responden (58,8%) menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi. Pada penelitian ini sebanyak 52 responden (22,7%) mengaku sering mengakses informasi kuliner pada media sosial, sehingga nafsu makan responden cenderung meningkat karena sering melihat foto dan video mengenai makanan pada media sosial.

Hasil analisis untuk variabel penggunaan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet tidak terdapat hubungan dengan nilai $p = 0,777$. Hal ini terjadi karena responden lebih cenderung membeli makanan secara *offline* daripada *online*. Sebanyak 35 responden (51,5%) menggunakan layanan pesan antar makanan *online* dengan intensitas sedang. Jenis makanan yang sering di pesan oleh responden adalah Mie Gacoan dengan alasan pemesanan karena enak dan murah, dan minuman yang sering di pesan adalah Boba *drink* dengan alasan minuman tersebut enak dan menyegarkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan *online* dengan kualitas diet mahasiswa dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial ($p = 0,010$) dengan kualitas diet. Nilai korelasi *Spearman* sebesar $-0,309$ menunjukkan korelasi negatif dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka kualitas diet juga akan semakin rendah.
2. Tidak terdapat hubungan antara penggunaan layanan pesan antar makanan *online* ($p = 0,777$) dengan kualitas diet. Nilai korelasi *Spearman* sebesar $-0,035$ menunjukkan korelasi negatif dimana semakin tinggi penggunaan layanan pesan antar makanan *online* maka kualitas diet akan semakin rendah.

B. Saran

Adapun saran kepada beberapa pihak yang berkaitan dengan hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Sebaiknya mahasiswa dapat mengontrol diri untuk tidak menggunakan media sosial dengan intensitas yang berlebihan, serta diharapkan dapat menambah pengetahuan dengan mengakses informasi mengenai makanan jajanan sehat sehingga dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan gizi yang tepat.
 - b. Diharapkan mahasiswa dapat selektif ketika memilih makanan dan minuman yang akan dikonsumsi dengan mempertimbangkan faktor kesehatan dan lebih bisa

menahan diri agar tidak terlalu terpengaruh dengan gambar atau video makanan yang dapat mempengaruhi perilaku makannya.

- c. Diperlukan pemberian edukasi kepada mahasiswa mengenai pengaturan diet yang baik secara keseluruhan, tidak hanya berdasarkan kuantitas diet saja, namun juga mengenai jumlah porsi dan variasi yang baik dari seluruh kelompok makanan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Dapat mengembangkan penelitian dengan memspezifikkan kriteria subjek. Sebagai contoh, melihat perilaku makannya berdasarkan status tinggal (tinggal bersama orang tua atau sendiri; tinggal di rumah atau tinggal di kos).
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor yang dapat terdampak oleh adanya layanan pesan antar makanan *online* ialah terkait aktifitas fisik dan status gizi, sehingga akan lebih mengetahui seberapa dampak terkait gizi yang ditimbulkan dengan adanya akses pangan yang mudah menggunakan layanan pesan antar makanan *online*.
- c. Studi lanjutan perlu diperlukan untuk mengembangkan indeks kualitas diet yang paling sesuai untuk diaplikasikan di Indonesia berdasarkan pedoman gizi seimbang yang telah ditetapkan. Penentuan kualitas diet dengan menggunakan DQI-I memiliki pendekatan yang lebih menyeluruh dan lengkap, namun belum banyak studi di Indonesia yang menggunakan DQI-I sebagai indeks penilaian kualitas diet. Oleh sebab itu diharapkan lebih banyak

lagi penelitian yang mengembangkan DQI-I di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Zakariya Yahya bin Nawawi, Syarh Muslim Bi Syarh al-Nawawi, Dar Ihya al-Turats al-Arabi, 1392 H
- Abraham S, Noriega BR, Shin JY. 2018. *College students eating habits and knowledge of nutritional requirements*. J Nutr Hum Heal. 2(1):2–6.
- Ahluwalia AK, Sanan P. 2015. *Materialism Among Adoloscet : A Consumer Socialization Perspektif*. International Journal of Commerce and Management. 9:88-96
- Ahmed EA, Ahmed AA, Huque MS, Abdulhameed A, Khan I. 2015. *Obesity among university students : a cross-sectional study in Ajman , UAE*. Gulf Med J. 4:14–23.
- Akbar, M., Satoto, K., & Isnanto, R. 2014. *Pembuatan Aplikasi Layanan Pesan Antar Makanan Pada Sistem Operasi Android*. Transmisi, 16(4), 170-174.
- Allen B, Dodson R, Zuercher Z. (2018). *Painting a global picture of health: use of instagram to portray #healthyfoods vs #unhealthyfoods*. Journal of Nutrition Education and Behavior, 50 (7), 58.
- Alfiah, Elma. 2015. *Analisis Kualitas Diet Serta Hubungannya Dengan Densitas Energi Konsumsi dan Pengetahuan Gizi Mahasiswa IPB [skripsi]*. Bogor. Institut Pertanian Bogor. hlm.9-17
- Aprina, G. Dwi, E. 2017. *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kepekaan Sosial di Usia Remaja*. The Messenger Volume, 9(1), hlm, 65-69

- Ayyoub KT, Nina E, CEL Evans. 2018. *The cross-sectional relationship between consumption of takeaway food, eating meals outside the home and diet quality in British adolescents*. Public Health Nutrition, 22(1): 63-73.
- Azrimaidaliza IP. 2011. *Analisis pemilihan makanan pada remaja di Kota Padang, Sumatera Barat*. J Kesehat Masyarakat. 6(1):17–22.
- Bestari K. 2014. *Fenomena Mengunggah Foto Makanan Pada Pengguna Media Sosial [skripsi]*. Depok (ID): Universitas Indonesia. hlm.18
- Briawan, D. 2014. *Masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: EGC. hlm.60
- Cendrawan, Julianti., Clara RPA. 2020. *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial*. Jakarta. Jurnal Ilmu Komunikasi. 17(2):203-216.
- Chae W, Ju YJ, Shin J, Jang S, Park E. *Association between eating behaviour and diet quality: eating alone vs . eating with others*. Nutrition Journal, 2018;1–11.
- Chung C, Agapie E, Schroeder J, Mishra S, Fogarty J, Munson S. (2017). *When personal tracking becomes social: examining the use of instagram for healthy eating*. Social Computing and Health, 1674-1687. hlm 74 <https://doi.org/10.1145/3025453.3025747>
- Cholida A, Siti FP, MI Kartasurya. 2020. *Association between Social Media Exposure to Food and Beverages with Nutrient Intake of Female Adolescents*. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal), 15(4): 191-198.

- Coates AE, MPhil, Hardman CA, Hlmford JC, Christiansen P, Boyland EJ. 2019. *Social media influencer marketing and children's food intake: a randomized trial*. Pediatrics, 143(4):1-11.
- Dewi UP, FF Dieny. 2013. *Hubungan Antara Densitas Energi dan Kualitas Diet Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja*. Journal of Nutrition College.2(4):447-457
- Dhaneswara Dwi Pandrya. 2016. *Faktor yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga*. Jurnal Promkes Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya. Volume 4, Nomor 1, hlm. 34-47
- Dieny FF. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu;
- Dieny FF, Widyastuti N, Fitranti DY. 2015. *Sindrom metabolik pada remaja obes : prevalensi dan hubungannya dengan kualitas diet*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 12(01):1–11.
- Elsayed W. 2021. *The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work*. Heliyon. hlm.7
- Fitriani NS, Arie W, Nissa K, Sri Y. 2022. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro*. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas. 7(1). hlm 409
- Fiqriyah R, Wahyono H, Inayati R. *Pengaruh pengelolaan uang saku, modernitas, kecerdasan emosional, dan pemahaman dasar ekonomi terhadap rasionalitas perilaku konsumsi siswa kelas X IIS MAN 1 Malang*. Jurnal Pendidikan Ekonomi. 2016;09(1):1–10.

