



**HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN APLIKASI PESAN
ANTAR MAKANAN DAN KONSUMSI MAKANAN MINUMAN
BERISIKO DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

SAFFANA FARIKHA SANI

2110714027

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN APLIKASI PESAN
ANTAR MAKANAN DAN KONSUMSI MAKANAN MINUMAN
BERISIKO DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

SAFFANA FARIKHA SANI

2110714027

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Saffana Farikha Sani

NIM : 2110714027

Tanggal : 07 Juli 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 07 Juli 2025

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular revenue stamp. The stamp is pink and white, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and a serial number '793 PERAWA 405285298'.

(Saffana Farikha Sani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saffana Farikha Sani
NIM : 2110714027
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan dan Konsumsi Makanan Minuman Berisiko dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Mahasiswa” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 07 Juli 2025

Yang menyatakan



(Saffana Farikha Sani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Saffana Farikha Sani

NRP : 2110714027

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan dan Konsumsi Makanan Minuman Berisiko dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Mahasiswa

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.




Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
Penguji I (Pembimbing)


Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
Koordinator Program Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 07 Juli 2025

HUBUNGAN FREKUENSI PENGGUNAAN APLIKASI PESAN ANTAR MAKANAN DAN KONSUMSI MAKANAN MINUMAN BERISIKO DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA MAHASISWA

Saffana Farikha Sani

Abstrak

Mahasiswa cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, yang dipengaruhi oleh kesibukan akademik dan non-akademik. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi berat badan lebih di DKI Jakarta mencapai 16,2% dan obesitas 31,8%. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan dan Makanan Minuman Berisiko dengan kejadian Berat Badan Lebih pada Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling* dan jumlah sampel sebanyak 102 responden. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan Uji *Chi Square*. Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan dengan kejadian berat badan lebih pada mahasiswa jurusan gizi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ($p\text{-value}=0,000$). Namun, tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan minuman berisiko dengan kejadian berat badan lebih pada mahasiswa jurusan gizi di UPN “Veteran” Jakarta dengan nilai ($p\text{-value}=0,514$) untuk kategori makanan cepat saji dan *snack* kemasan, nilai ($p\text{-value}=0,300$) untuk makanan manis dan nilai ($p\text{-value}=0,929$) untuk minuman manis. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan agar mahasiswa lebih memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi.

Kata Kunci: Aplikasi Pesan Antar Makanan, Makanan Minuman Berisiko, Berat Badan Lebih, Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY OF FOOD DELIVERY APPLICATION USAGE AND HIGH-RISK FOOD AND BEVERAGE CONSUMPTION WITH OVERNUTRITION INCIDENCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Saffana Farikha Sani

Abstract

University students tend to have unhealthy and irregular eating patterns, which are influenced by academic and non-academic activities. According to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of overnutrition in DKI Jakarta reached 16.2% and obesity 31.8%. This study aims to analyze the relationship between the frequency of food delivery application usage and the consumption of high-risk foods and beverage with the incidence of overnutrition among undergraduate nutrition students at UPN “Veteran” Jakarta. This study used a cross-sectional design with a Stratified Random Sampling technique, that involved 102 respondents. Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Chi-Square. The bivariate analysis showed a significant relationship between the frequency of food delivery application usage and overnutrition among nutrition students at UPN “Veteran” Jakarta ($p\text{-value}=0.000$). However, there was no significant relationship between the frequency of high-risk food and beverage consumption and overnutrition, with ($p\text{-values}=0.514$) for fast food and packaged snacks, ($p\text{-value}=0.300$) for sweet foods, and ($p\text{-value}=0.929$) for sugary beverages. This study highlights the importance of encouraging students to be more mindful of both the quality and quantity of their dietary intake.

Keywords: Food Delivery Application, High-Risk Food and Beverage, Overnutrition, University Students

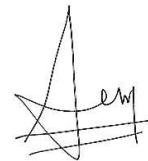
KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul "Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan dan Konsumsi Makanan Minuman Berisiko dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Mahasiswa". Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si. selaku pembimbing proposal skripsi, dan Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes selaku penguji yang telah membimbing, memberikan saran dan arahan yang membangun dalam penyusunan skripsi ini; serta seluruh dosen yang telah membantu dan memberikan ilmu-Nya kepada penulis selama proses akademik.

Selain itu, penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan fasilitas, dukungan, serta doa tanpa henti demi keberhasilan penulis. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada teman-teman dan orang-orang terdekat yang telah memberikan motivasi, saran, serta dukungan selama proses penyusunan proposal skripsi ini. Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk melakukan perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam penambahan wawasan, berkontribusi atas pengembangan ilmu pengetahuan, dan menjadi sebuah referensi bagi pembaca.

Jakarta, 07 Juli 2025

Penulis



Saffana Farikha Sani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Berat Badan Lebih.....	7
II.2 Mahasiswa.....	10
II.3 Aplikasi Pesan Antar Makanan	11
II.4 Makanan Minuman Berisiko	14
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu	17
II.6 Kerangka Teori.....	26
II.7 Kerangka Konsep	26
II.8 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
III.2 Desain Penelitian.....	28
III.3 Populasi dan Sampel	28
III.4 Pengumpulan Data	31
III.5 Etik Penelitian	34
III.6 Definisi Operasional.....	35
III.7 Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
IV.2 Analisis Univariat.....	41
IV.3 Analisis Bivariat.....	49
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB V PENUTUP.....	56
V.1 Kesimpulan	56
V.2 Saran.....	57
 DAFTAR PUSTAKA	58
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Ambang Batas IMT Untuk Usia Dewasa	8
Tabel 2.	Matriks Penelitian Terdahulu	17
Tabel 3.	Besar Minimal Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu	30
Tabel 4.	Definisi Operasional.....	35
Tabel 5.	Hasil Uji Validitas Kuesioner.....	37
Tabel 6.	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner.....	38
Tabel 7.	Karakteristik Responden	41
Tabel 8.	Gambaran Kejadian Berat Badan Lebih.....	42
Tabel 9.	Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan.....	43
Tabel 10.	Konsumsi Makanan Minuman Berisiko.....	44
Tabel 11.	Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Mahasiswa	49
Tabel 12.	Hubungan Konsumsi Makanan Minuman Berisiko dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Mahasiswa.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori	26
Gambar 2.	Kerangka Konsep	26
Gambar 3.	Alur Pengumpulan Data	33
Gambar 4.	Lokasi UPN “Veteran” Jakarta.....	40
Gambar 5.	Diagram Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	45
Gambar 6.	Diagram Frekuensi Konsumsi <i>Snack</i> Kemasan	46
Gambar 7.	Diagram Frekuensi Konsumsi Makanan Manis	48
Gambar 8.	Diagram Frekuensi Konsumsi Minuman Manis	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Layak Etik
Lampiran 2	Lembar Monitoring
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Instrumen Penelitian
Lampiran 7	<i>Output</i> Uji Normalitas
Lampiran 8	<i>Output</i> Uji Analisis Univariat
Lampiran 9	<i>Output</i> Uji Analisis Bivariat
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 12	Hasil Turnitin