

## ***Relationship Between Online Food Delivery, Eating Behavior, and Physical Activity With Adolescent Nutrition Status at SMAN 7 Tambun Selatan***

**Fitri Imania Ramadhani<sup>1</sup>, Iswahyudi<sup>1\*</sup>, Rahmatika Nur Aini<sup>1</sup>**

Correspondensi e-mail: [iswahyudi@uhamka.ac.id](mailto:iswahyudi@uhamka.ac.id)

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Indonesia

### **ABSTRACT**

*Eating behavior and physical activity have a significant impact on a person's nutritional status because both are interrelated in influencing the body's energy balance. The combination of healthy eating behavior and sufficient physical activity is the key to maintaining good nutritional status and supporting overall health. The purpose of this research is to determine the relationship between adolescent users of online food delivery, eating behavior, and physical activity with the nutritional status among students at SMAN 7 Tambun Selatan. The method used was cross-sectional and quota sampling technique with a sample size of 141 people. Data collection was carried out using a questionnaire online food delivery, DEBQ (Dutch Eating Behavior), and IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). The survey results showed that 62.4% of respondents rarely used online food delivery services. In addition, 69.5% showed low eating habits, 54.6% showed high emotional eating habits, and 64.5% showed low externalizing eating habits. The chi-square test results showed that there was no significant relationship between the use of online food delivery services and eating habits related to nutritional status ( $p > 0.05$ ). Meanwhile, physical activity has a relationship with nutritional status ( $p = 0.037$ ). While physical activity has a relationship with nutritional status ( $p\text{-value} = 0.037$ ). This proves that doing enough physical activity plays an important role in maintaining physical health, improving quality of life and having good nutritional status.*

### **ARTICLE INFO**

Submitted: 30 September 2024

Accepted: 11 November 2024

#### **Keywords:**

*Physical Activity; Food Delivery Online; Eating Behavior; Adolescents*

## **Hubungan Food Delivery Online, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMAN 7 Tambun Selatan**

### **ABSTRAK**

Perilaku makan dan aktivitas fisik memiliki dampak signifikan terhadap status gizi seseorang karena keduanya saling berhubungan dalam memengaruhi keseimbangan energi tubuh. Kombinasi perilaku makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup merupakan kunci untuk menjaga status gizi yang baik dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan *online food delivery*, perilaku makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di siswa/i SMAN 7 Tambun Selatan. Metode yang digunakan *cross sectional* dan teknik *quota sampling* dengan jumlah sampel 141 orang. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner *online food delivery online*, DEBQ (*Dutch Eating Behaviour*), dan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Hasil penelitian menunjukkan sebesar 62,4% responden jarang menggunakan *food delivery online*, kemudian 69,5% responden memiliki perilaku makan rendah pada *restrained eating*, serta 54,6% memiliki perilaku makan tinggi pada *emotional eating* dan 64,5%

#### **Kata Kunci:**

*Aktivitas Fisik; Food Delivery Online; Perilaku Makan; Remaja*

responden memiliki perilaku makan rendah pada *external eating*. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan *food delivery online* dan perilaku makan dengan status gizi ( $p>0,05$ ). Sedangkan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi ( $p=0,037$ ). Hal ini membuktikan bahwa melakukan aktivitas fisik yang cukup berpengaruh dalam memelihara kesehatan jasmani, meningkatkan kualitas hidup, dan menjaga status gizi yang baik.

DOI: <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.28934>

## Pendahuluan

Keadaan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh masuknya asupan dan pengeluaran zat gizi disebut status gizi. Status gizi memengaruhi jenis masalah gizi yang dialami seseorang, dan setiap kelompok umur mempunyai risiko terjadinya masalah gizi tersebut (Muchtari *et al.*, 2022). Permasalahan gizi dapat terjadi sejak dini baik dalam kandungan, bayi, remaja, maupun lanjut usia sehingga menjadi permasalahan kompleks yang perlu ditangani (Nur Azizah *et al.*, 2022). Remaja yang mengalami masalah gizi dapat memengaruhi performa berpikir, produktivitas dan kinerja. Apabila status gizi buruk maka terdapat risiko tertular penyakit menular dan berisiko terjadinya berbagai penyakit degenerative mengakibatkan obesitas dan gizi lebih (Charina *et al.*, 2022).