- Grunert KG, Ramus K. *Consumers' willingness to buy food through the internet*. Br Food J. 2005;107(6):381–403.
- Guyton, A.C., & Hall, J.E. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Textbook of Medical Physiology)*. Alih bahasa Irawati et al ; editor Luqman Y.R et al Edisi-11. Jakarta: EGC
- Handayani, A.D. 2022. *Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa*. Skripsi. Bogor. Institut Pertanian Bogor. hlm.42
- Hanifati, A. N. 2015. *The impact of food blogger toward consumer's attitude and behaviour in choosing restaurant*. International Journal of Humanities and Management Science, 3(2320-4044), 1–12.
- Hanum, Y. 2016. *Dampak Bahaya Gorengan Makanan Bagi Jantung*. Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera, vol 14(28) hlm. 103-114.
- Hendrik S, Ratih K, Linda RS, Sabrina. 2022. *Edukasi Gizi Pekerja Mengenai Pemilihan Makanan di Aplikasi Pesan Antar Menggunakan Media Ebook "Boek-Krispy"*. Abdimas Universal, 4(1): 116-122.
- Hu, F. B. 2013. *Resolved: there is sufficient scientific evidence that decreasing sugar-sweetened beverage consumption will reduce the prevalence of obesity and obesity-related diseases*. Obesity Reviews, 14(8), 608.
- Irianto Koes. 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta. hlm.80
- Istiany, A. Rusilanti. 2013 *Gizi Terapan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

- Iulie E. 2014. The impact of the internet on the business environment. *Procedia Econ Financ.*;15:952–3.
- Kaplan AM, Michael Henlein. 2010. *User of The World, Unite!The Callenges and Oppurtunities of Social Media*. *Business Horizons*.53(1):59-68
- Karemu, MS. Masitas, E. Samben, RS. 2019. *Hubungan Media Sosial dengan Asupan Zat Besi Pada Remaja*. Bali. Universitas Dhyana Pura. hlm.70
- Karmila, Selvi. 2020. *Hubungan Terpaan Informasi Makanan Pada Media Sosial Instagram dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019 (skripsi)*. Medan. Universitas Sumatera Utara. hlm.104-110
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Diakses dari <https://pergizi.org/pedoman-gizi-seimbang-2014-terbaru/> hlm.17-31
- Kementerian Kesehatan, RI. 2017. *Tabel komposisi pangan Indonesia*. Retrieved from Data Komposisi Pangan Indonesia : <https://www.panganku.org/id-ID/beranda>
- Kementerian Kesehatan, RI. 2018. Berapa anjuran konsumsi gula, garam, dan lemak per harinya? <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-harinya>
- Khairuni, Nisa. 2016. *Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak*. *Jurnal Edukasi* 2(1) 91-106.

- Kim S, Haines PS, Siega-riz AM, Popkin BM. 2019. *Community and international nutrition the diet quality index-international (DQI-I) provides an effective tool for cross-national comparison of diet quality as illustrated by China and the United States.* J Nutr. 133(11):3476–84.
- Koni, S. 2016. *Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Pendidikan Karakter Peserta Didik.* Jurnal Manajemen Pendidikan Islam. Vol 4 (2), hlm. 37-43.
- Latifah, Diana. 2019. *Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Layanan Pesan Antar Makanan Pada Aplikasi Transportasi Online dengan Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Tingkat 1 dan 2 STIKES Perintis Padang. Skripsi.* Padang. STIKes Perintis. hlm 59
- Lin, P. Y., Chen, T. C., Lin, F. Y., Doong, J. Y., Chen, W. L., Kamoshita, S., Sari, I. K., Takeichi, H., & Yamamoto, S. 2018. *The effect of limiting tapioca milk tea on added sugar consumption in Taiwanese young male and female.* Change, 65, 43–49.
- Maretha FY, Ani M, Hartanti SW, FF Dieny. 2020. *Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa.* Journal of Nutrition College. 9(3):160-168
- Mariarosaria S, D Scarpato. 2020. *Sustainable consumption: How does social media affect food choices?.* Journal of Cleaner Production, 277: 1-6.
- Maria D, Alssafi A, Coccia C. 2017. *The Food Selfie Project: Eating Behaviors of Dietetic Students Through The Use of Instagram.* Journal of The Academy of Nutrition And Dietetics, 117(9), hlm.65.

- Masitah, R dan Sulistyadewi, N.P. 2020. *Pemanfaatan isi pesan instagram dan perilaku pemilihan makanan jajanan pada remaja*. Gizi Indon. 43(2), hlm. 77-86.
- Masri, E. 2018. *Faktor Determinan Konsumsi Minuman Berkalori Tinggi pada Mahasiswa*. SCIENTIA: Jurnal Farmasi Dan Kesehatan, 8(1), 53–63.
- Matthew K, Jean A, T Burgoine. 2022. *Investigating experience of frequent online food delivery service use: a qualitative study in UK adults*. BMC Public Health, 22:1365.
- Muslihah N, Winarsih S, Soemardini, Zakaria A, Zainudiin. 2013. *Kualitas diet dan hubungannya dengan pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, dan status gizi*. Jurnal Gizi dan Pangan. 8(1):71–76.
- Nafis., A. G. R. 2017. *Efektivitas Media Sosial Instagram Sebagai Media Promosi pada Produk Jilbab Afra*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. hlm.40
- Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media. hlm.109
- Nurbayti. 2019. *Tren pengguna aplikasi go-food di era digital*. J Komunikasi, Masy dan Keamanan. 1(1):1–5.
- Nurjan, S. Tjahjono, HK. Yamin MN. 2016. *Trends in The Adoloscet Delinquency behavior at The Institute of Islamic Education Ponorogo District*. Journal of Government and Politics. hlm.5
- Pahlawan, P.P. 2018. *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran*. Skripsi. Universitas Lampung. Fakultas Kedokteran. hlm.56

- Pekpazar A, Aydın GK, Aydın U, Beyhan H, Arı E. 2021. *Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination*. Computers and Education. hlm.13
- Pritasari. Didit D. Nugraheni TL. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. hlm.119
- Purwaningrum, NF. 2008. *Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. Skripsi. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahadi, D.R. 2017. *Perilaku Pengguna dan Informasi Hoax di Media Sosial*. Jurnal Manajemen & Kewirausahaan (JMDK).5(1)
- Rahmani, T. 2016. *Penggunaan Media Sosial sebagai Penguasaan Dasar-Dasar Fotografi Ponsel*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rahmawati, HN, Muhammad KB, Hermanto. 2017. *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Motivasi Belajar Remaja*. Jurnal Keperawatan.5(2):77-81
- Ramonda, Devi Anis, dkk. 2019. *Hubungan Antara Body Image dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. 2(2):109-114
- Restutiwati F, Etisa AM, Ayu R. 2019. *Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pada Perokok Dewasa Awal*. Journal of Nutrition College. 8(3):156-163
- Retnaningrum G, FF Dieny. 2015. *Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas*. Journal of Nutrition College. 4(2):470

