



**HUBUNGAN FREKUENSI PEMESANAN MAKANAN *ONLINE* DENGAN
ASUPAN ENERGI, LEMAK DAN SERAT PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

SKRIPSI

**Oleh :
GIFTA RAHMA FEBRINA
061191048**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHARAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2023**

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Gizi
Skripsi, Juli 2023
Giftha Rahma Febrina
061191048

HUBUNGAN FREKUENSI PEMESANAN MAKANAN *ONLINE* DENGAN ASUPAN ENERGI, LEMAK DAN SERAT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

ABSTRAK

Latar belakang : Aplikasi pemesanan makanan online ini sekarang sedang digandrungi oleh mahasiswa. Kinerja layanan dan kemudahan akses menjadikan aplikasi tersebut semakin banyak digunakan namun, layanan ini cenderung menyediakan berbagai jenis makanan yang secara gizi terbilang kurang sehat yang berkaitan dengan asupan makan. Aplikasi pesan antar makanan online dapat memberikan dampak yang baik maupun buruk, tergantung bagaimana penggunaannya memanfaatkan.

Tujuan : Mengetahui hubungan frekuensi pemesanan makanan online dengan asupan energi, lemak dan serat pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

Metode : Penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi yaitu seluruh mahasiswa semester 2 Universitas Ngudi Waluyo Fakultas Ekonomi Hukum Humaniora dan Fakultas Komputer dan Pendidikan, teknik pengambilan sampel dengan *propotional random sampling* berjumlah 100 responden. Pengambilan data asupan energi, lemak dan serat dengan cara wawancara FFQ Semi Kuantitatif dan frekuensi pemesanan makanan online diambil dengan pengisian kuesioner oleh responden. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman* ($\alpha = 0,05$).

Hasil : Uji korelasi spearman menunjukkan hasil frekuensi pemesanan makanan online dengan asupan energi, lemak dan serat. Maka dapat disimpulkan bahwa frekuensi pemesanan makanan online berhubungan dengan asupan energy ($p=0.002$), lemak ($p=0.001$) dan serat ($p=0.026$) pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

Simpulan : Terdapat hubungan antara frekuensi pemesanan makanan online dengan asupan energi , lemak dan serat, dengan korelasi positif yang menandakan semakin sering frekuensi pemesanan makanan online maka asupan energi, lemak dan serat akan meningkat.

Kata kunci : Frekuensi pemesanan makanan online, asupan energi, asupan lemak, asupan serat

Kepustakaan : 34 (2010-2023)

University of Ngudi Waluyo
The Faculty of Health
Bachelor Degree of Nutrition Department

Thesis , July 2023
Giftha Rahma Febrina
061191048

THE CORRELATION BETWEEN ONLINE FOOD ORDERING FREQUENCY WITH ENERGY, FAT AND FIBER INTAKE IN STUDENTS NGUDI WALUYO UNIVERSITY

ABSTRACT

Background : The Application of online food order is now liked by students. Service work and Access easiness make this application is more used but this service tends to provide variety of food which is nutritiously considered less healthy that related with food intake. The application of order online food delivery order has good and bad effect, depends on its as to use it.

Aim : To analyze the correlation frequency of online food ordering with energy, fat and fiber intake among college students.

Methods : The research was an observational study with cross-sectional design. The subject were 100 students of Ngudi Waluyo University, Faculty of Economics, Law, Humanities, and Faculty of Computers and Education Semester 2 who were selected by simple random sampling. Food consumption was collected used Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Data were analyze used Rank Spearman test.

Results : The Spearman correlation test shows the results of the frequency of online food ordering with energy, fat and fiber intake. So it can be stated that the frequency of ordering food online is related to energy intake ($p=0.002$), fat ($p=0.001$) and fiber ($p=0.026$) among Ngudi Waluyo University students.

Conclusion : There is a relationship between the frequency of ordering food online and intake of energy, fat and fiber, with a positive correlation indicating that the more often the frequency of ordering food online, the intake of energy, fat and fiber will increase.

Keywords : frequency of ordering food online, energy intake, fat intake, fiber intake.

Library : 34 (2010-2023)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN PEMESANAN MAKANAN *ONLINE* DENGAN
ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN SERAT
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Disusun oleh:

**GIFTA RAHMA FEBRINA
NIM. 061191048**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 3 Agustus 2023

Pembimbing



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN FREKUENSI PEMESANAN MAKANAN *ONLINE* DENGAN
ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK DAN ASUPAN SERAT
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Disusun oleh:

GIFTA RAHMA FEBRINA

NIM. 061191048

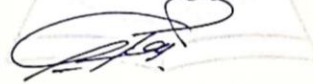
Telah dipertahankan di depan tim penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Wluyo, pada :

Hari : Senin

Tanggal : 7 Agustus 2023

Tim Penguji :

Ketua Penguji



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi.
NIDN. 0618098601

Anggota/Penguji 1



Aryanti Setyaningsih S.Gz.,M.P.H
NIDN. 0630049202

Anggota/Penguji 2



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN.0627038602



Fakultas Kesehatan



Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0627097501

Ketua Program Studi S1 Gizi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini Saya,

