

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan tahap peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa (Sinaga *et al.*, 2020). Kata remaja berasal dari bahasa latin yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan (Montanesa dan Karneli, 2021). Kematangan yang dimaksud merujuk pada kematangan fisik dan hormonal yang dapat mempengaruhi emosi dan perasaan remaja (Ariadna dan Kesuma, 2023). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2014, usia remaja masuk ke dalam rentang usia dari 10-18 tahun. Masa remaja digolongkan menjadi dua fase berdasarkan usia yaitu remaja awal (10 – 14 tahun) dan remaja akhir (14 – 18 tahun) (Kemenkes RI, 2020a).

Remaja awal dicirikan sebagai individu yang mulai berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan berkembangnya sikap penerimaan terhadap bentuk atau kondisi fisik. Kelompok remaja awal ditandai dengan kebebasan menambah teman sebaya dan berkembangnya kemampuan berpikir untuk membuat keputusan-keputusan yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai. Kelompok remaja akhir ditandai dengan individu yang mulai memiliki keinginan

yang kuat untuk menjadi pribadi yang dapat diterima dalam kelompok orang dewasa (Ajhuri, 2020).

b. Pengertian Gizi Lebih

Gizi lebih merupakan suatu kondisi tubuh seseorang yang mengalami berat badan berlebih akibat jumlah asupan energi yang melebihi kebutuhan dan disimpan dalam bentuk cadangan lemak (Ladiba *et al.*, 2021). Status gizi lebih merupakan istilah untuk menggambarkan kegemukan (*overweight*) dan obesitas yang dapat dialami oleh individu dari berbagai usia, terutama pada usia remaja (Amrynia dan Prameswari, 2022). Kegemukan merupakan penimbunan lemak yang menyebabkan kelebihan berat badan (Lugina *et al.*, 2021). Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (Kemenkes RI, 2020). Status gizi lebih pada remaja dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh per umur (IMT/U) dengan nilai $z\text{-score} \geq +1 \text{ SD}$.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi Lebih

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gizi lebih seseorang yaitu:

1) Faktor Langsung

a) Infeksi Penyakit

Individu yang terkena penyakit infeksi rentan memiliki nafsu makan yang kurang baik sehingga mengalami ketidakseimbangan zat gizi, yang akan berdampak kepada status

gizi kurang (Afrinis *et al.*, 2021). Hasil penelitian sebelumnya menyatakan penyakit infeksi memiliki hubungan sebab akibat, kondisi kekurangan zat gizi dapat mempermudah seseorang untuk terkena infeksi penyakit (Handayani dan Abbasiah, 2020). Penyakit infeksi yang umumnya dapat menyebabkan masalah gizi antara lain diare, tuberkulosis, batuk, campak dan cacingan (Setyaningsih dan Diyono, 2020).

Menurut *World Health Organization* (2020), penyakit infeksi dan malnutrisi memiliki hubungan dua arah (*bidirectional relationship*), di mana infeksi dapat memperburuk status gizi melalui penurunan asupan dan peningkatan kebutuhan zat gizi, sementara status gizi yang tidak optimal dapat menurunkan sistem imun sehingga meningkatkan risiko infeksi.

Lebih lanjut, UNICEF (2020) dalam kerangka konseptual penyebab masalah gizi menyebutkan bahwa asupan makanan yang tidak adekuat dan penyakit infeksi merupakan penyebab langsung terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Pada konteks gizi lebih, infeksi tetap berperan karena gangguan pola makan selama atau setelah sakit dapat memengaruhi keseimbangan energi, terutama apabila terjadi kompensasi asupan berlebih setelah masa sakit atau aktivitas fisik yang menurun selama periode pemulihan.