- Rinjani, L. B. (2020). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan konformitas kelompok dengan perilaku konsumtif pada remaja akhir. Skripsi*. Program studi psikologi fakultas psikologi Universitas Muuhammadiyah Surakarta. hlm 43
- Rohmadi, Arif. 2016. *Tips Produktif Ber-social Media*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo
- Romli, K. *Komunikasi Massa*. 2016. Jakarta. Kompas Gramedia. hlm.6
- Roosita, Katrin, dkk. 2020. *Fisiologi Manusia*. Bogor : IPB Press. hlm.105-111
- Safitri, DE, Indah Y, Miftahul J, 2019. *Analisis Kualitas Diet Anak Sekolah di Indonesia Berdasarkan Dietary Quality Index-International (DQI-I)*. Jakarta. Jurnal Uhamka. hlm.5
- Safriudin M. Jauhari H. Lisnini. 2021. *Pengaruh Ktepatan Waktu, Akurasi, Kesopanan, Kemudahan, Kenyamanan, dan Atribut Pendukung Terhadap Keputuasan Menggunakan GrabCar*. Jurnal Terapan Ilmu Ekonomi, Manajemen, dan Bisnis. 1(6):298-302
- Sanjaya ZR, Khomsan A. 2017. *Pemanfaatan Media Sosial, Pola Konsumsi Pangan, dan Aktifitas Fisik dalam Hubungannya dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa di SMAN 7 Bogor*. Institut Pertanian Bogor. hlm 13
- Sari, Fitri Mustika. 2021. *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Skripsi*. Riau. Universitas Islam Riau. hlm 56

- Sartika, N. Y. & Sugiharsono. (2020). *Self-efficacy and intensity of the use of social media on consumption behavior: Case study in the economics faculty of Yogyakarta State University*. Jurnal ekonomia. 16 (1), 71-85.
- Scheepers H. Scheepers R. Stockdale R. Nurdin. N. 2014. *The Dependent Variable in Social Media Use*. The Journal of Computer Information System. 54(2):25-34
- Schroeter C, House LA. 2017. *Fruit and vegetable consumption of college students : what is the role of food fruit and vegetable consumption of college students : what is the role of food culture*. J Food Distrib Res. 46(3):131–145.
- Scott, P.R. dan Jacka J.M. 2011. *Auditing Social Media: A governance and Risk Guide*. John Wiley & Sons, Inc. Canada. hlm.143
- Setiawan, T., Suharjo, B., & Syamsun, M. 2018. *Strategi Pemasaran Online UMKM Makanan (Studi Kasus di Kecamatan Cibinong)*. Manajemen IKM, 13(2), 116-126.
- Sherwood, Lauralee. 2014. *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. hlm.168
- Shihab, M. Quraisy. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta. Lentera Hati. 5:76-77
- Shihab, M. Quraisy. 2013. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta. Lentera Hati. 13:145-147
- Sirajuddin, S. 2018. *Kelebihan Berat Badan Dipicu oleh Aktifitas Media Sosial pada Remaja*. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, 12(2), 1.
- Siyar A'lam An-Nubala 8/248, Darul hadits, Kairo, 1427 H

- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suhardjo. 1989. *Sosio Budaya dan Gizi*. Bogor (ID): Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi
- Suryaningsih IB. 2019. *Layanan aplikasi Go-Jek: validasi skala pengukuran IRSQ persepsi konsumen pada penggunaan platform Go-Food*. J Bisnis dan Manaj. 13(2):112–121.
- Topaloglu, M., Caldibi, E., & Oge, G. 2016. *The Scale for The Individual and Social Impact of Students' Social Network Use: The Validity and Reliability Studies*. Computers in Human Behavior, 350-356.
- Umar, MS & Utama, Jaka P. 2021. *Fisiologi Manusia*. Yogyakarta : Penerbit Samudera Biru. hlm.52
- Utami, T.P. 2019. *Hubungan Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online dengan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Pada Pegawai Perkantoran di DKI Jakarta*. Skripsi. Bogor. Institut Pertanian Bogor. hlm.19
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V, Roche, C., & Young, J. A. (2015). *The perceived influence of social media on young adult health behaviors*. Computers in Human Behaviour, 8(7), 151–157.
- Verma R, Dixon M, Kimes SE. 2009. *Customer preferences for restaurant technology innovation [Electronic article]*. Cornell Hospitality Report. 9(7): 6-16
- Veronica, M. T., & Ilmi, I. M. B. 2020. *Minuman kekinian di kalangan mahasiswa Depok dan Jakarta*. Indonesian Journal of Health Development, 2(2), 83–91.

- We Are Social dan Hootsuite. 2020. *Digital 2020: Indonesia*.
https://andi.link/wp-content/uploads/2022/02/Digital-2022-Indonesia-February-2022-v01_compressed.pdf
- WHO. 2005. *Nutrition in Adolescence – Issues and Chmlenges for the Health Sector*. WHO Press. Geneva.
- Widyanto, Rahma M, dkk. 2021. *Gizi Molekuler*. Malang : UB Press. hlm.286
- Wijaya, Kartika. 2019. *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan pada Emerging Adults*. Surabaya. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. 08(1):1606-1616
- Wijaya, Rizky. 2018. *Pengaruh Kualitas Layanan, Harga, dan Citra Merek Terhadap Loyalitas Pelanggan Grab-Food [skripsi]*. Jakarta. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. hlm.8
- Yahia N, Brown CA, Rapley M, Chung M. 2016. *Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students*. BMC Public Health. 1–10.
- Yuniar GS. Nurwidawati D. 2013. *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Siawa-Siswi Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Semarang. 02(01):2

**NO.
RESPONDEN**

Lampiran 1. Perkenalan

Kuesioner Penelitian

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN LAYANAN PESAN ANTAR MAKANAN *ONLINE* DENGAN KUALITAS DIET MAHASISWA

Assalamu'alaikum wr.wb

Perkenalkan nama saya Miftahul Jannah, mahasiswi jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan penelitian tentang penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan serta hubungannya dengan kualitas diet pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saya sangat mengharapkan partisipasi saudara untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban saudara di dalam kuesioner akan dirahasiakan, karena data yang ditampilkan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil.

Saya mohon kesediaan saudara untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur sesuai dengan keadaan sebenarnya. Terima kasih atas perhatiannya.

Wassalamu'alaikum wr.wb

**Lampiran 2. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
(*informed Consent*)**

**LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(*INFORMED CONSENT*)**

Setelah membaca dan mendapat penjelasan mengenai penelitian “Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Layanan Pesan Antar Makanan *Online* dengan Kualitas Diet”, jika saudara memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang angkatan 2019
2. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *consent form*.
3. Mahasiswa yang menggunakan media sosial.
4. Mahasiswa yang menggunakan layanan pesan antar makanan *online*.
5. Tidak menderita penyakit yang mempengaruhi pola makan dan tidak sedang melakukan diet tertentu.

