

Relationship Between The Intensity of Online Food Delivery Applications, Physical Activity, and Self-Control With Employee Eating Behavior

Nisrina Hamadalillah Hafidz^{1*}, Siti Soraya¹, Retno Inten Rizqi Pratiwi¹

Correspondensi e-mail: nisrinahamada@gmail.com

¹ Program Studi Sarjana Gizi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

ABSTRACT

The use of online food delivery applications is highly favored by many people due to the perception of ease in transactions, including practical ordering and payment procedures, as well as fast and accurate product delivery. This study aims to determine the relationship between the intensity of online food delivery application usage, physical activity, and self-control with the eating behavior of employees. This study used a cross-sectional method and was conducted in September 2023. The sample for this research consisted of 106 respondents. Bivariate analysis using the Chi-square test. The results of the analysis indicated that there was no significant relationship between the intensity of online food delivery application usage and physical activity with the eating behavior of employees, with p-values of 0.113 and 0.378, respectively. While self-control showed a significant relationship with the eating behavior of employees (p=0.00).

ARTICLE INFO

Submitted: 14 April 2024

Accepted: 10 May 2024

Keywords:

Online Food Delivery Application, Physical Activity, Self-Control, Eating Behavior.

Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online, Aktivitas Fisik, dan Kontrol Diri dengan Perilaku Makan Karyawan

ABSTRAK

Penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* sangat diminati oleh banyak orang dikarenakan adanya persepsi kemudahan dalam bertransaksi yang berupa prosedur pemesanan dan pembayaran yang praktis serta pengiriman produk yang cepat dan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan online, aktivitas fisik, dan kontrol diri dengan perilaku makan karyawan. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan September 2023. Sampel pada penelitian ini berjumlah 110 responden. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji Chi-square. Hasil uji analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dan aktivitas fisik dengan perilaku makan karyawan dengan p-value masing-masing p=0,113 dan p=0,378. Sedangkan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku makan karyawan (p=0,00).

DOI: <http://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.24878>

Kata Kunci:

Aplikasi pesan antar makanan *online*, aktivitas fisik, kontrol diri, perilaku makan.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi berkembang dengan pesat dan masuk kedalam hampir semua aspek kehidupan. Hal ini beriringan dengan perkembangan internet sehingga memungkinkan terjadinya penyebaran informasi dengan cepat. Salah satu dari dampak pesatnya perkembangan teknologi informasi adalah di bidang bisnis kuliner, yaitu berupa jasa pembelian makanan yang dapat dipesan secara *online* (Kurniasih & Pibriana, 2021; Maretha et al., 2020). Di Asia Tenggara, terdapat peningkatan sebesar 15 kali antara tahun 2015 dan 2019 dalam penggunaan aplikasi pengiriman makanan *online*. Di Indonesia, aplikasi pengantaran makanan *online* dinilai meningkat setiap tahun sebesar 11,5% dari tahun 2020 hingga 2024. Penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* sangat diminati oleh banyak orang dikarenakan adanya persepsi kemudahan dalam bertransaksi yang berupa prosedur pemesanan dan pembayaran yang praktis serta pengiriman produk yang cepat dan tepat. Adapun beberapa alasan yang membuat aplikasi antar makanan *online* banyak diminati khususnya oleh karyawan adalah karena adanya rasa malas untuk keluar, tidak menyukai kemacetan dan sibuk dengan pekerjaan di

kantor. Aplikasi pesan antar makanan banyak digunakan oleh pekerja kantoran dikarenakan melewatkan sarapan dengan alasan sibuk bekerja (Gupta, 2019; Nurbayti, 2019).

Dampak positif yang didapatkan saat penggunaan aplikasi pesan antar makan ialah lebih mudah dan lebih praktis dalam mendapatkan makanan. Sedangkan dampak negatif yang diberikan jika penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* tidak terkontrol maka akan berakibat pada asupan makan yang berlebih serta aktivitas fisik yang rendah yang seharusnya dapat digunakan untuk membeli atau memasak makanan. Asupan makan yang berlebih serta aktivitas fisik yang rendah akan menyebabkan penambahan berat badan. Perkembangan teknologi informasi yang semakin canggih seperti aplikasi pesan antar makanan online dapat mengubah gaya hidup yang semula aktif menjadi pasif (Handayani, 2022; Kurniasari, 2022).