Dengan demikian, infeksi penyakit tidak hanya berhubungan dengan gizi kurang, tetapi juga berpotensi memengaruhi kejadian gizi lebih melalui mekanisme perubahan

asupan makanan dan keseimbangan energi.

b) Asupan Makanan

Asupan makanan yang baik untuk remaja harus memenuhi kebutuhan zat gizi makro, mikro, dan energi. (Setyawati dan Hartini, 2020). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 remaja laki-laki usia 16-18 tahun membutuhkan energi 2650 kkal/hari sedangkan perempuan 2100 kkal/hari. Remaja laki-laki membutuhkan karbohidrat 400 g/hari, lemak 85 g/hari, dan protein 75 g/hari sedangkan remaja perempuan membutuhkan karbohidrat 300 g/hari, lemak 70 g/hari dan protein 65 g/hari (Kemenkes, 2019).

Kebutuhan energi yang meningkat juga dibarengi dengan meningkatnya kebutuhan vitamin yang diperlukan dalam proses metabolisme karbohidrat menjadi energi, seperti vitamin B1, B2 dan Niasin. Vitamin yang diperlukan untuk sintesis DNA dan RNA yaitu vitamin D, dan vitamin yang diperlukan untuk pembentukan dan pergantian sel yaitu vitamin A, C dan E. Akselerasi muskular, skeletal atau kerangka, dan perkembangan endokrin yang lebih besar pada masa remaja menyebabkan kebutuhan kalsium relatif tinggi. AKG kalsium pada remaja untuk perempuan adalah 600-700 mg/hari sedangkan pada remaja laki-laki adalah 500-700 mg/hari (Kemenkes, 2019). Susu dan hasil olahannya merupakan sumber kalsium yang

paling baik. Kalsium juga dapat diperoleh dari ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau (Rahayu et.al., 2020).

Konsumsi pangan dipengaruhi oleh ketersediaan pangan, dan pada tingkat makro ditunjukkan oleh tingkat produksi nasional dan cadangan pangan yang mencukupi, sedangkan pada tingkat regional dan lokal ditunjukkan oleh tingkat produksi dan distribusi pangan. Ketersediaan pangan sepanjang waktu, dalam jumlah yang cukup dan harga terjangkau sangat menentukan tingkat konsumsi pangan di tingkat rumah tangga. Selanjutnya pola konsumsi pangan rumah tangga akan berpengaruh pada komposisi konsumsi pangan (Setyawati dan Hartini, 2020).

Selain berperan dalam pemenuhan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan remaja, asupan makanan juga berkaitan erat dengan tingkat aktivitas fisik. Menurut *World Health Organization* (2020), keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik merupakan determinan utama dalam menjaga status gizi yang optimal. Aktivitas fisik sendiri merupakan komponen terbesar dari total pengeluaran energi setelah metabolisme basal. Oleh karena itu, hubungan antara asupan makanan dan aktivitas fisik bersifat saling berkaitan dalam menentukan keseimbangan energi dan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja.

2) Faktor Tidak Langsung

a) Usia dan Jenis Kelamin

Usia dan jenis kelamin menjadi sangat penting dalam penentuan status gizi. Hasil perhitungan status gizi berdasarkan IMT/U tidak akan berarti jika penentuan usia dan jenis kelamin terjadi kekeliruan (Supariasa *et al.*, 2020). Kebutuhan gizi semakin meningkat dari masa kanak-kanak ke masa remaja karena terjadi pertumbuhan berkelanjutan pada sistem dan organ tubuh (Verawati, 2020).

Kebutuhan zat gizi laki-laki berbeda dengan perempuan. Laki-laki biasanya mendapatkan prioritas yang lebih tinggi dalam pemenuhan makanan dibandingkan perempuan. Hal tersebut disebabkan karena kebutuhan zat gizi laki-laki cenderung lebih tinggi dari perempuan karena memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi (Rasmaniar *et al.*, 2022).