Diharapkan untuk mengisi dan memberi tanda centang (√) pada kotak yang tersedia dibawah ini sebagai bukti bersedia atau tidak bersedia menjadi responden atau sampel penelitian.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

NIM :

Saya bersedia mengisi kuesioner ini

Saya tidak bersedia mengisi kuesioner ini

Lampiran 3. Lembar Data Pribadi Responden

Data Pribadi Responden

1. Nama :
2. NIM :
3. No. Hp :
4. Usia :
5. Jenis Kelamin : Perempuan Laki-laki
6. Uang jajan dalam satu bulan :
 Rp. 500.000 – Rp. 1.000.000 >Rp.
2.000.000 – Rp. 3.000.000
 >Rp. 1.000.000 – Rp. 2.000.000 \geq R.000.000

Lampiran 4. Kuesioner Penggunaan Media Sosial

Petunjuk Pengisian :

Berilah **tanda centang** (√) pada setiap kolom pernyataan yang sesuai dengan keadaan Saudara/i

1. Saat ini jenis media sosial apa yang sering Anda gunakan dalam waktu 6 bulan terakhir? (boleh memilih lebih dari satu jawaban)

Facebook

Line

Twitter

Whatsapp

Instagram

TikTok

Youtube

Lainnya :

2. Informasi apa yang paling sering Anda lihat saat menggunakan media sosial?

Kesehatan

Kuliner

Kecantikan

Pengetahuan Umum

Fashion

Olahraga

Teknologi

Lainnya

Ilmu agama

3. Berapa lama Anda menggunakan media sosial dalam satu hari?

1-2 jam

> 5 jam

3-4 jam

Lampiran 5. Kuesioner Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan *Online*

Petunjuk pengisian :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberi **tanda centang** (✓) pada jawaban yang anda pilih atau isilah titik-titik yang tersedia

1. Saat ini, apa layanan pesan antar makanan *online* yang sering anda gunakan dalam waktu 6 bulan terakhir? (boleh memilih lebih dari satu jawaban)

Go-Food ShopeeFood
 GrabFood Lainnya :

2. Apakah anda menggunakan layanan pesan antar makanan setiap hari?

Ya Tidak

3. Pada waktu kapan Anda memesan makanan menggunakan layanan pesan antar makanan *online*? (boleh memilih lebih dari satu jawaban)

Pagi Malam
 Siang

4. Seberapa sering anda menggunakan layanan pesan antar makanan *online* untuk memesan makanan?

1-5 kali/bulan > 25 kali/bulan
 6-25 kali/bulan Lainnya :

5. Apa alasan anda memesan makanan menggunakan layanan pesan antar makanan *online*?

Menghemat waktu untuk memesan/mengantre
 Tawaran yang menarik

- Pembayaran yang praktis
- Banyak pilihan makanan

6. Apa jenis makanan yang sering anda pesan melalui layanan pesan antar makanan *online*?

- (1)
- (2)
- (3)

7. Apa alasan Anda memilih makanan tersebut?

.....
.....
.....

8. Apa jenis minuman yang sering Anda pesan melalui layanan pesan antar makanan *online*?

- (1)
- (2)
- (3)

9. Mengapa Anda memilih minuman tersebut?

.....
.....
.....

Lampiran 6. Skoring Form Diet Quality Index-International (DQI-I)

Diet Quality Index-International (DQI-I)

Komponen	Skor	Kriteria Skor
Keragaman (variety)	0-20	
Keragaman kelompok pangan : 1) Daging/unggas/ikan/telur 2) Dairy/kacang-kacangan 3) Biji-bijian 4) Buah 5) Sayur	0-15	≥ 1 porsi dari tiap kelompok pangan/hari = 15 Ada 1 kelompok pangan tidak dikonsumsi/hari = 12 Ada 2 kelompok pangan tidak dikonsumsi/hari = 9 Ada 3 kelompok pangan tidak dikonsumsi/hari = 6 ≥ 4 kelompok pangan tidak dikonsumsi/hari = 3 Tidak mengonsumsi satupun kelompok pangan = 0
Keragaman pangan di dalam kelompok sumber protein (daging, unggas, ikan, produk susu, kacang-kacangan, telur)	0-5	≥ 3 jenis sumber protein/hari = 5 2 jenis sumber protein/hari = 3 1 jenis sumber protein/hari = 1 Tidak ada = 0
Kecukupan (adequacy)	0-40	
Kelompok sayur	0-5	$\geq 3-5$ porsi/hari = 5 ; 0 porsi/hari = 0

Kelompok buah	0-5	$\geq 2-4$ porsi/hari = 5 ; 0 porsi/hari = 0
Biji-Bijian	0-5	$\geq 6-11$ porsi/hari = 6 ; 0 porsi/hari = 0
Serat	0-5	$\geq 20-30$ gram/hari =5 ; 0 gram/hari = 0
Protein	0-5	$\geq 10\%$ energi/hari = 5 ; 0% energi/hari = 0
Zat besi	0-5	$\geq 100\%$ RDA/hari = 5 ; 0% RDA/hari = 0
Kalsium	0-5	$\geq 100\%$ RDA/hari = 5 ; 0% RDA/hari = 0
Vitamin C	0-5	$\geq 100\%$ RDA/hari = 5 ; 0% RDA/hari = 0
Moderasi (moderation)	0-30	
Lemak total	0-6	$\leq 20\%$ energi total/hari = 6 >20-30% energi total/hari = 3 >30% energi total/hari = 0
Lemak jenuh	0-6	$\leq 7\%$ energi total/hari = 6 >7-10% energi total/hari = 3 >10% energi total/hari = 0
Kolesterol	0-6	≤ 300 mg/hari = 6 >300-400mg/hari = 3 >400mg/hari = 0
Natrium	0-6	≤ 2400 mg/hari = 6 >2400-3400mg/hari = 3 >3400mg/hari = 0
Makanan “ <i>empty calorie</i> ”	0-6	$\leq 3\%$ energi total/hari =6

		>3-10% energi total/hari = 3 >10% energi total/hari = 0
Keseimbangan keseluruhan (<i>Overall balance</i>)	0-10	
Rasio zat gizi makro (karbohidrat : protein : lemak)	0-6	55-65 : 10-15 : 15-25 = 6 52-68 : 9-16 : 13-27 = 4 50-70 : 8-17 : 12-30 = 2 Lainnya = 0
Rasio asam lemak (PUFA : MUFA : SFA)	0-4	P/S = 1-1,5 dan M/S = 1-1,5 = 4 P/S = 0,8-1,7 dan M/S = 0,8-1,7 = 2 Lainnya = 0

Lampiran 7. Form Food Recall 24 jam

Formulir Food Recall

Hari/tanggal :

Waktu Makan	Menu	Bahan Dasar	Banyak	
			URT	Berat (gr)
Makan Pagi/ Pukul...				
Selingan Pagi/ Pukul...				
Makan Siang/ Pukul...				
Selingan Siang/ Pukul...				
Makan Malam/ Pukul...				
Selingan Malam/ Pukul...				

Lampiran 8. Formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*

No	Nama Bahan Makanan	Berat (URT)	Frekuensi Konsumsi					Tidak pernah
			6-11 kali/hari	4-6 kali/hari	1-3 kali/hari	3-6 kali/mgg	1-2 kali/mgg	
1	Makanan pokok							
	Serelia							
	Beras/Nasi	1 ctg (100)						
	Beras merah	1 ctg (100)						
	Bihun	1/2 gls (50)						
	Jagung	1 bh (180)						
	Jagung nasi	1 ctg (100)						
	Ketupat	1 bh bsr (280)						
	Ketan hitam	5 sdm (100)						
	Ketan putih	5 sdm (100)						
	Makaroni	1/2 gls (50)						
	Mi basah	1 gls (100)						
Mi kering	1 gls (50)							

Misoa	1/2 gls (50)						
Roti putih	4 iris (80)						
Tepung terigu	10 sdm (50)						
Kue apem	1 bh (45)						
Biskuit	5 bh (50)						
Bakpia	1 bh (25)						
Bakwan	1 bh (50)						
Bika ambon	1 bh (50)						
Brem	1 bh (20)						
Ketoprak	1 porsi (200)						
Kue sus	1 bh (50)						
Putu mayang	1 bh (25)						
Lapis legit	1 bh (25)						
Lupis ketan	1 bh (50)						
Martabak manis	1 bh (55)						
Martabak telur	1 bh (40)						
Mie aceh rebus	1 porsi (200)						

