

ABSTRAK

HUBUNGAN PEMILIHAN MAKANAN DI APLIKASI ONLINE FOOD DELIVERY (OFD) DAN PERILAKU SEDENTARI TERHADAP OBESITAS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS GADJAH MADA

Shalvadira Gitamala¹, Emy Huriyati², Nurina Umy Habibah²

Latar belakang: Obesitas merupakan kondisi kompleks akibat penumpukan lemak berlebih dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Faktor risiko utamanya mencakup kebiasaan makan tidak bergizi seimbang dan perilaku hidup sedentari yang tidak terlepas dari pengaruh perkembangan teknologi, termasuk penggunaan layanan Aplikasi *Online Food Delivery* (OFD) yang sangat umum di kalangan mahasiswa. Mahasiswa sebagai pengguna terbesar layanan OFD rentan terhadap pola makan tidak sehat dan perilaku sedentari tinggi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemilihan makanan di aplikasi *Online Food Delivery* (OFD) dan perilaku sedentari dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional* yang melibatkan 217 mahasiswa Universitas Gadjah Mada dari jenjang Diploma dan Sarjana. Pengambilan data menggunakan kuesioner pada *Google Form* serta pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan 64.1% responden memilih makanan kurang bergizi seimbang melalui aplikasi OFD, 51.6% responden berperilaku sedentari tinggi dan 24% responden termasuk dalam kategori obesitas berdasarkan perhitungan indeks massa tubuh (IMT). Hasil uji *Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara pemilihan makanan melalui aplikasi OFD dan obesitas ($p=0.121$; $p>0.050$). Namun melalui uji yang sama ditemukan adanya hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada ($p=0.050$; $p>0.050$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan signifikan antara pemilihan makanan di aplikasi *online food delivery* (OFD) dengan status gizi obesitas pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada serta terdapat hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan status gizi obesitas pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada

Kata Kunci: Aplikasi *Online Food Delivery* (OFD); Perilaku Sedentari; Obesitas, Mahasiswa

¹Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FK-KMK) Universitas Gadjah Mada (UGM)

²Dosen Pengajar Program Studi S1 Gizi Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FK-KMK) Universitas Gadjah Mada (UGM)

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FOOD SELECTION THROUGH ONLINE FOOD DELIVERY (OFD) APPLICATION AND SEDENTARY BEHAVIOR TOWARDS OBESITY AMONG STUDENTS OF GADJAH MADA UNIVERSITY

Shalvadira Gitamala¹, Emy Huriyati², Nurina Umy Habibah²

Background: Obesity is a complex condition resulting from excessive fat accumulation, with a prevalence that continues to increase each year. Its main risk factors include unbalanced dietary habits and sedentary behavior, both of which are influenced by technological advancements—including the widespread use of Online Food Delivery (OFD) services, particularly among university students. Students, as the largest users of OFD services, are vulnerable to unhealthy eating patterns and high levels of sedentary behavior.

Objective: This study aims to examine the relationship between food selection on online food delivery (OFD) applications and sedentary behavior with obesity among students at Universitas Gadjah Mada.

Methods: This research is an observational study with a cross-sectional design involving 217 Diploma and Undergraduate students at Universitas Gadjah Mada. Data were collected through a questionnaire via Google Forms and direct measurements of body weight and height.

Results: The results showed that 64.1% of respondents chose less nutritionally balanced food through OFD applications, 51.6% of respondents exhibited high sedentary behavior and 24% of respondents were classified as obese based on Body Mass Index (BMI) calculations. The Spearman test showed no significant relationship between food selection via OFD applications and obesity ($p = 0.121$; $p > 0.050$). However, there is a significant relationship between sedentary behavior and obesity among students at Universitas Gadjah Mada using the same test ($p = 0.050$; $p > 0.050$).

Conclusion: There is no significant relationship between food selection on online food delivery (OFD) applications and obesity status among Universitas Gadjah Mada students; however, there is a significant relationship between sedentary behavior and obesity status among these students.

Keywords: Online food delivery (OFD) application, sedentary behavior, obesity, college students

¹Student of Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Gadjah Mada University.

²Lecturer of Nutrition Study Program, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Gadjah Mada University