b) Faktor Genetik

Faktor genetik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi, terutama pada kejadian obesitas. Jika salah satu orang tua yang menderita obesitas maka keturunannya memiliki kemungkinan obesitas sebesar 40-50%. Jika kedua orang tua yang menderita obesitas maka keturunannya akan berpotensi 70-80% menderita obesitas (Febriani, 2023). Obesitas muncul dari kelainan kromosom pada beberapa gen dan dapat bersifat autosomal dan anggota keluarga memiliki

kromosom yang sejenis. Semakin besar resiko genetik terjadi jika orang tua juga mengalami obesitas (Vidot *et al.*, 2020).

c) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi karena aktivitas fisik otot memerlukan penggunaan energi yang cukup (Parewasi, 2021). Aktivitas fisik dan konsumsi energi yang tidak sesuai akan berdampak pada masalah gizi (Trinursari *et al.*, 2022). Apabila aktivitas fisik kurang, seseorang cenderung akan menjadi gemuk karena jika energi tidak digunakan akan tersimpan sebagai lemak (Yanti *et al.*, 2021).

d) Faktor Lingkungan dan Perilaku

Faktor lingkungan dan perilaku merupakan faktor tidak langsung yang berperan penting dalam memengaruhi status gizi remaja melalui pembentukan pola konsumsi dan gaya hidup. Lingkungan sosial, budaya, teman sebaya, serta paparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku makan dan aktivitas fisik remaja. Lingkungan yang mendukung gaya hidup tidak sehat, seperti mudahnya akses terhadap makanan cepat saji dan maraknya promosi makanan melalui media massa maupun media digital, dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan tinggi energi, lemak, dan gula secara berlebihan (Dewi *et al.*, 2020). Perkembangan teknologi informasi juga turut membentuk lingkungan pangan remaja, salah satunya melalui

hadirnya layanan *food delivery* berbasis aplikasi. Kemudahan akses, kecepatan layanan, serta beragam pilihan makanan yang ditawarkan dapat memengaruhi preferensi dan frekuensi konsumsi makanan *junk food*, sehingga berpotensi meningkatkan asupan energi yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh. Pola konsumsi tersebut, apabila berlangsung dalam jangka panjang, dapat berdampak pada status gizi remaja.

Gaya hidup sedentari yang ditandai dengan aktivitas fisik yang rendah, seperti penggunaan gawai secara berlebihan, bermain media sosial, dan menonton tayangan digital dalam waktu lama, dapat menyebabkan rendahnya pengeluaran energi. Kondisi ini berisiko menimbulkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, yang selanjutnya memengaruhi status gizi remaja (Dewi *et al.*, 2020).

Lingkungan pergaulan teman sebaya juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku remaja. Kebiasaan yang terbentuk dalam kelompok sebaya dapat memengaruhi pola makan dan gaya hidup, baik secara positif maupun negatif. Menurut (Siswanto, 2020), teman sebaya berperan besar dalam pembentukan perilaku remaja. Penelitian (Wahyuningsih, 2020) menunjukkan bahwa pendekatan melalui teman sebaya dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja, namun di sisi lain, pergaulan yang kurang sehat juga dapat mendorong perilaku

berisiko seperti merokok, konsumsi minuman beralkohol, begadang, serta penyalahgunaan zat, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan remaja.

d. Dampak Gizi Lebih

Masalah gizi lebih merupakan ancaman yang serius bagi kesehatan. Gizi lebih dapat menimbulkan beberapa dampak yaitu gangguan kesehatan klinis, psikis dan sosial. Beberapa dampak *overweight* atau obesitas dapat menyebabkan gangguan psikis dan sosial seperti seseorang mengalami kecemasan, menurunnya keterampilan sosial dan kognitif, rentan mengalami *bullying* dan depresi (Octoviani dan Aprilla, 2022). Selain itu, kelebihan berat badan menimbulkan gangguan harga diri seperti merasa tidak berharga, tidak percaya diri, dan putus asa (Sumiyati dan Irianti, 2021). Dampak terhadap gangguan kesehatan yaitu seseorang yang menderita gizi lebih berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi, dislipidemia, resistensi insulin, disglukemia, penyakit hati, dan komplikasi psikososial, serta penyakit tidak menular (Ladiba *et al.*, 2021)