Mie ayam	1 porsi (200)						
Mie bakso	1 porsi (200)						
Mie pangsit basah	1 porsi (200)						
Nasi gemuk	1 ctg (100)						
Nasi gurih	1 ctg (100)						
Nasi rames	1 ctg (100)						
Onde-onde	1 bh (15)						
Pastel	1 bh (50)						
Spaghetti	1 gls (50)						
Wingko babat	1 bh (50)						
Umbi berpati							
Bengkuang	1 bh kcl (100)						
Kentang	2 bj sdg (200)						
Ubi	1 bj sdg (150)						
Singkong	1 ptg sdg (100)						
Singkong kukus	1 ptg bsr						

		(100)						
	Ubi jalar putih	1 ptg sdg (100)						
	Ubi jalar merah	1 ptg sdg (100)						
	Bubur sagu	5 1/2 sdm (45)						
	Getuk	1 bh (40)						
	Keripik kentang	1/2 gls (50)						
	Keripik singkong	1/2 gls (50)						
	Ubi cilembu	1 bj sdg (150)						
2	Lauk hewani							
Daging								
	Daging sapi	1 ptg sdg (35)						
	Daging ayam	1 ptg sdg (55)						
	Daging bebek	1 ptg sdg (45)						
	Daging kambing	1 ptg sdg (40)						
	Daging	1 ptg						

kelinci	sdg (35)						
Daging kerbau	1 ptg sdg (35)						
Babat	1 ptg sdg (40)						
Bakso	10 bj sdg (170)						
Usus ayam goreng	3 ptg kcl (20)						
Ampe ayam goreng	3 ptg kcl (15)						
Abon sapi	1 sdm (10)						
Kornet	2 sdm (45)						
Sosis	1 ptg sdg (50)						
Empal daging	1 ptg sdg (35)						
Gulai kambing	3 sdm (30)						
Rawon	3 sdm (30)						
Rendang	1 ptg kcl (35)						
Sop buntut	1 mgkk (100)						

Sop daging sapi	1 mgkk (100)						
Sop kambing	1 mgkk (100)						
Soto betawi	1 mgkk (100)						
Soto kudus	1 mgkk (100)						
Soto madura	1 mgkk (100)						
Soto padang	1 mgkk (100)						
Ikan, kerang, udang							
Belut	1 ekor kcl (35)						
Cumi-cumi	1 ekor sdg (30)						
Ikan bandeng	1 ptg sdg (40)						
Ikan bawal	1 ptg sdg (40)						
Ikan cakalang	1 ptg sdg (40)						
Ikan mujahir	1 ptg sdg (40)						
Ikan patin	1 ptg sdg (40)						
Ikan	1 ptg						

pindang	sdg (40)						
Ikan teri	1 sdm (10)						
Kerang	1 sdm (10)						
Keong	1 sdm (10)						
Kepiting	1 ekr sdg (60)						
Lokan	1 sdm (10)						
Rebon (udang kecil)	1 sdm (10)						
Udang	5 ekr sdg (50)						
Sardines	1 ptg sdg (50)						
Abon ikan	1 sdm (10)						
Gulai ikan	1 prg (70)						
Gurame asam manis	1 prg (70)						
Pempek	1 bh (50)						
Telur							
Telur ayam kampung	1 btr (55)						

	Telur ayam ras	1 btr (55)						
	Telur bebek	1 btr (55)						
	Telur asin	1 btr (55)						
	Telur dadar	1 bh (60)						
	Telur burung puyuh	1 btr (10)						
	Kuning telur	4 btr (45)						
3	Lauk nabati							
	Kacang hijau	2 sdm (20)						
	Kacang kapri	1 gls (100)						
	Kacang kedelai	2 sdm (25)						
	Kacang merah	2 sdm (20)						
	Kacang mete	2 sdm (20)						
	Kacang panjang	1 gls (100)						
	Kacang tanah	2 sdm (20)						
	Kenari	2 sdm (20)						
	Wijen	1 sdt (5)						
	Ampas	1/2 gls						

kacang hijau	(50)						
Ampas tahu	1/2 gls (50)						
Emping	1 bks (20)						
Kacang atom	1 bks (120)						
Kacang sukro	1 bks (42)						
Kembang tahu	1 mgkk (75)						
Keripik oncom	1 bks (20)						
Keripik tempe	1 bks (20)						
Kwaci	1 bks (220)						
Oncom	1 ptg sdg (40)						
Rempeyek kacang tanah	1 bks (30)						
Rempeyek kacang hijau	1 bks (30)						
Susu kedelai	1 gls (200)						
Tahu	1 bj bsr (110)						
Tahu goreng	1 ptg sdg (40)						

	Tahu telur	1 ptg sdg (30)						
	Tauco	2 sdm (20)						
	Tempe gembus	1 ptg sdg (50)						
	Tempe goreng	1 ptg sdg (50)						
4	Sayuran							
	Bayam	1 gls (100)						
	Bayam merah	1 gls (100)						
	Buncis	1 sdm (10)						
	Bunga pepaya	1 gls (100)						
	Caisin	1 gls (100)						
	Daun pepaya	1 gls (100)						
	Daun singkong	1 gls (100)						
	Gambas (oyong)	1 gls (100)						
	Jagung muda	1 sdm (10)						
	Jamur kuning	1 gls (100)						
	Jamur tiram	1 gls (100)						

Jantung pisang	1 gls (100)						
Jengkol	1 gls (100)						
Kangkung	1 gls (100)						
Kapri muda	1 gls (100)						
Ketimun	1 gls (100)						
Kool kembang	1 gls (100)						
Kool merah	1 gls (100)						
Kulit melinjo	1 gls (100)						
Labu siam	1 sdm (10)						
Lobak	1 gls (100)						
Melinjo	1 gls (100)						
Nangka muda	1 gls (100)						
Petai	1 gls (100)						
Peterseli	1 gls (100)						
Rebung	1 gls (100)						
Rimbang	1 gls (100)						
Sawi	1 gls (100)						

Selada	1 gls (100)						
Seledri	1 gls (100)						
Taoge	1 sdm (10)						
Terong	1 gls (100)						
Tomat	1 gls (100)						
Wortel	1 gls (100)						
Anyang	1 prg (50)						
Cap cai	1 porsi (150)						
Gado-gado	1 porsi (150)						
Gudeg	1 porsi (150)						
Gulai pakis	1 porsi (100)						
Karedok	1 porsi (150)						
Rujak cingur	1 gls (100)						
Sayur asem	1 mgkk (50)						
Semur jengkol	1 mgkk (50)						

5	Buah-buahan							
	Alpukat	1/2 bh bsr (60)						
	Anggur	20 bh sdg (165)						
	Apel	1 bh (85)						
	Belimbing	1 bh bsr (140)						
	Buah naga merah	1 ptg sdg (80)						
	Buah naga putih	1 ptg sdg (80)						
	Cempedak	1 bh kcl (40)						
	Duku	10 bh (100)						
	Durian	1 bj (30)						
	Jambu air	5 bh sdg (140)						
	Jambu biji	1 bh sdg (250)						
Jambu monyet	5 bh sdg (140)							

Jambu manis	5 bh sdg (140)						
Jeruk nipis	1 bh (50)						
Kedondong	1 bh sdg (50)						
Kelapa	1 bh sdg (100)						
Langsat	10 bh (100)						
Lemon	1 bh (80)						
Lontar	1 bh (50)						
Mangga	3/4 bh bsr (90)						
Mangga golek	3/4 bh bsr (90)						
Mangga harumanis	3/4 bh bsr (90)						
Mangga kwini	3/4 bh bsr (90)						
Mangga muda	3/4 bh bsr (90)						
Manggis	1 bh bsr (40)						
Markisa	1 bh bsr (40)						
Matoa	1 bh (50)						
Melon	1 ptg						

	bsr (190)						
Nanas	1/4 bh sdg (40)						
Pepaya	1 ptg bsr (110)						
Pisang ambon	1 bh (100)						
Pisang kepok	1 bh (50)						
Pisang raja	1 bh (50)						
Rambutan	8 bh (75)						
Salak	2 bh sdg (65)						
Salak pondoh	2 bh sdg (65)						
Sawo	1 bh sdg (55)						
Semangka	1 ptg bsr (180)						
Sirsak	1/2 gls (60)						
Srikaya	1/2 gls (60)						
Sukun	1/2 gls (60)						