Pada tahun 2018, Data Riskesdas Provinsi Jawa Barat menunjukkan prevalensi status gizi remaja umur 16 sampai dengan 18 tahun ditemukan sebesar 10,9% status gizi gemuk 4,5 persen obesitas (Kemenkes, 2018). Kabupaten Bekasi tahun 2013 memiliki prevalensi status gizi remaja 16 sampai 18 tahun sebanyak 10,2% status gizi gemuk dan 3,6% obesitas. Berdasarkan IMT/U Kabupaten Bekasi tahun 2018 terdapat 3,8 persen sangat kurus, kurus 10,5 persen, normal 72,6 persen, gemuk 9,06 persen, dan obesitas 4,11 persen (Kemenkes, 2018).

Remaja yang memiliki masalah gizi diakibatkan karena tidak seimbang antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, sehingga berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Seiring berjalannya waktu perkembangan internet semakin canggih. Salah satu inovasi dari kecanggihan internet yaitu layanan digital seperti aplikasi pesan antar makanan *online*. Sebanyak 72% konsumen lebih memilih menggunakan layanan digital dibandingkan dengan sektor industri lain. Hal ini terjadi karena seseorang dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih mudah dan praktis, serta terdapat pola konsumsi yang jelas dari pelanggan yang ingin menikmati makanan di rumah (Hartono *et al.*, 2022).

Aplikasi tersebut menyebabkan remaja kurang aktif karena hanya dengan menyentuh layar sudah bisa membeli makan dan diantar sampai tujuan tanpa harus keluar rumah. Sehingga remaja dapat dengan mudah mengakses aplikasi *food delivery online* dan bebas memilih makanan yang mereka inginkan. Menurut Strien *et al.* (1986) ada tiga jenis kebiasaan makan, yaitu makan secara emosional, makan di luar, dan makan terkendali. Makan emosional berarti seseorang makan untuk mengatasi emosi yang kurang baik, bukan untuk memenuhi rasa lapar. Makan secukupnya berarti mengontrol asupan makanan untuk mencegah penambahan berat badan berlebih. Makan di luar berarti makan karena adanya rangsangan makanan di lingkungan sekitar akibat penglihatan, penciuman, dan rasa makanan tanpa memperhatikan keadaan psikologis lapar dan kenyang (Snoek *et al.* 2013).

Pada remaja, ketika memilih makanan seringkali tidak memperhatikan yang dibutuhkan oleh tubuh. Remaja lebih memilih makanan yang diinginkan dibanding yang dibutuhkan, dan bersifat instan dalam segala hal karena tidak perlu lagi untuk memasak dan tidak perlu untuk datang langsung ke tempat makan (Hidayatullah *et al.*, 2018). Transformasi pola konsumsi makanan remaja saat ini cenderung pada makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi natrium, dan rendah serat (Lestari & Iswahyudi, 2024).

Akibat dari kemudahan dalam memesan makanan *online* menyebabkan aktivitas fisik menurun (Maretha, 2020). Aktivitas fisik adalah rutinitas harian yang meningkatkan pengeluaran energi esensial bagi pemeliharaan fisik dan mental serta dapat meningkatkan mutu hidup seseorang sehingga dapat menjalani kehidupan yang sehat dan seimbang untuk waktu yang lama. Manfaat yang dirasakan ketika seseorang melakukan aktivitas fisik dengan teratur yaitu untuk membakar kalori untuk menjaga berat badan. Pemasukan energi yang berlebih jika tidak dibarengi aktivitas fisik menyebabkan status gizi tidak normal. Padatnya kegiatan di sekolah membuat siswa/i tertarik untuk memesan makanan secara *online* dengan alasan lebih praktis dan cepat tanpa harus beranjak dari tempat dimana mereka mengerjakan tugas sekolahnya sehingga tidak menghabiskan waktunya di jalan hanya karena membeli

makanan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan *food delivery online*, perilaku makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 7 Tambun Selatan.