2. Penilaian Gizi Lebih pada Remaja

Gizi lebih pada remaja dapat dinilai dengan mengukur IMT/U yang kemudian dijabarkan dengan nilai *z-score*. Perhitungan nilai *z-score* dapat dilakukan menggunakan aplikasi *Who Anthro Plus* atau manual dengan menggunakan rumus. Setelah didapatkan hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) kemudian dimasukkan ke dalam rumus *z-score*. Rumus

menghitung IMT, yaitu:

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{(Tinggi\ Badan\ (m))^2}$$

Rumus menghitung nilai *z-score*, yaitu:

$$Z - score = \frac{Nilai\ Individu\ Subjek - Nilai\ Median\ Baku\ Rujukan}{Nilai\ Simpang\ Baku\ Rujukan}$$

Nilai simpang baku rujukan pada rumus *z-score* adalah selisih kasus dengan standar +1 SD atau -1 SD. Jika IMT subjek > nilai median, maka nilai simpang baku rujukannya adalah nilai +1 SD dikurangi dengan nilai median. Jika IMT subjek < nilai median, maka nilai simpang baku rujukannya adalah median dikurangi dengan nilai -1 SD.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, klasifikasi nilai *z-score* menurut IMT/U pada usia 5-18 tahun yaitu:

Tabel 2.1
Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh /Umur (IMT/U)

Kategori Status Gizi	Z-Score
Gizi Buruk	< - 3 SD
Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	3 SD s.d < - 2 SD
Gizi Baik (normal)	- 2 SD s.d +1 SD
Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD s.d +2 SD
Obesitas (<i>obese</i>)	> +2 SD

Sumber: (Kemenkes RI, 2020b)

3. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan gizi merupakan konsumsi makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran gizi. Kebutuhan energi dan zat gizi makro merupakan jumlah energi dan zat gizi makro yang dikonsumsi setiap hari sebagai upaya untuk mencegah terjadinya defisiensi energi (Adha dan

Suseno, 2020). Angka kebutuhan gizi merupakan besaran zat gizi yang dibutuhkan tubuh agar individu dapat hidup dengan sehat, yang biasa digunakan pada saat menentukan kandungan gizi dari suatu makanan yang dikonsumsi (Harti dan Cempaka, 2021). Agar asupan makan remaja dapat mencukupi kebutuhan gizi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya maka dibutuhkan informasi tentang kebutuhan zat gizi tubuh dan perencanaan menu. Selain itu, kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan gizi dapat berakibat pada penurunan fungsi fisiologis, perubahan fisik dan klinis (Rasmaniar *et al.*, 2022). Kebutuhan gizi untuk remaja yang disarankan Kemenkes RI dalam tabel AKG (Angka Kecukupan Gizi) adalah sebagai berikut:

Tabel 2.2
Kecukupan Gizi Remaja

Jenis Kelamin	Kelompok Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-Laki	13-15	50	163	2400	70	80	350
Laki-Laki	16-18	60	168	2650	75	85	400
Perempuan	13-15	48	156	2050	65	70	300
Perempuan	16-18	52	159	2100	65	70	300

Sumber: (Angka Kecukupan Gizi (AKG), 2019)

4. Perilaku Layanan *Food delivery*

a. Pengertian

Food delivery adalah layanan pemesanan makanan secara daring melalui aplikasi seperti *GoFood*, *GrabFood*, atau *ShopeeFood*. Layanan ini memungkinkan konsumen memesan makanan siap saji dari restoran atau gerai terdekat melalui ponsel, kemudian makanan dikirim langsung ke lokasi pengguna (Anjani *et al.*, 2024).

