

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Melalui Aplikasi Pesan Antar Makanan Online pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

The Relationship Between Balanced Nutrition Knowledge and Food Choices Through Online Food Delivery Applications Among Students of Universitas Muhammadiyah Surakarta

Annisa Nur Hanifah¹, Firmansyah^{2*}, Siti Zulaekah³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A.Yani, Mendung, Pabelan, Kartasura, Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah – Indonesia
Email: fir790@ums.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital berperan besar dalam mengubah pola masyarakat dalam memenuhi kebutuhan pangan, termasuk dengan munculnya aplikasi layanan pesan antar makanan online yang semakin diminati mahasiswa. Beragam faktor memengaruhi keputusan dalam memilih makanan, salah satunya tingkat pengetahuan gizi yang diharapkan dapat mendorong perilaku konsumsi sehat dan seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar makanan online pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, melibatkan 108 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data mengenai pengetahuan gizi seimbang dan pemilihan makanan dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi pada kategori kurang (76,9%) dan pemilihan makanan tergolong kurang bergizi seimbang (93,5%). Tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar ($p=0,725$). Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya peningkatan literasi gizi dan pembiasaan pola makan seimbang agar mahasiswa tidak hanya memiliki pengetahuan gizi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam perilaku memilih makanan sehat melalui layanan aplikasi pesan antar makanan online.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi; Pemilihan Makanan; Aplikasi Pesan Antar Makanan Online; Mahasiswa.

Abstract

The development of digital technology has a significant role in transforming societal patterns in fulfilling food needs, including the emergence of online food delivery applications that are increasingly popular among university students. Various factors influence food choice decisions, one of which is the level of nutritional knowledge that is expected to encourage healthy and balanced eating behavior. The study aimed to determine the relationship between balanced nutrition knowledge and food choices made through online food delivery applications among students of Universitas Muhammadiyah Surakarta. The research employed a quantitative approach with a cross-sectional design, involving 108 respondents selected using a purposive sampling technique. Data on balanced nutrition knowledge and food choices were collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results of the study show that most respondents have a low level of nutrition knowledge (76,9%) and tend to choose foods that are not nutritionally balanced (93,5%). No significant relationship is found between balanced nutrition knowledge and food choices made through online food delivery applications ($p=0,725$). The findings of this study highlight the importance of improving nutrition literacy and developing balanced eating habits so that students not only possess nutritional knowledge but also are able to apply it in making healthy food choices through online food delivery applications.

Keywords: Nutrition Knowledge; Food Choices; Online Food Delivery Applications; Students.

*Corresponding author: Annisa Nur Hanifah, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

E-mail : fir790@ums.ac.id

Doi : 10.35451/654b9y46

Received : October 07, 2025. Accepted: October 17, 2025. Published: October 30, 2025

Copyright (c) 2025 Annisa Nur Hanifah Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia menjalani kehidupan, bekerja, berkomunikasi, dan bahkan berpikir. Dalam kurun waktu terakhir, perkembangan pesat dibidang ini telah melahirkan berbagai perangkat dan solusi yang telah mengubah dunia secara signifikan. Salah satu dampak paling menonjol dari teknologi digital adalah kemampuannya untuk menghubungkan orang dari seluruh dunia melalui internet. Kehadiran internet memungkinkan pertukaran informasi secara instan, komunikasi jarak jauh, belanja online, serta berbagai aktivitas lainnya [1].

Berdasarkan data yang dirilis oleh APJII tahun 2025, populasi pengguna layanan internet di Indonesia mengalami peningkatan signifikan hingga 229 juta jiwa atau 80,66% dari jumlah penduduk [2]. Dengan adanya kemajuan dalam perkembangan teknologi saat ini memberikan kemudahan dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari. Bidang makanan menjadi salah satu bidang yang dipengaruhi oleh teknologi internet, seperti aplikasi pesan antar makanan online. Hal ini mengikuti pola kehidupan manusia yang serba cepat yang membuat manusia menginginkan segalanya mulai dari barang hingga makanan instan [3].