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang terletak pada variabel, dan objek penelitian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Utari (2023) dengan judul "Hubungan *Online Food-Delivery*, Keragaman Pangan, Asupan Energi Protein Terhadap Status Gizi Mahasiswi" dengan analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Bertujuan meneliti hubungan antara frekuensi pembelian makanan *online*, keragaman pangan, asupan energi, dan protein terhadap status gizi mahasiswi di Universitas Airlangga. Penelitian ini menekankan pada penggunaan layanan pesan-antar makanan dan pengaruhnya terhadap perilaku konsumsi makanan serta dampak pada kesehatan nutrisi. Hasil penelitian ini menunjukkan pembelian makanan secara *online*, khususnya pada jenis *fast food* dan minuman manis, serta tingkat keragaman pangan yang rendah berdampak negatif pada status gizi mahasiswa.

Sedangkan pada penelitian ini, kebaruan penelitiannya berdasarkan pada analisis data yang menggunakan uji *chi-square*. Selain itu, responden pada penelitian ini remaja berusia 16-18 tahun karena responden dan tempat penelitian ini berada di lingkungan sekolah, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *food delivery online*, perilaku makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara penggunaan layanan *food delivery*, perilaku makan, dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMAN 7 Tambun Selatan. Tidak menemukan hubungan langsung antara penggunaan layanan *food delivery* dan perilaku makan dengan status gizi, tetapi menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi, menyoroti pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan remaja.

## Metode

Metode penelitian ini *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *quota sampling*. Penelitian dilakukan di SMAN 7 Tambun Selatan pada bulan Februari 2024. Populasi pada penelitian ini seluruh siswa kelas X dan XI SMAN 7 Tambun Selatan yang berjumlah 604 orang. Sampel penelitian ini adalah 141 orang. Penentuan sampel tersebut menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan bahwa sampel yang diambil relevan dan representatif. Kriteria inklusi mencakup siswa/i SMAN 7 Tambun selatan, berusia 16-18 tahun, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu responden yang tidak lengkap dalam mengisi kuesioner penelitian dan mengundurkan diri saat pengambilan data. Data yang dikumpulkan dilakukan dengan pengisian kuesioner secara langsung oleh responden terkait karakteristik, kuesioner *online food delivery* untuk melihat frekuensi penggunaan layanan *online* tersebut yang terdiri dari 2 kategori yaitu sering ( $\geq 3x$ /minggu), jarang ( $< 3x$ /minggu) (Salsabilla & Utami, 2023), kuesioner *Dutch Eating Behaviour* (DEBQ) untuk mengukur perilaku makan terdiri dari 3 aspek yaitu *emotional eating* dengan kategori tinggi ( $> 2,35$ ), rendah ( $\leq 2,35$ ), *restrained eating* dengan kategori tinggi ( $> 2,9$ ), rendah ( $\leq 2,9$ ), dan *external eating* dengan kategori tinggi ( $> 3,3$ ), rendah ( $\leq 3,3$ ) (Jansen *et al.*, 2011), kuesioner *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur aktivitas fisik seseorang terdiri dari dua kategori yaitu tidak aktif ( $< 600$  MET-menit/minggu), aktif ( $> 600$  MET- menit/minggu) (Multazami, 2022), dan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan siswa. Pengukuran dan penimbangan dilakukan secara langsung oleh peneliti, menggunakan alat yang telah terstandarisasi yaitu *microtoise* dan timbangan digital. Hasil uji *chi square* (CI=95%) digunakan untuk analisis data dengan menggunakan SPSS 20.