Aktivitas fisik karyawan kantoran dikategorikan rendah karena cenderung duduk selama bekerja. Aktivitas fisik yang rendah mengakibatkan tidak optimalnya penggunaan energi yang tersimpan dalam tubuh. Permasalahan gizi yang banyak didapati pada orang dewasa seperti karyawan kantoran cenderung mengarah ke status gizi berlebih. Kontrol diri dapat mencegah konsumsi makanan yang berlebihan dan dengan demikian dapat berfungsi sebagai faktor dalam mengurangi kelebihan berat badan. Sebagian besar karyawan menghabiskan waktunya ditempat kerja dan mengonsumsi sepertiga dari total kalori selama hari kerja, maka dari itu lingkungan tempat kerja dapat berpengaruh pada perilaku makan karyawan. Perilaku makan adalah keputusan yang dipilih individu yang mencakup jenis makanan, banyaknya makanan (porsi), waktu makan dan bagaimana individu memilih untuk makan (makan sendiri atau bersama orang lain). Pada akhirnya, apa yang dikonsumsi atau bagaimana seseorang makan ditempat kerja dapat mempengaruhi kesehatan fisik, kesejahteraan dan performa kerja karyawan (Clohessy et al., 2019; Horwath et al., 2020; Septiana et al., 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar amakan *online*, aktivitas fisik, dan kontrol diri dengan perilaku makan.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan September 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan kantoran di daerah Jakarta Pusat dengan sampel penelitian sebanyak 110 responden dengan kriteria inklusi yaitu karyawan yang bekerja berbasis kantor, bekerja di daerah Jakarta Pusat, dan pengguna aplikasi pesan antar makanan *online*.

Instrument penelitian berupa kuesioner yang berisikan identitas responden, kusioner penggunaan aplikasi pesan antar makanan online untuk mengetahui intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah (≤ 4 kali perbulan), sedang (5-8 kali perbulan), dan tinggi (≥ 9 kali perbulan) (Handayani, 2022), serta kuesioner aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ-SF (*The International Physical Activity-Short Form*) yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah (< 600 MET menit/minggu), sedang (600-1499 MET menit/minggu), dan berat (≤ 1500 MET menit/minggu) (Dharmansyah & Budiana, 2021), kuesioner kontrol diri menggunakan kuesioner SCS (*Self-Control Scale*) dengan tiga kategori yaitu rendah (< 60), sedang (60-80), dan tinggi (> 80) (Soraya, 2021), dan kuesioner perilaku makan menggunakan kuesioner AEBQ (*Adult Eating Behavior Questionnaire*) dengan tiga kategori yaitu rendah (< 60), sedang (60-80), dan tinggi (> 80) (Cohen et al., 2021). Pengambilan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *online* (*google form*) dengan metode *self-administered*. Data yang telah didapatkan kemudian di analisis menggunakan uji *chi-square* dengan taraf signifikansi (α) sebesar 5%.

Hasil

Tabel 1 dengan jumlah 110 responden didapati mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 (50,9%), mayoritas usia responden yaitu 19-30 tahun sebanyak 63 (57,3%), sebanyak 59 responden menggunakan aplikasi pesan antar makanan online masuk ke dalam kategori sedang yaitu 5-8 kali perbulan (53,6%), sebanyak 43 (39,1%) responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah, sebanyak 65 responden memiliki kontrol diri dalam kategori rendah, dan sebanyak 77 (70%) responden memiliki perilaku makan dalam dengan kategori sedang.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	49,1
Perempuan	56	50,9
Usia		
19-30 tahun	63	57,3
31-40 tahun	27	24,5

Karakteristik	n	%
41-50 tahun	13	11,8
>50 tahun	7	6,4
Penggunaan Aplikasi		
Rendah (≤ 4 kali perbulan)	32	29,1
Sedang (5-8 kali perbulan)	59	53,6
Tinggi (≥ 9 kali perbulan)	19	17,3
Aktivitas Fisik		
Rendah (< 600 MET menit/minggu)	43	39,1
Sedang (600-1499 MET menit/minggu)	41	37,3
Berat (≥ 1500 MET menit/minggu)	26	23,6
Kontrol Diri		
Rendah	65	59,1
Sedang	44	40,1
Tinggi	1	0,9
Perilaku Makan		
Rendah	28	25,5
Sedang	77	70
Tinggi	5	4,5

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 110 responden didapatkan mayoritas karyawan yang memiliki penggunaan aplikasi dalam sedang (53,6%) dengan perilaku makan sedang (37,3%), berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,113 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$). Mayoritas karyawan yang memiliki aktivitas fisik rendah (39,1%) dengan perilaku makan sedang (27,3%), berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,378 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$). Mayoritas karyawan yang memiliki kontrol diri rendah (59,1%) dengan perilaku makan rendah (38,2%), berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,00 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$).