Layanan pesan antar makanan menyediakan fitur pemesanan serta pengantaran makanan dan minuman melalui perangkat seluler, sehingga pengguna tidak perlu datang langsung ke tempat penjual. Beberapa aplikasi yang populer di kalangan konsumen seperti GrabFood, GoFood dan ShopeeFood. Berdasarkan survei yang dilakukan melalui *Jakpat App Mobile* pada maret 2025 dengan melibatkan 1.343 responden, masyarakat Indonesia tergolong aktif menggunakan jasa *food delivery*. Hasil survey tersebut menunjukkan tiga platform utama yang mendominasi penggunaan layanan, yaitu GoFood 38%, ShopeeFood 29% dan GrabFood 27% [4].

Saat ini, penggunaan aplikasi pesan antar untuk memesan makanan semakin meluas di kalangan masyarakat. Dari hasil pemetaan awal yang telah penulis peroleh sebelumnya, ditemukan bahwa mahasiswa merupakan kelompok pengguna yang paling sering memanfaatkan layanan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi dalam proses pemesanan makanan kini berperan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari mahasiswa. Survei pendahuluan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 20 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dipilih secara acak. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) menggunakan layanan aplikasi pesan antar makanan *online*, dengan frekuensi penggunaan sebagai berikut: 5 orang (25%) menggunakan 1 kali, 3 orang (15%) menggunakan 2 kali, 3 orang (15%) menggunakan 3 kali dan 9 orang (45%) menggunakan >4 kali dalam sebulan.

Kemudahan penggunaan dan kinerja layanan membuat aplikasi ini semakin tersebar luas. Serta keadaan seperti sibuk mengerjakan tugas, rasa malas, menghindari kemacetan membuat konsumen membeli makanan secara online. Ragam pilihan kuliner yang ditawarkan oleh warung makan/restoran, mencakup menu utama, lauk protein hewani dan nabati, sayuran, buah-buah, cemilan, serta minuman. Konsumen dapat mengatur sendiri jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Pemenuhan frekuensi makanan dicapai dengan mudah dikarenakan pelayanan aplikasi selama 24 jam [3].

Dalam penelitian ini, variabel pengetahuan gizi digunakan karena mahasiswa diharapkan memiliki tingkat pemahaman gizi yang lebih baik dibandingkan masyarakat umum. Pengetahuan gizi merujuk pada kemampuan individu dalam memahami fungsi dan keterkaitan zat gizi terhadap keseimbangan gizi dan kesehatan. Tingkat pengetahuan gizi yang rendah di kalangan remaja dapat menghambat kemampuan mereka dalam menyesuaikan asupan makanan dengan kebutuhan tubuh, sehingga berpotensi menimbulkan masalah gizi kurang maupun lebih. Penelitian yang mendukung temuan ini dikemukakan oleh Maretha et al. (2020) dikutip dalam Purba et al., [5] yang meneliti hubungan penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan frekuensi makan dan kualitas diet. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 68,6% dari 70 mahasiswa Universitas Diponegoro memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori sedang, dengan frekuensi pemesanan makanan dan minuman melalui aplikasi berkisar antara 5 hingga 25 kali per bulan.

Aktivitas sehari-hari mahasiswa sebagian besar berlangsung di kampus, meliputi perkuliahan, kegiatan organisasi, belajar bersama maupun bersosialisasi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mencukupi kebutuhan asupan melalui pemilihan makanan yang tepat. Proses menentukan pilihan makanan melibatkan berbagai aspek, seperti cara memperoleh makanan, jenis yang dikonsumsi, porsi yang dimakan dan frekuensi makan dalam sehari. Pilihan makanan seseorang tidak terlepas dari berbagai faktor, diantaranya waktu yang tersedia, keadaan lingkungan, tingkat pendapatan, status kesehatan dan kondisi psikologis [6]. Penelitian oleh Djide & Pebriani (2023) mengenai hubungan pengetahuan gizi terhadap praktik pemilihan makanan menunjukkan bahwa 65 orang (70,7%) memiliki praktik pemilihan makanan dalam kategori baik, sedangkan 27

orang (29,3%) memiliki praktik pemilihan makanan dalam kategori kurang baik [7].

Pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku mereka terhadap pemilihan makanan. Hubungan tersebut terjadi karena pengetahuan gizi memberikan dasar bagi mahasiswa untuk memahami nilai gizi, kebutuhan tubuh serta risiko kesehatan terkait pilihan makanan. Dengan pemahaman tersebut, mahasiswa cenderung lebih selektif dalam memilih menu yang seimbang dan bergizi saat memesan makanan melalui aplikasi digital, sehingga mendukung tercapainya status gizi yang optimal. Penelitian pendukung oleh Muthmainah et al. (2023) menunjukkan bahwa sebesar 72,3% dari 73 mahasiswa FEB di Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam kategori baik pada pengetahuan gizi [8]. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar makanan *online* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. METODE

Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independent, yaitu pengetahuan gizi seimbang dan variabel dependent, yaitu pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar makanan *online*. Penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada periode Juli hingga September 2025. Populasi penelitian terdiri atas 19.880 mahasiswa aktif angkatan 2021-2024. Jumlah sampel yang diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan rumus *Lemeshow* dengan tingkat kepercayaan 95%, presisi 10% dan proporsi estimasi 50%, sehingga diperoleh 108 responden.

Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, berdasarkan kriteria inklusi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa aktif yang dalam satu bulan terakhir pernah menggunakan aplikasi pesan antar makanan *online* serta bersedia menjadi responden ditandai dengan pernyataan kesediaan. Pengumpulan data mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan dilakukan melalui penyebaran kuesioner berbasis *Google Form*, yang dibagikan secara daring kepada responden melalui tautan pada aplikasi *WhatsApp*. Responden kemudian dapat mengakses tautan tersebut, membaca petunjuk dan mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Seluruh jawaban responden terekam secara otomatis dalam sistem, sehingga memudahkan proses pengolahan data. Proses analisis data diawali dengan mengamati karakteristik responden serta distribusi frekuensi setiap variabel.

Instrumen kuesioner pada penelitian ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil yang menunjukkan seluruh item dinyatakan valid. Variabel pengetahuan gizi seimbang terdiri atas 15 pertanyaan yang mencakup aspek gizi seimbang, zat gizi dalam bahan pangan, hubungan gizi dengan kesehatan, dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,610. Sementara itu, variabel pemilihan makanan terdiri atas 19 pertanyaan yang mencakup proses pemilihan makanan sesuai prinsip gizi seimbang, kandungan gizi dalam bahan pangan, dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,898.

Pengolahan data pada variabel pengetahuan gizi seimbang penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 pada setiap jawaban benar dan 0 pada jawaban yang salah. Nilai akhir dihitung dengan menjumlahkan seluruh skor benar, kemudian dibagi dengan total jumlah item pertanyaan dan dikalikan 100. Pemilihan makanan dinilai dengan menggunakan skala *likert*, kemudian dihitung dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban responden, kemudian dibagi jumlah seluruh item. Pengetahuan gizi seimbang dan pemilihan makanan diolah untuk menentukan batas kategori masing-masing variabel. Kategori pengetahuan gizi seimbang ditentukan berdasarkan nilai median, karena data berdistribusi normal. Responden dengan skor ($<93,30$) dikategorikan kurang, sedangkan skor ($\geq 93,30$) termasuk kategori baik. Kategori pemilihan makanan ditetapkan berdasarkan batas 75% dari hasil perhitungan skor, dengan nilai ($<3,25$) dikategorikan kurang bergizi seimbang, dan ($\geq 3,25$) termasuk kategori bergizi seimbang.