## Kode Etik Kesehatan

Sertifikat layak etik dengan Nomor: 03/24.01/03070 telah diterima oleh penelitian ini dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

## Hasil

Tabel 1 menggambarkan karakteristik responden dengan total siswa yang terlibat sebagai responden dalam penelitian ini adalah 141 orang. Sebagian besar responden berusia 16 tahun terdiri dari 76 responden (53,9%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 85 orang (60,3%). Jumlah responden yang memiliki status gizi tidak normal lebih besar yaitu berjumlah 80 orang (56,7%). Uang saku responden paling banyak sebesar Rp. 15.000 - <Rp. 20.000 dengan jumlah 56 orang (39,7%). Sebagian besar responden menggunakan aplikasi *online food delivery* yaitu *GoFood* sebanyak 63 orang (44,7%). Dalam penelitian ini, sebanyak 88 orang (62,4%) menggunakan aplikasi *online food delivery*  $< 3x$ /minggu frekuensi penggunaan paling banyak. Paling banyak responden menggunakan *food delivery online* saat malam hari yaitu sebanyak 82 orang (58,2%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
15 Tahun	17	12,1
16 Tahun	76	53,9
17 Tahun	48	34,0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	56	39,7
Perempuan	85	60,3
<b>Status Gizi</b>		
Obesitas	14	9,9
Lebih	40	28,4
Normal	61	43,3
Kurang	26	18,4
<b>Uang Saku</b>		
<Rp. 15.000	49	34,8
Rp. 15.000 - <Rp. 20.000	56	39,7
Rp. 20.000 - <Rp. 25.000	21	14,9
Rp. 25.000 – Rp. 50.000	15	10,6
<b>Jenis Aplikasi</b>		
Go Food	63	44,7
Grab Food	20	14,2
Shopee Food	58	41,4
<b>Frekuensi Penggunaan</b>		
≥3x/minggu	53	37,6
<3x/minggu	88	62,4
<b>Waktu Penggunaan</b>		
Pagi	1	7
Siang	27	19,1
Sore	31	22,0
Malam	82	58,2

**Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Penggunaan Food Delivey Online, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik**

Kategori	n	%
<b>Penggunaan Food Delivery Online</b>		
Sering	53	37,6
Jarang	88	62,4
<b>Perilaku Makan</b>		
<i>Restrained Eating</i>		
Tinggi	43	37,6
Rendah	98	69,5
<i>Emotional Eating</i>		
Tinggi	77	54,6
Rendah	64	45,4
<i>External Eating</i>		
Tinggi	50	35,5
Rendah	91	64,5
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Tidak Aktif	72	51,1
Aktif	69	48,9

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 141 responden yang menggunakan *online food delivery* jarang merupakan yang paling banyak, yaitu terdapat 88 orang (62,4%). Sementara itu, responden yang sering menggunakan layanan tersebut berjumlah 53 orang (37,6%). Perilaku makan responden yang dibagi menjadi 3 aspek. Pertama, responden paling banyak memiliki perilaku makan rendah pada *restrained eating* berjumlah 98 orang (69,5%). Sementara itu, sebesar 43 orang (37,6%) memiliki perilaku makan

tinggi pada *restrained eating*. Kedua, sebanyak 77 orang (54,6%) memiliki perilaku makan tinggi pada *emotional eating* dan 64 orang (45,4%) rendah. Ketiga, paling banyak responden memiliki perilaku makan rendah pada *external eating* berjumlah 91 orang (64,5%) dan memiliki perilaku makan tinggi berjumlah 50 orang (35,5%). Mayoritas responden tidak aktif melakukan aktivitas fisik merupakan paling banyak dengan jumlah 72 orang (51,1%). Sementara itu, responden yang memiliki aktivitas fisik aktif sebanyak 69 orang (48,9%).

Tabel 3 menunjukkan variabel penggunaan *online food delivery* didapatkan hasil nilai *p-value* 0,707 ( $p > 0,05$ ) artinya tidak terdapat hubungan antara penggunaan *online food delivery online* dengan status gizi pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan. Sedangkan hasil uji *Chi-Square* pada setiap masing-masing aspek dalam perilaku makan berbeda-beda. Hasil *p-value restrained eating* 0,554 ( $p > 0,05$ ), *emotional eating* menunjukkan *p-value* 0,359 ( $p > 0,05$ ), dan *p-value external eating* 0,400 ( $p > 0,05$ ) yang artinya masing-masing dari ketiga aspek perilaku makan tidak ada korelasi dengan status gizi pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan. Adapun nilai *p-value* yang didapat sebesar 0,037 ( $p < 0,05$ ). Terdapat korelasi aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan.