6	Susu dan olahannya							
	Susu kambing	3/4 gls (165)						
	Susu kerbau	1/2 gls (100)						
	Susu sapi	1 gls (200)						
	Es krim	1 stick (110)						
	Keju	1 ptg kcl (35)						
	Susu bubuk	1 sdm (10)						
	Susu full krim	1 gls (200)						
	Susu kental manis	1 sdm (10)						
	Susu skim bubuk	4 sdm (20)						
	Susu skim	1 gls (200)						
	Yoghurt	1 gls (200)						
7	Junk Food							
	Burger	1 bh (354)						
	Fried Chicken	1 ptg (100)						

Pizza	1 ptg (100)						
Pasta/Spag hetti	1 prg (100)						
Kwetiau	1 porsi (275)						
Nasi Goreng	1 porsi (200)						
Mie Pedas	1 prg (100)						
Seblak	1 porsi (150)						
Ice Cream	1 stick (110)						
Boba	1 gls bsr (350)						
Gorengan	1 bh (50)						
Kue Bandung	1 bh (55)						

Lampiran 9. Kisi-Kisi Instrumen Penggunaan Media Sosial

No	Variabel	Dimensi Instrumen	Jumlah Butir	Indikator	No soal
1.	Penggunaan media sosial	Jenis media sosial	1	Mengetahui jenis media yang sosial yang digunakan responden dalam waktu 6 bulan terakhir	1
		Informasi	1	Mengetahui informasi yang sering dilihat responden	2
		Intensitas	1	Mengetahui durasi penggunaan media sosial	3
TOTAL					3

Lampiran 10. Kisi-Kisi Instrumen Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan *Online*

No	Variabel	Dimensi Instrumen	Jumlah butir	Indikator	No soal
1.	Penggunaan layanan pesan antar makanan <i>online</i>	Jenis	3	Mengetahui jenis layanan pesan antar makanan <i>online</i> yang digunakan responden	1
				Mengetahui jenis makanan yang sering dipesan responden	6
				Mengetahui jenis minuman yang sering dipesan responden	8
		Intensitas	2	Mengetahui apakah responden menggunakan layanan pesan antar makanan	2

				<i>online</i> setiap hari	
				Mengetahui frekuensi pemakaian layanan pesan antar makanan <i>online</i>	4
		Waktu	1	Mengetahui waktu pemesanan responden	3
		Alasan	3	Mengetahui alasan responden menggunakan layanan pesan antar makanan <i>online</i>	5
				Mengetahui alasan responden memilih makanan yang dipesan	7
				Mengetahui alasan responden	9

				memilih minuman yang dipesan	
TOTAL					9

Lampiran 11 Master Data

Nama	JK	Usia	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Intensitas Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan <i>Online</i>	Kualitas Diet
TRA	P	21	3	2	1
AR	P	21	3	2	1
IZ	P	22	2	2	1
IS	P	21	3	1	1
SFN	P	21	2	1	1
ALM	P	22	3	1	1
MFLH	L	23	2	2	1
AZD	L	21	3	1	1
LHM	P	21	2	2	1
SNH	P	21	2	1	1
FSA	L	21	2	2	1
WZU	P	22	2	2	1
AAS	L	21	2	1	1
NS	P	22	3	2	1
MMR	L	22	2	2	1
IZ	P	21	3	1	1
DNR	P	21	3	2	1
MPR	P	21	1	1	1
ANU	P	21	2	1	1
SM	L	21	2	2	1
AAQ	L	20	3	2	1
SM	P	21	3	1	1

MNK	P	21	1	2	1
QPF	P	21	3	2	1
ATV	P	20	3	1	1
MRF	L	21	3	2	1
MAPN	L	22	3	1	1
FNS	P	21	1	2	2
AAR	L	22	3	1	1
MNK	P	21	3	2	1
SAH	P	21	3	1	1
ANA	P	20	3	2	1
NM	P	20	3	1	1
NIT	P	22	2	2	1
MZCM	L	21	3	2	1
ANF	P	21	2	1	1
AR	P	22	3	2	1
PMP	P	21	3	2	1
IM	P	20	3	1	1
JMW	L	23	3	2	1
YA	P	21	2	2	1
LNS	P	22	3	1	1
YAS	P	21	2	3	1
UK	P	21	3	2	1
AADU	P	21	3	1	1
AHH	P	20	3	2	1
ANTS	P	21	3	1	1
RNKB	P	20	2	2	1
FDI	P	21	3	3	1
HR	P	20	1	1	2
AN	P	20	1	2	1
R	P	22	2	1	1

MB	L	21	3	2	1
AAR	L	21	3	1	1
A	L	21	3	2	1
ANK	L	21	2	1	1
BR	L	21	3	2	1
ZR	P	20	2	1	1
ARS	P	21	3	2	1
FKS	P	21	1	2	1
FA	P	21	3	1	1
ISA	L	21	3	2	1
AAA	L	20	3	2	1
RA	P	20	3	3	1
LA	L	21	1	1	1
SH	P	21	2	1	1
DNA	P	21	2	1	1
LNA	P	21	3	3	1

Lampiran 12. Analisis Karakteristik Responden

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20,00	12	17,6	17,6	17,6
	21,00	43	63,2	63,2	80,9
	22,00	11	16,2	16,2	97,1
	23,00	2	2,9	2,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	20	29,4	29,4	29,4
	Perempuan	48	70,6	70,6	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

		Uang Jajan/Bulan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	53	77,9	77,9	77,9
	>Rp. 1.000.000 - Rp. 2.000.000	10	14,7	14,7	92,6
	>Rp. 2.000.000 - Rp. 3.000.000	2	2,9	2,9	95,6
	≥Rp. 3.000.000	3	4,4	4,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Lampiran 13. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Intensitas Penggunaan Media sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	7	10.3	10.3	10.3
	sedang	21	30.9	30.9	41.2
	tinggi	40	58.8	58.8	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

\$Jenis informasi Frequencies

\$Jenisinformasi ^a		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
\$Jenisinformasi ^a	kesehatan	25	10.9%	36.8%
	kecantikan	35	15.3%	51.5%
	teknologi	24	10.5%	35.3%
	pengetahuan umum	8	3.5%	11.8%
	kuliner	52	22.7%	76.5%
	fashion	37	16.2%	54.4%
	ilmu agama	24	10.5%	35.3%
	olahraga	18	7.9%	26.5%
	lainnya	6	2.6%	8.8%
Total		229	100.0%	336.8%

a. Group

\$sosmed Frequencies

\$sosmed ^a		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
\$sosmed ^a	facebook	30	10.5%	44.1%
	twitter	28	9.8%	41.2%

instagram	66	23.1%	97.1%
youtube	41	14.3%	60.3%
line	7	2.4%	10.3%
whatsapp	65	22.7%	95.6%
tiktok	46	16.1%	67.6%
lainnya	3	1.0%	4.4%
Total	286	100.0%	420.6%

a. Group

Lampiran 14. Distribusi Frekuensi Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan Online

Intensitas Penggunaan Media sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	7	10.3	10.3	10.3
	sedang	21	30.9	30.9	41.2
	tinggi	40	58.8	58.8	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