Analisis data dalam penelitian ini mencakup analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan presentase untuk memberikan gambaran responden. Selain itu, dilakukan analisis bivariat dengan Uji *Chi-Square* guna mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar makanan *online*. Persetujuan etik penelitian ini diterbitkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan kode 5773/B.1/KEPK-FKUMS/VIII/2025.

3. HASIL

Karakteristik Responden

Pengumpulan data dasar dilakukan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai latar belakang responden, yang mencakup jenis kelamin, usia, asal fakultas, uang saku, tempat tinggal, cara mendapatkan makanan, pengetahuan gizi seimbang dan pemilihan makanan. Hasil distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	17	15,7
Perempuan	91	84,3
Usia		
18 tahun	4	3,7
19 tahun	22	20,4
20 tahun	16	14,8
21 tahun	22	20,4
22 tahun	40	37,0
23 tahun	4	3,7
Asal Fakultas		
Kesehatan	68	63
Non-kesehatan	40	37
Uang Saku/bulan		
Rp 500.000 s.d. < Rp 1.000.000	34	31,5
> Rp 1.000.000 s.d Rp 2.000.000	52	48,1
> Rp 2.000.000	22	20,4
Tempat Tinggal		
Kost/ Tinggal Sendiri	83	76,9
Tinggal dengan keluarga	25	23,1
Cara Mendapatkan Makanan		
Beli di warung	45	41,7
Beli via aplikasi online	63	58,3
Pengetahuan Gizi Seimbang		
Kurang	83	76,9
Baik	25	23,1
Pemilihan Makanan		
Kurang	101	93,5
Baik	7	6,5

Tabel 1 menyajikan hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (84,3%), berusia 22 tahun (37%), dan berasal dari fakultas kesehatan (63%), dengan uang saku bulanan sebesar > Rp 1.000.000-2.000.000 (48,1%), serta tinggal secara mandiri/kost (76,9%). Dalam hal memperoleh makanan, banyak yang membeli melalui aplikasi *online* (58,3%). Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi termasuk dalam kategori kurang (76,9%), dan pemilihan makanan termasuk dalam kategori kurang bergizi seimbang (93,5%).

Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Pengetahuan Gizi	108	86,72	93,30	13,25	33,33	100,00
Pemilihan Makanan	108	2,59	2,57	0,38	1,84	3,84

Tabel 2 menyajikan hasil bahwa pada variabel pengetahuan gizi dari 108 responden, nilai rata-rata adalah 86,72

dengan median 93,30 dan standar deviasi 13,25. Nilai minimum sebesar 33,33 dan maksimum 100,00 menunjukkan adanya variasi tingkat pengetahuan antar responden. Sementara itu, pada variabel pemilihan makanan, nilai rata-rata pemilihan makanan adalah 2,59 dengan median 2,57 dan standar deviasi 0,38. Nilai minimum sebesar 1,84 dan maksimum 3,84 menggambarkan adanya variasi tingkat pemilihan makanan antar responden.

Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan melalui Aplikasi Pesan Antar Makanan Online

Tabel 3. Sebaran Pemilihan Makanan Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar makanan online				Total	p-value
	Kurang Bergizi Seimbang		Bergizi Seimbang			
	n	%	n	%	n	
Kurang	78	94,0	5	6,0	83	0,725
Baik	23	92,0	2	8,0	25	
Total	101	93,5	7	6,5	108	

Tabel 3 menyajikan hasil bahwa dari 83 orang dengan tingkat pengetahuan gizi kategori kurang, sebanyak 78 orang (94,04%) memiliki pemilihan makanan kurang bergizi seimbang dan 5 orang (6,0%) memiliki pemilihan makanan bergizi seimbang. Pada kelompok dengan tingkat pengetahuan gizi kategori baik, dari 25 orang terdapat 23 orang (92,0%) memiliki pemilihan makanan kurang bergizi seimbang dan hanya 2 orang (8,0%) dengan pemilihan makanan bergizi seimbang. Secara keseluruhan, sebagian responden termasuk dalam kategori pemilihan makanan kurang bergizi seimbang yaitu 101 orang (93,5%). Hasil analisis statistik menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,725 menandakan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar makanan *online*.

4. PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi Seimbang Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dari hasil penelitian terhadap 108 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui bahwa 83 orang (76,9%) termasuk dalam kategori kurang pada tingkat pengetahuan gizi, sedangkan 25 orang (23,1%) termasuk dalam kategori baik pada tingkat pengetahuan gizi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Martanti et al (2024) di Universitas Yarsi, ditemukan bahwa 52 orang (53,1%) mahasiswa fakultas kedokteran menunjukkan tingkat pengetahuan gizi yang kurang baik [9]. Hasil serupa juga diperoleh Buntardi & Karjadidjaja (2023) di Universitas Tarumanegara dengan 61 orang (52,1%) mahasiswa fakultas kedokteran menunjukkan kategori pengetahuan gizi kurang baik [10].

Pengetahuan gizi menjadi landasan bagi individu dalam memahami jenis makanan serta kandungan gizinya. Dengan pengetahuan gizi yang baik, individu diharapkan lebih sadar terhadap pentingnya menjaga pola makan seimbang dan memahami dampaknya terhadap kesehatan serta potensi timbulnya penyakit [11]. Pengetahuan ini tidak terlepas dari faktor pendidikan, karena pendidikan turut memengaruhi kemampuan individu dalam memperoleh, memahami serta mengolah informasi terkait gizi. Peningkatan jenjang pendidikan biasanya diikuti oleh peningkatan pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang. Saat ini, informasi mengenai gizi dapat diperoleh dengan sangat mudah melalui berbagai sumber seperti media cetak, digital, maupun lingkungan sosial.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *Knowledge, Attitude, and Practice* (KAP), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan dasar pembentukan sikap dan perilaku seseorang. Menurut Panjaitan et al (2023), terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi yang baik dan penerapan perilaku gizi seimbang, seperti dalam pemilihan konsumsi makanan bergizi [12]. Hasil serupa juga ditemukan oleh Elfiyanti et al (2023) menyatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor penting dalam penerapan perilaku makan sehat [13]. Dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa masih memiliki pengetahuan gizi yang rendah sehingga berdampak pada pemilihan makanan yang belum bergizi seimbang. Kondisi tersebut memperkuat teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa rendahnya pengetahuan gizi dapat berimplikasi pada terbentuknya perilaku konsumsi yang kurang sehat.

Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar responden masih memberikan jawaban yang kurang tepat pada beberapa pertanyaan, khususnya mengenai frekuensi konsumsi sayur dan buah, jumlah isi pesan dalam pedoman umum gizi seimbang, serta batas konsumsi gula. Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman mahasiswa terhadap rincian pedoman umum gizi seimbang belum optimal. Perbedaan pengetahuan ini dapat dipengaruhi latar belakang pendidikan, dimana mahasiswa kesehatan lebih memahami dibanding non-kesehatan, sejalan dengan hasil penelitian Majid et al (2018) yang menggambarkan adanya variasi tingkat pengetahuan gizi antara mahasiswa gizi dan non-gizi [14].

Kurang pemahaman tentang konsumsi sayur dan buah juga mencerminkan rendahnya kesadaran akan pentingnya asupan serat, vitamin, dan mineral, sebagaimana penelitian Chandradewi et al (2025) menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan rendah cenderung mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang lebih sedikit, yaitu sebanyak 54 orang (83,1%) [15]. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No.41 tahun 2014, masyarakat dianjurkan mengonsumsi sayur dan buah dengan total 400 gram per orang setiap hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah [16]. Sementara itu, rendahnya pemahaman mengenai jumlah isi pesan dalam pedoman umum gizi seimbang, termasuk batas konsumsi gula, menunjukkan bahwa pedoman umum gizi seimbang belum sepenuhnya dikenal maupun diterapkan. Hal ini penting diperhatikan mengingat batas konsumsi gula yang direkomendasikan adalah tidak lebih dari 50 gram per hari atau setara dengan empat sendok makan [16]. Kurangnya pengetahuan ini berisiko mendorong pola makan tinggi gula yang berdampak negatif terhadap kesehatan.