**Tabel 3. Hubungan Penggunaan Food Delivery Online, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja**

Variabel	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Normal		Normal		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
<b>Penggunaan Food Delivery Online</b>							
Sering	29	54,7	24	45,3	53	100	0,707
Jarang	51	58	37	42	88	100	
<b>Perilaku Makan</b>							
<b><i>Restrained Eating</i></b>							
Tinggi	26	60,5	17	39,5	43	100	0,554
Rendah	54	55,1	44	44,9	98	100	
<b><i>Emotional Eating</i></b>							
Tinggi	41	53,2	36	46,8	77	100	0,359
Rendah	39	60,9	25	39,1	64	100	
<b><i>External Eating</i></b>							
Tinggi	26	52	24	48	50	100	0,400
Rendah	54	59,3	37	40,7	91	100	
<b>Aktivitas Fisik</b>							
Tidak Aktif	47	65,3	25	34,7	72	100	0,037
Aktif	33	47,8	36	52,2	69	100	

## Pembahasan

Penggunaan *online food delivery* merupakan layanan pengiriman makanan secara *online*. Pemanfaatan layanan pengiriman makanan *online* semakin meluas dan menjadi favorit, serta merupakan alternatif yang praktis bagi konsumen untuk memesan makanan dari restoran atau penjual favorit mereka, sehingga dapat menerimanya langsung di depan pintu mereka. Menggunakan fitur pengiriman makanan *online* memiliki banyak keunggulan, termasuk efisiensi waktu, kemudahan penggunaan, kenyamanan, serta rasa aman atau kepercayaan terhadap layanan tersebut (Nurul Azizah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden jarang (<3x/minggu) menggunakan *food delivery online* sebanyak 88 orang (62,4%). Nilai *p-value* sebesar 0,707 ( $p > 0,05$ ) menunjukkan tidak ada korelasi antara penggunaan *food delivery online* dengan status gizi pada siswa/i di SMAN 7 Tambun Selatan. Remaja memilih jarang menggunakan *food delivery online* karena lebih memilih makanan yang harganya lebih terjangkau. Hal ini terjadi karena sebagian besar responden memiliki uang saku dengan rentang Rp.15.000 – <Rp.20.000, sedangkan aplikasi *food delivery online* tidak terlalu banyak pilihan makanan dan minuman direntang harga tersebut. Keterbatasan uang saku tersebut membuat mereka memilih untuk tidak menggunakan *food delivery online*, karena cenderung lebih mahal dibandingkan dengan membeli makanan dari kantin sekolah. Alasan lainnya, hanya diperlukan ketika berkumpul dengan teman, dan adanya biaya pengiriman yang harus ditanggung oleh pengguna (Handayani & Khomsan, 2023).

Selain itu, sebagian besar asupan energi responden yang dihasilkan dari mengonsumsi *food delivery online* rendah, serta frekuensi dan jumlah porsi makan responden yang dihasilkan dari membeli

menggunakan *food delivery online* tidak banyak. Hal ini terjadi karena remaja yang menggunakan aplikasi tersebut sebagian besar membeli makanan terdiri dari jajanan dan camilan ringan, sehingga dapat mempengaruhi keseimbangan gizi dan kesehatannya. Mayoritas responden menggunakan aplikasi *food delivery online* saat malam hari, hal tersebut menunjukkan bahwa pada saat di sekolah siswa tidak banyak menggunakan *food delivery online*. Hal ini disebabkan oleh waktu kegiatan sudah ditentukan oleh sekolah, sehingga terbatas dalam membeli jajanan yang berasal dari *food delivery online*. Waktu ini terbatas untuk memesan makanan *online*, karena mereka menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah atau di kegiatan lainnya.