Nama : Gifra Rahma Febrina

NIM : 061191048

Mahasiswa : Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini Saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**Hubungan Frekuensi Pemesanan Makanan Online dengan Asupan Energi, Lemak dan Serat pada Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

Ungaran, Agustus 2023

ernyataan



METERAL
TEMPER
12527AJX435625750

Gifra Rahma Febrina

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Gifta Rahma Febrina

NIM : 061191048

Mahasiswa : Proqram Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul "**Hubungan Frekuensi Pemesanan Makanan *Online* dengan Asupan Energi, Lemak dan Serat pada Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo**" untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Gifta Rahma Febrina

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Gifta Rahma Febrina
Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 14 Februari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Sapen RT 02 RW 09, Kelurahan Bandarjo, Kecamatan Ungaran, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan :

1. TK Tunas Muda : Tahun 2005 – 2007
2. SD Negeri Lerep 06 : Tahun 2007 – 2013
3. SMP Negeri 24 Semarang : Tahun 2013 – 2016
4. SMA Negeri 12 Semarang : Tahun 2016 – 2019
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2019 – sekarang

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Saya mengucapkan terima kasih atas partisipasi dari berbagai pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan tugas akhir ini, sehingga Saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Asupan Energi dan Karbohidrat dengan Gizi Lebih pada Santriwati di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ibu Riva Mustika Anugrah, S. Gz., M. Gizi, selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo dan selaku dosen pembimbing, terima kasih atas segala bimbingan, arahan, motivasi, perhatian dan masukannya dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi dan Ibu Aryanti Setyaningsih, S.Gz., M.PH., selaku narasumber, terima kasih atas arahan, dan masukannya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing, mengarahkan dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kedua orangtua saya yang tercinta Bapak Budi Raharja dan Ibu Dewi Erna Irawati, yang telah menjadi penyemangat dan motivasi bagi Saya.
6. Terima kasih juga untuk sahabat-sahabat Saya Aisyah, Lindi, Ayu, Windi, Anneke, Lisa, Krisna dan Tita, serta teman-teman Gizi Angkatan 2019 yang senantiasa memberikan dukungan dan membantu dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini mungkin masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan penelitian ini di kemudian hari. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Ungaran, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Pemesanan Makanan <i>Online</i>	Error! Bookmark not defined.
2. <i>Fast Food</i> dan <i>Junk Food</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Asupan Makanan	Error! Bookmark not defined.
4. Asupan Energi.....	Error! Bookmark not defined.
5. Lemak	Error! Bookmark not defined.
6. Asupan Serat	Error! Bookmark not defined.

7. Penilaian Konsumsi Makanan	Error! Bookmark not defined.
8. <i>Food Recall</i> 24 jam.....	Error! Bookmark not defined.
9. <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ-SQ) .	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
B. Kerangka Teoritis	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep / Kerangka Berpikir .	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E. Variable Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum	Error! Bookmark not defined.
B. Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
1. Asupan Energi, Lemak dan Serat dari hasil <i>FFQ-SQ</i>	Error! Bookmark not defined.
defined.	
C. Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1	Jumlah Sampel Penelitian dan Penyebarannya	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1	Karakteristik Responden berdasarkan Program Studi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2	Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3.	Tabulasi Silang Frekuensi Pemesanan Makanan Online dengan Jenis Kelamin Responden	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4.	Karakteristik Responden berdasarkan Tempat Tinggal.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5.	Tabulasi Silang Frekuensi Pemesanan Makanan Online dengan Tempat Tinggal Responden	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5.	Presentase Frekuensi Pemesanan Makanan Online pada Responden	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6.	Jenis Makanan yang dipesan melalui Aplikasi Pemesanan Makanan Online.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7.	Presentase Uang Saku pada Responden	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8.	Asupan Energi, Lemak dan Serat dari hasil FFQ-SQ dalam satu bulan terakhir	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Asupan Energi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.10.	Distribusi Frekuensi Hubungan Frekuensi Pemesanan Makanan Online dengan Asupan Energi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.11.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Asupan Lemak	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.12.	Distribusi Frekuensi Hubungan Frekuensi Pemesanan Makanan Online dengan Asupan Lemak.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.13.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Asupan Serat	Error! Bookmark not defined.

- Tabel 4.14. Distribusi Frekuensi Hubungan Frekuensi Pemesanan Makanan *Online* dengan Asupan Serat.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.15. Asupan Energi, Lemak dan Serat dari hasil FFQ-SQ Pemesanan Makanan *Online* dalam satu bulan terakhir**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.16. Presentase Asupan Energi, Lemak dan Serat**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.17. Hubungan Frekuensi Pemesanan Makanan Online dengan Asupan Energi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.18. Hubungan Frekuensi Pemesanan Makanan *Online* dengan Asupan Lemak**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.19. Hubungan Frekuensi Pemesanan Makanan *Online* dengan Asupan Serat**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teoritis	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.