Pemilihan Makanan melalui Aplikasi Pesan Antar Makanan Online pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dari hasil penelitian terhadap 108 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, diperoleh bahwa 101 orang (93,5%) memiliki tingkat pemilihan makanan yang kurang bergizi seimbang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andwiyani (2022) di Universitas Gadjah Mada, menemukan bahwa 100 mahasiswa (74,1%) juga memiliki pola pemilihan makanan kurang bergizi seimbang [17]. Penelitian Martanti et al (2024) di Universitas Yarsi menemukan bahwa 74 mahasiswa (75,5%) memiliki perilaku makan yang tidak sehat [9].

Berdasarkan analisis jawaban responden, kualitas pemilihan makanan masih rendah yang ditunjukkan oleh mayoritas responden hanya sesekali menghindari makanan berlemak atau gorengan, belum konsisten memilih metode makanan sehat, kurang memperhatikan kandungan serat dan belum sepenuhnya mengutamakan makanan sehat dibandingkan dengan yang murah. Hal tersebut menggambarkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi seimbang, yang dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, harga, tren kuliner, serta lingkungan sosial yang mendorong konsumsi makanan cepat saji. Hasil ini sejalan dengan konsep *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dijelaskan oleh Rosdiana et al (2023), bahwa perilaku makan individu dipengaruhi tidak hanya oleh aspek pengetahuan dan sikap, melainkan juga lingkungan sosial serta kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku [18].

Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan melalui Aplikasi Pesan Antar Makanan Online pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar makanan *online* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta diperoleh nilai (0,725). Penelitian ini sejalan dengan Andwiyani (2022) pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada yang juga tidak menemukan hubungan serupa [17]. Secara teori, pengetahuan menjadi landasan dalam pembentukan tindakan dan pola kebiasaan seseorang [19], termasuk dalam memilih makanan yang berkaitan dengan jenis, jumlah dan kualitas konsumsi. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengetahuan gizi yang memadai belum sepenuhnya mengubah kebiasaan mahasiswa, khususnya ketika akses terhadap makanan siap saji menjadi lebih praktis melalui aplikasi. Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang sudah terbentuk lama. Menurut Rosasabila et al (2022) kebiasaan makan dipengaruhi latar belakang sosial, budaya, dan lingkungan, sehingga meskipun seseorang memiliki pengetahuan gizi, penerapannya belum tentu optimal [20].

5. KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa sebagian mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang (76,9%) dan pemilihan makanan yang