Penelitian ini selaras dengan Nurul, Azizah (2022) pada remaja di SMA Kota Depok dengan sampel sebanyak 79 orang. Penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* sebesar 1,000 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan ringan melalui pemesanan makanan online dengan status gizi. Hasil penelitian yang dilakukan Handayani & Khomsan (2023) didapatkan  $p = 0,16$  ( $p > 0,05$ ) artinya tidak adanya hubungan penggunaan *food delivery online* dan status gizi. Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan Amanda (2023) didapatkan  $p = 0,091$  ( $p > 0,05$ ) artinya penggunaan *food delivery online* dengan status gizi tidak berhubungan. Menurut Utari (2023) menyatakan bahwa semakin sering menggunakan *food delivery online* maka dapat meningkatkan status gizi, serta semakin banyak asupan energi yang dihasilkan dari konsumsi *food delivery online*, maka dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi, dan keragaman jenis makanan yang dikonsumsi juga dapat meningkatkan status gizi. Penggunaan *food delivery online* tidak berhubungan karena penggunaan *food delivery online* bukanlah satu-satunya yang memengaruhi status gizi seseorang. Terdapat faktor lain yang memengaruhi status gizi seperti pola konsumsi yang salah. Status gizi dipengaruhi oleh bagaimana cara orang tersebut dalam mengonsumsi makanan dilihat dari kualitas dan jumlah sehingga berdampak pada status gizi. Jika seseorang memiliki pola makan yang baik sesuai dengan kualitas dan kuantitasnya, makan akan menciptakan status gizi yang optimal bagi tubuh (Kamah, 2020).

Asupan gizi yang seimbang dibutuhkan oleh remaja untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan yang cepat. Hal ini bertujuan untuk memastikan kebutuhan gizi terpenuhi, sehingga perilaku makan yang baik dan teratur dimiliki oleh remaja. Perilaku makan pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan yang paling banyak adalah *restrained eating* rendah, *emotional eating* tinggi, dan *external eating* rendah. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan *p-value* pada *restrained eating* 0,554, *emotional eating* 0,359, dan *external eating* 0,400. Hasil tersebut menunjukkan masing-masing aspek dari perilaku makan memiliki *p-value*  $> 0,05$  yang artinya perilaku makan dan status gizi pada siswa/i di SMAN 7 Tambun Selatan tidak ada hubungan.

*Restrained eating* yaitu situasi seseorang mengontrol jenis dan jumlah makanan yang mereka konsumsi dengan sengaja yang bertujuan mengatur asupan kalori agar terhindar dari peningkatan berat badan atau mencapai penurunan berat badan (Nurdiani *et al.*, 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMAN 7 Tambun Selatan tidak mengatur jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk mengontrol atau membatasi asupan kalori dengan sengaja, sehingga dapat mencegah kenaikan atau penurunan berat badan. Hal ini disebabkan mayoritas responden tidak pernah memperhitungkan berat badan serta apa saja yang dimakan. Kemudian, responden juga menerima makanan atau minuman yang ditawarkan tanpa merasa khawatir terhadap berat badan. Selain itu, sebagian besar responden ketika memiliki berat badan tidak ideal, tidak pernah mengatur jumlah porsi makannya menjadi lebih sedikit. Hal tersebut berdasarkan data banyaknya pertanyaan yang dijawab oleh responden terkait perilaku makan *restrained eating* untuk membantu mencapai penurunan dan pemeliharaan berat badan.

*Emotional eating* merupakan keinginan makan dipengaruhi oleh keadaan emosional internal bukan karena sensasi kenyang atau lapar (Nurdiani *et al.*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian perilaku makan remaja di SMAN 7 Tambun Selatan dipengaruhi oleh keinginan untuk makan berlebihan saat mereka merasa kesal, sedih, atau merasa kesepian. Dampaknya, hal ini dapat mempengaruhi status gizi mereka karena jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam situasi emosional. Menurut Juzailah & Ilmi (2022) menyatakan bahwa *emotional eating* merupakan faktor secara tidak langsung dalam memengaruhi IMT/U. Beberapa remaja mungkin hanya mengalami *emotional eating* sesekali dan tidak secara konsisten, sehingga dampaknya terhadap asupan energi dan kualitas zat gizi tidak begitu besar. *Emotional eating* dengan status gizi tidak ada hubungan karena responden menyalurkan emosi negatif mereka melalui aktivitas lain selain makanan. Hal ini dapat mencegah peningkatan asupan makanan yang berlebihan, ada faktor lain yang dapat memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang, seperti pengetahuan tentang gizi, pengaruh kontrol orang tua, dan interaksi dengan teman sebaya (Wijayanti *et al.*, 2019).