Online food delivery adalah fitur yang menyediakan jasa pesan antar makanan dan minuman dari berbagai restoran sesuai dengan keinginan konsumen dengan berbasis aplikasi yang dapat diunduh melalui *smartphone* tanpa harus berkunjung ke toko makanan dan minuman tersebut (Jahang *et al.*, 2021). Aplikasi ini menyediakan restoran yang sesuai lokasi konsumen, sehingga konsumen dapat melihat menu, memesan, hingga melakukan pembayaran melalui aplikasi (Az-zahra *et al.*, 2021).

b. Jenis Aplikasi *Online Food delivery*

Online food delivery telah berkembang di berbagai negara, salah satunya Indonesia. Di Indonesia terdapat beberapa jenis aplikasi *online food delivery*, antara lain *GoFood*, *GrabFood*, dan *ShopeeFood* (Tenggara Strategics, 2025).

1) *GoFood*

GoFood merupakan aplikasi yang menyediakan layanan *online food delivery*. *GoFood* pertama kali diperkenalkan di Indonesia yaitu pada Maret 2015 dan kini sudah memiliki 550.000 mitra *merchant* yang telah memiliki berbagai pilihan makanan dan minuman yang tersebar di 74 kota di seluruh Indonesia. Layanan *GoFood* bertujuan untuk memudahkan konsumen dalam memenuhi kebutuhan pemesanan makanan tanpa harus datang langsung ke tempat penjual makanan (Jahang *et al.*, 2021).

2) *GrabFood*

GrabFood merupakan aplikasi yang menawarkan kemudahan bagi seseorang dalam memesan makanan, sehingga pelanggan dapat melakukan pemesanan tanpa terbatas ruang dan waktu. *GrabFood* merupakan layanan *online food delivery* dengan jangkauan regional yang terluas yang beroperasi di 7 (tujuh) negara di Asia Tenggara yaitu Indonesia, Malaysia, Filipina, Singapura, Thailand, Vietnam, dan Myanmar (*GrabFood*, 2025).

3) *ShopeeFood*

ShopeeFood memiliki fungsi dan tujuan yang sama dengan aplikasi *online food delivery* lainnya. Sejak 2021, shopee meluncurkan *ShopeeFood* sebagai layanan *online food delivery* di Indonesia dan hingga saat ini, *ShopeeFood* telah tersedia di berbagai wilayah di Indonesia dan masih terus memperluas jangkauannya. *ShopeeFood* saat ini telah memiliki ratusan ribu pilihan mitra usaha dengan berbagai promosi yang tersedia (Anjani *et al.*, 2024).

c. Alasan Penggunaan Layanan *Online Food delivery*

Penggunaan aplikasi *online food delivery* dapat didasari oleh beberapa alasan, antara lain motivasi hedonis, pengalaman pembelian secara *online*, efisiensi waktu, pemilihan harga yang lebih murah, dan kenyamanan penggunaan (Rianasari, 2022).

1) Motivasi hedonis

Hedonisme merupakan pandangan hidup yang berfokus

pada kesenangan dan kepuasan, seperti saat seseorang membeli suatu produk dengan tujuan untuk bersenang-senang (Widyastuti *et al.*, 2023). Motivasi hedonis merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu demi mendapatkan kesenangan, kepuasan, atau kenikmatan. Motivasi hedonis cenderung dipengaruhi oleh kenikmatan proses saat mengunjungi suatu aplikasi tertentu (Rianasari, 2022).

2) Pengalaman pembelian secara *online*

Pembelian melalui aplikasi yang dilakukan secara *online* melibatkan berbagai hal, seperti pertukaran waktu, usaha, dan uang melalui sebuah aplikasi (Dewi *et al.*, 2022). Pembelian secara *online* menawarkan kemudahan tetapi lebih berisiko menimbulkan ketidakpastian dibandingkan dengan pembelian secara *offline*, karena hilangnya interaksi langsung dengan produk dan penjual. Pengguna yang telah memiliki pengalaman belanja secara *online* menghadapi risiko ketidakpastian yang cenderung berkurang, sehingga pengalaman ini akan membangun pemahaman dan keterlibatan yang berakhir pada meningkatnya niat untuk kembali berbelanja *online* (Rianasari, 2022).