Tabel 2. Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online, Aktivitas Fisik, dan Kontrol Diri dengan Perilaku Makan Karyawan

Variabel	Perilaku makan						Total	P value	
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%			
Penggunaan Aplikasi									
Rendah	8	7,3	23	20,9	1	0,9	32	29,1	0,113
Sedang	17	15,5	41	37,3	1	0,9	59	53,6	
Tinggi	3	2,7	13	11,8	3	2,7	19	17,3	
Aktivitas Fisik									
Rendah	15	13,6	27	24,5	1	0,9	43	39,1	0,378
Sedang	8	7,3	30	27,3	3	2,3	41	37,3	
Berat	5	4,5	20	18,2	1	0,9	26	23,6	
Kontrol Diri									
Rendah	21	19,1	42	38,2	2	1,8	65	59,1	0,00
Sedang	7	6,4	35	31,8	2	1,8	44	40	
Tinggi	0	0	0	0	1	0,9	1	0,9	

Pembahasan

Peggunaan aplikasi pesan antar makanan online dikategorikan menjadi tiga, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil uji *chi square* didapatkan nilai *p-value* = 0,113, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan perilaku makan karyawan. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Algheshairy et al., (2022) pada saat pandemi Covid-19 adanya peningkatan penggunaan aplikasi pesan antar makanan dikarenakan terjadinya peningkatan gaya hidup yang masuk ke dalam faktor ekonomi sehingga perubahan ini berdampak pada perilaku dan preferensi makan individu. Tidak adanya hubungan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi probabilitas pembelian makanan *online* yaitu, waktu kerja, kelebihan berat badan, masalah kesehatan, dan olahraga secara teratur sebelumnya pada penggunaan aplikasi pesan antar

makanan *online* diketahui banyak digemari oleh berbagai macam kalangan, diantaranya yaitu karyawan kantoran. Maraknya penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dikarenakan banyak promo yang menarik. Karyawan kantoran cenderung membeli makanan tinggi kalori diluar jam makan utama. Sehingga menyebabkan asupan makanan karyawan meningkat (Dominici et al., 2021; Kurniasari, 2022).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa sebagian besar karyawan kantoran memiliki aktivitas fisik yang rendah sebanyak 43 responden (39,1%). Hasil dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pekerja kantoran lebih banyak menghabiskan waktunya dengan aktivitas pasif seperti memiliki waktu duduk yang lebih lama (Mustar et al., 2021). Hasil uji *chi square* didapatkan nilai *p-value* = 0,378, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan perilaku makan karyawan. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Atika dan Damayanti (2023) pada hubungan aktivitas fisik dengan perilaku makan didapati nilai *p-value* 0,001, sehingga hal ini bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan perilaku makan. Tidak terdapatnya hubungan antara aktivitas fisik dengan perilaku makan dapat ditentukan oleh banyak faktor. Berdasarkan penelitian Kitreerawutiwong et al., (2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, usia, tingkat pendapatan, menjadi anggota klub komunitas, tingkat persepsi diri, dukungan sosial, dan tingkat persepsi hambatan ($p < 0,05$).

Banyak studi yang mengkaji terkait hubungan kontrol diri dengan perilaku makan yang menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi dan implusivitas yang rendah cenderung lebih memilih makanan sehat dibandingkan dengan individu yang memiliki kontrol diri rendah dan implusivitas yang tinggi (Szabo et al., 2019) (Wieringa, 2020). Hasil uji *chi square* didapatkan nilai *p-value* = 0,00, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku makan karyawan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Horwath et al., (2020) bahwa pada hubungan kontrol diri dengan frekuensi makan berlebih didapati nilai *p-value* = 0,01. Frekuensi makan merupakan sebagian gambaran dari perilaku makan individu (Rahman et al., 2016). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wieringa (2020) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku makan sehat.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* berada pada kategori sedang yaitu 5-8 kali perbulan (53,6%). Adapun berdasarkan hasil uji hubungan menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan perilaku makan karyawan ($p=0,113$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan perilaku makan karyawan ($p=0,378$), serta terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku makan karyawan ($p=0,00$).