Sedangkan, *external eating* adalah nafsu makan disebabkan oleh penglihatan, penciuman, dan rasa makanan, tidak tergantung pada perasaan psikologis seperti lapar atau kenyang (Nurdiani *et al.*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan tidak

dipengaruhi oleh rasa, aroma, dan penampilan dari makanan kecuali dalam keadaan internal tubuh yang menunjukkan lapar atau kenyang. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu mungkin memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat diluar pengaruh tersebut, dengan tetap memenuhi kebutuhan gizi mereka dengan memilih makanan bergizi atau dengan mengatur asupan makan secara keseluruhan. Menurut Sholeha (2022) menyatakan tidak adanya hubungan *external eating* dengan status gizi mungkin terjadi karena dorongan untuk makan tidak selalu diikuti dengan ketersediaan makanan yang dapat dibeli. Terkadang, makanan yang memicu dorongan makan tersebut harus dibeli, tetapi remaja mungkin terbatas secara finansial untuk membelinya.

Remaja sering kali memiliki jadwal yang padat tetapi tidak terlalu aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Penting bagi remaja untuk meluangkan waktu 30-60 menit setiap hari untuk melakukan aktivitas fisik (Ajinar & Is, 2021). Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik tidak aktif (<600 MET-menit/minggu) berjumlah 72 orang (51,1%). Aktivitas fisik dan status gizi pada remaja di SMAN 7 Tambun Selatan memiliki hubungan dengan *p-value* sebesar 0,037 ( $p < 0,05$ ). Hal ini disebabkan mayoritas responden melakukan aktivitas fisik dalam satu minggu terakhir seperti berjalan, bersepeda, menyapu, mengepel, dan jogging. Aktivitas fisik tersebut termasuk dalam kategori tingkat ringan dan sedang. Selain itu, kebanyakan responden memanfaatkan waktu luang mereka usai sekolah untuk beristirahat dan bersantai, sehingga dapat memengaruhi status gizi mereka. Waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik kurang dari 30-60 menit, sehingga nilai MET-menit/minggu kurang dari 600. Aktivitas fisik berkaitan dengan status gizi karena kekurangan zat gizi akibat ketidaktifan yang dikombinasikan makan dengan asupan tinggi kalori dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas.

Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS menganjurkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat selama 60 menit atau lebih setiap harinya dilakukan oleh kelompok usia 6 sampai 17 tahun (Early *et al.*, 2013). Namun, sebagian besar anak muda di banyak negara tidak mencapai rekomendasi ini dalam hal tingkat aktivitas fisik (Minggu *et al.*, 2022). Seseorang yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik membuat kalori dalam tubuh menumpuk sehingga tidak terpakai secara optimal. Remaja yang beraktivitas fisik teratur juga memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit degeneratif dan obesitas (Lathifah, 2022). Hasil penelitian Alkaririn *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa responden yang kurang melakukan aktivitas fisik disebabkan oleh kesibukan yang semakin meningkat sehingga mengakibatkan kurangnya waktu yang tersedia bagi seseorang untuk melakukan olahraga secara teratur. Aktivitas fisik yang teratur dapat memberikan efek positif dan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Alkaririn *et al.*, 2022).

## Kesimpulan

Mayoritas responden memiliki status gizi tidak normal, sementara 43,3% berstatus gizi normal. Penggunaan *online food delivery* sebagian besar responden jarang menggunakan yaitu <3x/minggu. Perilaku makan responden didominasi *emotional eating*. Mayoritas responden tidak aktif melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan *online food delivery*  $p=0,707$  dan perilaku makan *restrained eating*  $p=0,554$ , *emotional eating*  $p=0,359$  dan *external eating*  $p=0,400$  ( $p > 0,05$ ) tidak memiliki hubungan dengan status gizi. Namun, terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMAN 7 Tambun Selatan dengan nilai  $p=0,037$  ( $p < 0,05$ ).