\$JENISLAYANAN Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
\$JENISLAYANAN ^a	Gofood	15	16.1%	22.1%
	Grabfood	27	29.0%	39.7%
	shopeefood	47	50.5%	69.1%
	lainnya	4	4.3%	5.9%
Total		93	100.0%	136.8%

a. Group

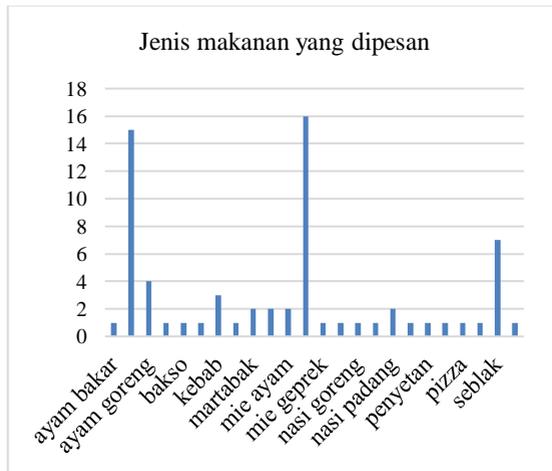
\$waktu Frequencies

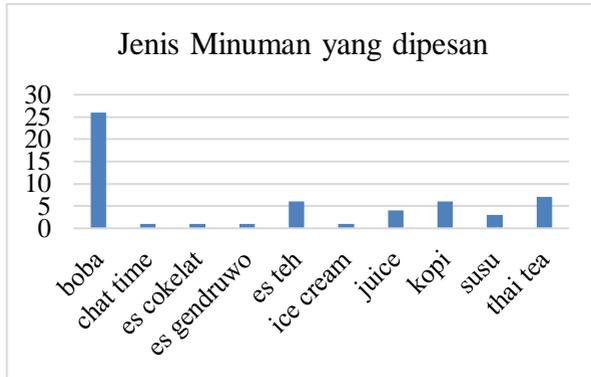
		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
\$waktu ^a	pagi	2	2.6%	2.9%
	siang	30	38.5%	44.1%
	malam	46	59.0%	67.6%
Total		78	100.0%	114.7%

a. Group

Alasan Order

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menghemat waktu untuk memesan/mengantre	33	48,5	48,5	48,5
	Banyak pilihan makanan	12	17,6	17,6	66,2
	Tawaran yang menarik	19	27,9	27,9	94,1
	Pembayaran yang praktis	4	5,9	5,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	





Lampiran 15. Distribusi Frekuensi Kualitas Diet

		Kualitas diet			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	66	97.1	97.1	97.1
	tinggi	2	2.9	2.9	100.0
Total		68	100.0	100.0	

Nilai Minium, Maksimum, Rerata dan Standar Deviasi

Kualitas Diet

Descriptive Statistics

	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviation
Variasi	68	3.00	20.00	10.4559	6.01102
Keberagaman Pangan	68	3.00	15.00	7.8088	4.01957
Keberagaman Protein	68	.00	5.00	2.6471	2.14938
Kecukupan	68	7.00	30.00	17.2206	5.30234
Sayur	68	.00	5.00	2.3088	2.44496
Buah	68	.00	5.00	1.0294	1.92370
Biji	68	.00	6.00	3.5294	1.71447
Serat	68	.00	4.00	2.1176	.78283
Protein	68	3.00	5.00	4.6176	.79230
Zat Besi	68	.00	5.00	1.6029	1.12156
Kalsium	68	.00	5.00	.8676	.87936
Vitamin C	68	.00	5.00	1.1471	1.57655
Moderasi	68	3.00	24.00	13.4118	3.33787

Lemak Total	68	.00	6.00	1.6324	2.28496
Lemak Jenuh	68	.00	6.00	.3529	1.21882
Kolesterol	68	.00	6.00	5.1618	1.99709
Natrium	68	.00	6.00	5.9118	.72761
Empty Kalori	68	.00	6.00	.3529	1.10311
Overall Balance	68	.00	6.00	.8824	1.63478
Rasio Zat Gizi	68	.00	6.00	.8529	1.55750
Rasio Asam Lemak	68	.00	2.00	.0294	.24254
Total	68	22.00	63.00	41.9706	10.45955
Valid N (listwise)	68				

Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Diet

a. Variasi

		Variasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	17	25.0	25.0	25.0
	4.00	2	2.9	2.9	27.9
	6.00	1	1.5	1.5	29.4
	7.00	10	14.7	14.7	44.1
	9.00	5	7.4	7.4	51.5
	12.00	4	5.9	5.9	57.4
	14.00	8	11.8	11.8	69.1
	15.00	1	1.5	1.5	70.6
	17.00	14	20.6	20.6	91.2
	18.00	1	1.5	1.5	92.6

	20.00	5	7.4	7.4	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Keberagaman Pangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	19	27.9	27.9	27.9
	6.00	16	23.5	23.5	51.5
	9.00	12	17.6	17.6	69.1
	12.00	15	22.1	22.1	91.2
	15.00	6	8.8	8.8	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Keberagaman Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	18	26.5	26.5	26.5
	1.00	12	17.6	17.6	44.1
	3.00	11	16.2	16.2	60.3
	5.00	27	39.7	39.7	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

b. Kecukupan

Kecukupan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.00	1	1.5	1.5	1.5
	9.00	5	7.4	7.4	8.8

10.00	1	1.5	1.5	10.3
11.00	4	5.9	5.9	16.2
12.00	1	1.5	1.5	17.6
13.00	9	13.2	13.2	30.9
14.00	3	4.4	4.4	35.3
15.00	5	7.4	7.4	42.6
16.00	3	4.4	4.4	47.1
17.00	4	5.9	5.9	52.9
18.00	3	4.4	4.4	57.4
19.00	5	7.4	7.4	64.7
20.00	2	2.9	2.9	67.6
21.00	8	11.8	11.8	79.4
23.00	6	8.8	8.8	88.2
24.00	1	1.5	1.5	89.7
25.00	2	2.9	2.9	92.6
26.00	4	5.9	5.9	98.5
30.00	1	1.5	1.5	100.0
Total	68	100.0	100.0	

Sayur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	33	48.5	48.5	48.5
	1.00	4	5.9	5.9	54.4
	3.00	1	1.5	1.5	55.9
	5.00	30	44.1	44.1	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Buah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	52	76.5	76.5	76.5
	3.00	5	7.4	7.4	83.8
	5.00	11	16.2	16.2	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Biji

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	4	5.9	5.9	5.9
	1.00	7	10.3	10.3	16.2
	2.00	1	1.5	1.5	17.6
	3.00	27	39.7	39.7	57.4
	4.00	5	7.4	7.4	64.7
	5.00	14	20.6	20.6	85.3
	6.00	10	14.7	14.7	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Serat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	2	2.9	2.9	2.9
	1.00	8	11.8	11.8	14.7
	2.00	41	60.3	60.3	75.0
	3.00	14	20.6	20.6	95.6
	4.00	3	4.4	4.4	100.0

	Total	68	100.0	100.0	
--	--------------	----	-------	-------	--

Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	13	19.1	19.1	19.1
	5.00	55	80.9	80.9	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Zat Besi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	1	1.5	1.5	1.5
	1.00	49	72.1	72.1	73.5
	3.00	15	22.1	22.1	95.6
	5.00	3	4.4	4.4	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Kalsium

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	21	30.9	30.9	30.9
	1.00	42	61.8	61.8	92.6
	3.00	4	5.9	5.9	98.5
	5.00	1	1.5	1.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Vitamin C