tergolong kurang bergizi seimbang (93,5%), serta tidak terdapat hubungan signifikan antara keduanya. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku pemilihan makanan dipengaruhi bukan hanya oleh pengetahuan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh beragam aspek lainnya. Dengan demikian, penelitian lanjutan diperlukan untuk meneliti faktor internal dan eksternal, serta kondisi pribadi dengan pemilihan makanan. Selain itu, pihak kampus juga perlu meningkatkan program edukasi gizi berkelanjutan melalui seminar dan penyuluhan untuk menumbuhkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya konsumsi makanan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas kesempatan yang diberikan selama proses penelitian ini berlangsung hingga dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada para responden yang telah meluangkan waktu dan memberikan jawaban dengan penuh kesediaan, pihak kampus yang memberikan izin, dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan, serta keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bermakna bagi pengembangan bidang gizi dan kesehatan, serta menjadi bahan pertimbangan dalam mendorong pemilihan makanan yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Nur S, Djafar JS. Dampak Penggunaan Aplikasi Berbasis Online Food Delivery Atas Tingkat Pendapatan Usaha Kuliner di Kota Makassar. Makassar: Tohar Media; 2023.
- [2] APJII. Survei Internet APJII 2025 [Internet]. Available from: <https://survei.apjii.or.id/>
- [3] Maretha FY, Margawati A, Wijayanti HS, Dieny FF. Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Frekuensi Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa. *J Nutr Coll*. 2020 Aug 03; 9(3): 160–168.
- [4] Setiawan SRD. Survei Ungkap, Ini Layanan Pesan Antar Makanan yang Paling Banyak Digunakan [Internet]. Kompas.com; 2025 May 8. Available from: <https://money.kompas.com/read/2025/05/08/214211026/survei-ungkap-ini-layanan-pesan-antar-makanan-yang-paling-banyak-digunakan>.
- [5] Purba ML, Rahmat M, Suprihartono FA, Mulyo GP.E. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Terhadap Pemilihan Makanan/Minuman Melalui Aplikasi Online Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bandung. *J Kesehat Siliwangi*. 2022 Apr; 2(3): 799–810.
- [6] Diantha IK, Sya'baniyah N, Agustin RR, Zhafira FA, Safinatunnajah A, Fadhilah SN, Lestari S, Gobai J. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pola Makan Tidak Teratur pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. *Jurnal Angka*. 2024 Jan; 1(1): 162–172.
- [7] Djide NAN, Pebriani R. Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Praktik Pemilihan Makanan Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *J Ilm Kesehat Masy Media Komun Komunitas Kesehat Masy*. 2023; 15(1): 18–22.
- [8] Muthmainah NFN, Mutalazimah M, Intan Puspitasari D, et al. Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Kos Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Profesi Prof Islam Media Publ Penelit* 2023; 21(1): 58–67.
- [9] Martanti S, Batubara L, Arsyad M, Syam E. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Pola Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Jr Med J*. 2024 Mar; 2(7): 831–842.
- [10] Buntardi MA, Karjadijaja I. Gambaran Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumagara. *JKKT J Kesehat Dan Kedokt Tarumanegara*. 2023 May; 2(1): 44–47.
- [11] Yugharyanti TP, Fatimah S, Rahfiludin MZ. Alasan Pemilihan Makanan, Akses Pembelian Makanan, dan Kualitas Diet pada Mahasiswa. *J Nutr Coll*. 2024 Dec 11; 13(1): 17–28.
- [12] Panjaitan R, Mastiur S, Ginting WM, Novita D, Manurung J, Manalu M. Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Kejadian Hipertensi Di Desa Sugiharjo Kecamatan Batang Kuis. *J Kesmas dan Gizi*. 2023 Apr 30; 5(2): 247–252.
- [13] Elfianti E, R.N AND, Muniroh L. Hubungan Karakteristik Individu, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih Pada Pegawai Kantoran. *J Kesmas dan Gizi*. 2022 Oct 31; 5(1): 87–94.
- [14] Majid M, Suherma, Haniarti. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi dan

- Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Parepare. *J Ilm Mns dan Kesehat* 2018 Jan 01; 1(1): 24–33.
- [15] Chandradewi AR, Linda O, Hamal DK. Analisis Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa. *J Pustaka Media*. 2025 04 Jan; 4(1): 1–6.
- [16] Kementrian Kesehatan RI. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta, <https://peraturan.bpk.go.id/Details/120818/permenkes-no-41-tahun-2014> (2014).
- [17] Andwiyani A. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makanan melalui Aplikasi Pesan Antar Makanan Daring pada Mahasiswa Universitas Gadjah Mada [Thesis]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2022.
- [18] Rosdiana, Wirawan S, Hartika AY, Aji SP, Febriantika, Nayoan CR, Tarigan FLBr, Arisanti D, Trisilawati R, Simanjuntak RR. Penerapan Strategi Perubahan Perilaku. Padang: Get Press Indonesia; 2023.
- [19] Fitriani NS, Wurjanto A, Kusariana N, Yuliatwati S. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *J Epidemiol Kesehat Komunitas*. 2022; 7(1): 404–410.
- [20] Rosasabila A, Fitri, Rahayu D. Perbedaan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Poltekkes Kemenkes Riau. *Nutrient*. 2022 Dec; 2(2): 52–63.