## Daftar Pustaka

- Ajinar, A., & Is, Z. (2021). *Partisipasi Masyarakat terhadap Olahraga pada Masa Pandemi Covid- 19 di Gampong Emperom Kota Banda Aceh*. *Sultra Educational Journal*, 1(2), 29–33. <https://doi.org/10.54297/seduj.v1i2.157>
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). *Pontianak Nutrition Journal* <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index> Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. 5(April), 146–151
- Amanda, Della Amelia. (2023). *Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi*. Skripsi S1, Universitas Baiturrahim.
- Azizah, Nur, Nastia, & Sadat, A. (2022). *Strategi Dinas Kesehatan Dalam Menekan Laju Penderitaan Stunting Di Kabupaten Buton Selatan*. *JIP: jurnal inovasi peneliti*, 2(12), 4145–4152
- Azizah, Nurul. (2022). *Hubungan Konsumsi Makanan Melalui Fitur Pemesanan Makanan Online terhadap Status Gizi Remaja saat Pandemi di SMA Kota Depok*.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*.

- Cendana Medical Journal*, April, 197–204
- Damar Handayani, A., & Khomsan, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.1-8>
- Early, W., Obesity, C., Initiative, P., Start, H., Taken, S., Activity, P., & Program, O. (2013). *Physical Activity Guidelines for Americans*. 202, 56–63
- Hartono, S., Salim, A., & Alamsyah, Z. (2022). Faktor Keamanan Pangan Padapemakaian Aplikasi Pengantaran Makanan (FDAs) Pada Era Pandemi di Jakarta. *Jurnal Aplikasi Bisnis dan Manajemen*, 8(2), 543–552. <https://doi.org/10.17358/jabm.8.2.543>
- Hidayatullah, S., Waris, A., & Devianti, R. C. (2018). Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 6(2). <https://doi.org/10.26905/jmdk.v6i2.2560>
- IPAQ-SF. (2002). (Ipaq-Sf) Short Last 7 Days Self-Administered Format. *Assessment*, 71(August), 2000–2002.
- Jansen, A., Nederkoorn, C., Roefs, A., Bongers, P., Teugels, T., & Havermans, R. (2011). The proof of the pudding is in the eating: Is the DEBQ - External eating scale a valid measure of external eating? *International Journal of Eating Disorders*, 44(2), 164–168. <https://doi.org/10.1002/eat.20799>
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level with The BMI-For-Age In Female Adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 271–284
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesndas 2018*, 44(8), 181–222. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK.No.57.Tahun.2013.tentang.PTRM.pdf>
- Lathifah, D. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Smas It Raudhatul Jannah Kota Cilegon. *Suparyanto dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253
- Lestari, W. A., & Iswahyudi, I. (2024). Upaya Pencegahan Obesitas Remaja Melalui Pendampingan dan Edukasi Label Gizi Serta Penerapan Kunci Jajan Sehat Bergizi. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 177. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.14483>
- 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>
- Minggu, L. L. J., Posangi, J., Wariki, W. M. V., & Manampiring, A. E. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa SMP dan SMA. *eBiomedik*, 10(1), 8–13
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa. *02(April)*, 1–9.
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. syifa, & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Salsabilla, N., & Wahyu Ningsih, U. (2023). Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi Fast Food, dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.24-30>
- Sholeha, L. I. A. (2022). Hubungan Perilaku Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja di SMP YMJ Ciputat. *Skripsi*, 27
- Snoek HM, Engels RCME, van Strien T, Otten R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite*. 67:p.81-87. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.014>
- Strien TV, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB. (1986). The dutch eating behaviour questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behaviour. *Int J Eat Disord*. 5(2):295–315.
- Utari, A. P. (2023). Hubungan Online Food-Delivery, Keragaman Pangan, Asupan Energi Protein terhadap Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6405–6414
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>