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	28	41.2	41.2	41.2
	1.00	29	42.6	42.6	83.8
	3.00	3	4.4	4.4	88.2
	5.00	8	11.8	11.8	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

c. Moderasi

Moderasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	1	1.5	1.5	1.5
	6.00	1	1.5	1.5	2.9
	9.00	4	5.9	5.9	8.8
	12.00	35	51.5	51.5	60.3
	15.00	17	25.0	25.0	85.3
	18.00	8	11.8	11.8	97.1
	24.00	2	2.9	2.9	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Lemak Total

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	42	61.8	61.8	61.8
	3.00	15	22.1	22.1	83.8
	6.00	11	16.2	16.2	100.0

Total	68	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Lemak Jenuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	62	91.2	91.2	91.2
	3.00	4	5.9	5.9	97.1
	6.00	2	2.9	2.9	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Kolesterol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	8	11.8	11.8	11.8
	3.00	3	4.4	4.4	16.2
	6.00	57	83.8	83.8	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Natrium

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	1	1.5	1.5	1.5
	6.00	67	98.5	98.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Empty Kalori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	61	89.7	89.7	89.7
	3.00	6	8.8	8.8	98.5

	6.00	1	1.5	1.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

d. Keseimbangan Keseluruhan

Overall Balance

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	50	73.5	73.5	73.5
	2.00	8	11.8	11.8	85.3
	4.00	8	11.8	11.8	97.1
	6.00	2	2.9	2.9	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Rasio Zat Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	50	73.5	73.5	73.5
	2.00	8	11.8	11.8	85.3
	4.00	9	13.2	13.2	98.5
	6.00	1	1.5	1.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Rasio Asam Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	67	98.5	98.5	98.5
	2.00	1	1.5	1.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Lampiran 16. Analisis Bivariat

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Diet

Correlations

			Media sosial	Kualitas diet
Spearman's rho	Media sosial	Correlation Coefficient	1.000	-.309*
		Sig. (2-tailed)	.	.010
		N	68	68
	Kualitas diet	Correlation Coefficient	-.309*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.010	.
		N	68	68

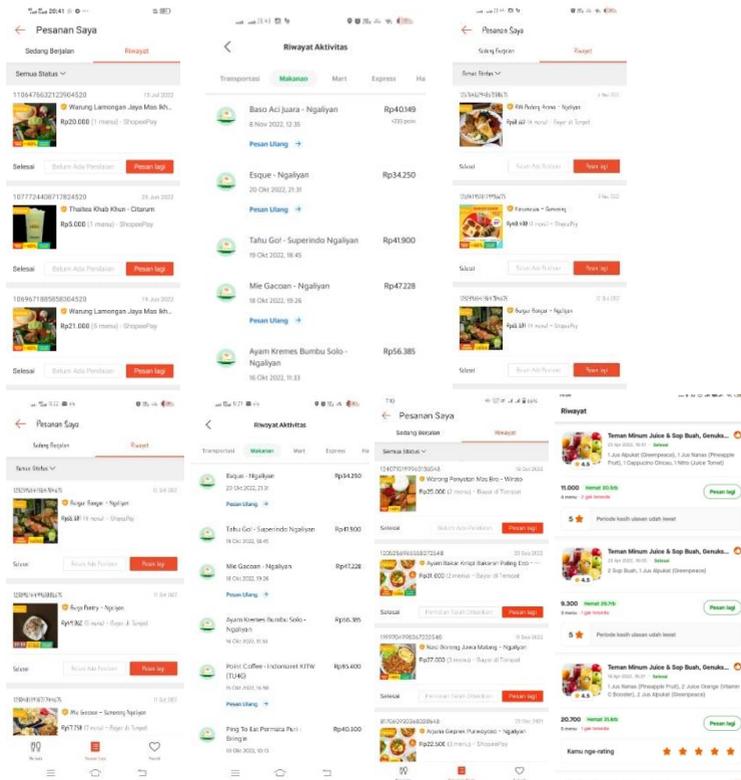
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

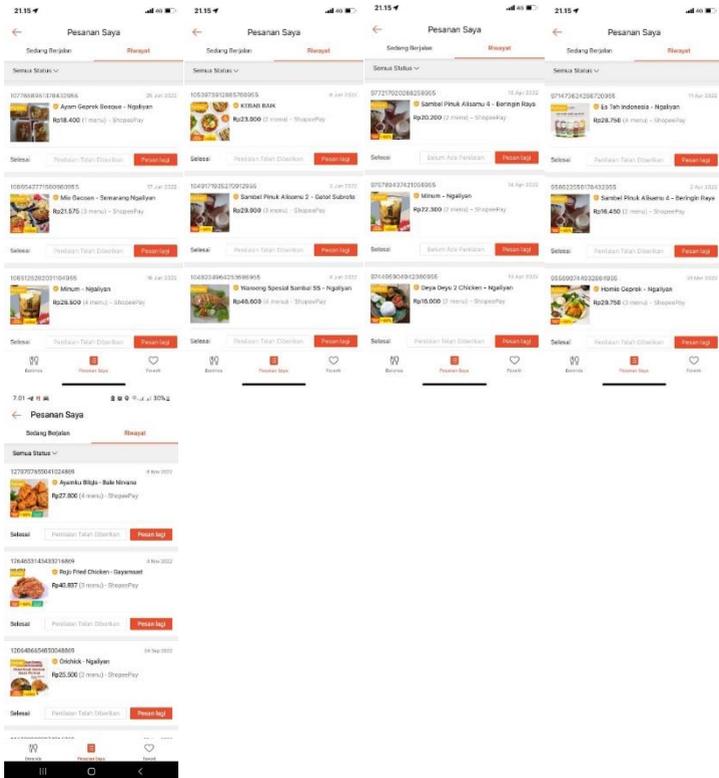
Hubungan Penggunaan Layanan Pesan Antar Makanan Online dengan Kualitas Diet

Correlations

			layanan pesan antar	kualitas diet
Spearman's rho	layanan pesan antar	Correlation Coefficient	1.000	-.035
		Sig. (2-tailed)	.	.777
		N	68	68
	kualitas diet	Correlation Coefficient	-.035	1.000
		Sig. (2-tailed)	.777	.
		N	68	68

Lampiran 17. Bukti *Screenshot* pemesanan makanan melalui layanan pesan antar makanan *online*





Lampiran 18. Dokumentasi



RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Miftahul Jannah
2. Tempat & Tanggal Lahir : Pariaman, 10 Desember 1999
3. Alamat Rumah : Korong Lantak Mingkudu, Kecamatan Nan Sabaris, Kabupaten Padang Pariaman, Provinsi Sumatera Barat
4. Nomor HP : 081276420062
5. E-mail : miftahulj627@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. TK Melati Lantak Mingkudu Tahun 2005
 - b. SD Negeri 07 Nan Sabaris Tahun 2011
 - c. MTs Negeri 02 Padang Pariaman Tahun 2014
 - d. MAN Negeri 02 Kota Padang Panjang Tahun 2017
 - e. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non Formal
 - a. Praktik Kerja Gizi di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Loekomo Hadi Kudus
 - b. Praktik Kerja Gizi di Puskesmas Purwoyoso Kota Semarang

C. Pengalaman

1. Staff Himpunan Mahasiswa Jurusan Gizi Periode 2018
2. Staff Departemen Finansial Ikatan Lembaga Mahasiswa Gizi Indonesia Periode 2018
3. Kepala Departemen Finansial Ikatan Lembaga Mahasiswa Gizi Indonesia Periode 2019
4. Dewan Pertimbangan Agung Ikatan Lembaga Mahasiswa Gizi Indonesia Periode 2020