Daftar Pustaka

- Algheshairy, R. M., Alhomaidd, R. M., Almujaaydil, M. S., Alharbi, H. F., & Alsanei, W. A. (2022). Influence of Using Food Delivery Applications on Adult Saudi Female Dietary Habits and Preferences during COVID-19 Lockdown Restrictions: Attitude Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12770. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912770>
- Atika, C., & Damayanti, A. E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 Saat Pandemi. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 7(3), 183–190.
- Clohessy, S., Walasek, L., & Meyer, C. (2019). Factors influencing employees' eating behaviours in the office-based workplace: A systematic review. *Obesity Reviews*, 20(12), 1771–1780. <https://doi.org/10.1111/obr.12920>
- Cohen, T. R., Kakinami, L., Plourde, H., Hunot-Alexander, C., & Beeken, R. J. (2021). Concurrent Validity of the Adult Eating Behavior Questionnaire in a Canadian Sample. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.779041>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Dominici, A., Boncinelli, F., Gerini, F., & Marone, E. (2021). Determinants of online food purchasing: The impact of socio-demographic and situational factors. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102473>
- Gupta, M. (2019). A Study on Impact of Online Food delivery app on Restaurant Business special reference to zomato and swiggy. In *International Journal of Research and Analytical Reviews* (Vol. 6). <http://ijrar.com/>
- Handayani, A. D. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa*. IPB University.

- Horwath, C. C., Haggmann, D., & Hartmann, C. (2020). The Power of Food: Self-control moderates the association of hedonic hunger with overeating, snacking frequency and palatable food intake. *Eating Behaviors*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101393>
- Kitreerawutiwong, N., Keeratisiroj, O., & Mekrungrongwong, S. (2021). Factors That Influence Physical Activity Among Older Adults Living in Rural Community in Wangthong District, Phitsanulok, Thailand. *SAGE Open*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/21582440211061368>
- Kurniasari, R. (2022). Peningkatan Pengetahuan Pekerja Kantoran Tentang Nilai Kandungan Gizi Makanan yang Banyak Dipesan Melalui Aplikasi Pesan Antar Makanan Online. *Minda Baharu*, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.33373/jmb.v6i1.3908>
- Kurniasih, I., & Pibriana, D. (2021). Pengaruh Kepuasan Pengguna Aplikasi Belanja Online Berbasis Mobile Menggunakan Metode EUCS. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 8(1), 181–198. <https://doi.org/10.35957/jatisi.v8i1.787>
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 160–168. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.26692>
- Mustar, Y. S., Nissa, F. A. K., Hariyanto, A., Pramono, B. A., & Susanto, I. H. (2021). *Self-Reported Assessment of Occupational Sitting and Physical Activity Among Employees*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.076>
- Nurbayti. (2019). *Tren Penggunaan Aplikasi Go-Food di Era Digital*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31599/komaskam.v1i1.447>
- Rahman, N., Utami Dewi, N., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 43–52.
- Septiana, H., Kurniasari, R., Linda, ;, Sefrina, R., & Sabrina, ; (2022). Edukasi Gizi Pekerja Mengenai Pemilihan Makanan di Aplikasi Pesan Antar Menggunakan Media Ebook “Boek-Krispy.” *Abdimas Universal*, 4(1), 116–122. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v4i1.171>
- Soraya, S. (2021). *Pengaruh Gaya Pengasuhan, Kontrol Diri, Pola Asuh Makan Terhadap Pengetahuan, Sikap Makan, dan Perilaku Makan Remaja*. Institut Pertanian Bogor.
- Szabo, K., Piko, B. F., & Fitzpatrick, K. M. (2019). Adolescents’ attitudes towards healthy eating: The role of self-control, motives and self-risk perception. *Appetite*, 143. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104416>
- Wieringa, I. (2020). *What is the relationship between Trait Self-control, Threat or Challenge Appraisal, and Healthy Eating Behavior?* Utrecht University.