3) Efisiensi waktu

Kegiatan pergi keluar untuk makan dan mengantri makanan di restoran saat ini dianggap merepotkan karena memakan banyak waktu. Berdasarkan pada persepsi tersebut, pelanggan menilai belanja secara *online* akan menghemat waktu (Az-zahra *et al.*,

2021). Waktu yang sebelumnya digunakan untuk aktivitas tersebut akan dapat dimanfaatkan untuk melakukan kegiatan lainnya yang lebih efisien (Rianasari, 2022).

4) Pemilihan harga yang lebih murah

Konsumen cenderung lebih memilih harga yang lebih murah saat berbelanja, sehingga diskon dan promosi akan lebih diminati (Rianasari, 2022). Aplikasi *online food delivery* biasanya memiliki berbagai promosi menarik sehingga harga makanan yang ditawarkan tampak lebih rendah dan meningkatkan minat konsumen untuk melakukan transaksi (Az-zahra *et al.*, 2021).

5) Kenyamanan penggunaan

Kemudahan yang didapatkan oleh pengguna *aplikasi online food delivery* dapat menimbulkan motivasi kenyamanan karena aplikasi ini sangat praktis digunakan. Kenyamanan ini menjadi alasan seseorang beralih dari pembelian secara *offline* dengan penggunaan *online food delivery* (Rianasari, 2022) .

d. Faktor Pendukung Perilaku Penggunaan Layanan *Online Food delivery*

Perilaku penggunaan aplikasi *online food delivery* akan mengakibatkan ketergantungan dalam memenuhi kebutuhan konsumsi sehari-hari (Az- zahra *et al.*, 2021). Pada awalnya aplikasi *online food delivery* digunakan sebatas untuk memesan makanan, namun seiring dengan perkembangan gaya hidup, penggunaan aplikasi ini menjadi bagian dari budaya konsumsi masyarakat modern (Widyastuti *et*

al.,2023).

Penggunaan aplikasi *online food delivery* merupakan bagian dari budaya konsumsi yang dipengaruhi oleh lingkungan. Terdapat beberapa faktor yang berperan sebagai pendukung penggunaan aplikasi *online food delivery*, antara lain variatif, promosi, penilaian, kelompok sosial, kebiasaan, dan keinginan (Widyastuti *et al.*,2023).

1) Variatif

Aplikasi *online food delivery* menggunakan teknik pemasaran secara digital dan menyalurkannya dalam berbagai variasi, salah satunya yaitu dalam bentuk fitur promosi (Az-zahra *et al.*, 2021). Banyaknya varian promosi bertujuan untuk menambah daya tarik *merchant* yang dapat membantu membantu pengguna aplikasi *online food delivery* untuk menyesuaikan berbagai kebutuhan pembelian (Widyastuti *et al.*, 2023).

2) Promosi

Promosi bebas ongkos kirim merupakan jenis promosi yang melibatkan potongan harga untuk biaya pengiriman produk. Promosi yang ditawarkan oleh aplikasi *online food delivery* bukan hanya bebas ongkos kirim, tetapi terdapat berbagai promosi, seperti beli satu gratis satu, *big deals*, dan lainnya (Az-zahra *et al.*, 2021). Pengguna aplikasi *online food delivery* akan mempertimbangkan besaran harga produk dengan biaya pengiriman sebelum memutuskan menggunakan promosi tersebut (Widyastuti *et al.*,

2023).

3) Penilaian

Penilaian dari produk dan toko merupakan indikator yang terdapat pada layanan penyedia jasa dan produk secara *online* (Dewi *et al.*, 2022). Penilaian produk dari pembeli sebelumnya akan berfungsi sebagai referensi calon pembeli sebagai informasi untuk mengetahui kualitas dari produk atau toko pada aplikasi *online food delivery* (Widyastuti *et al.*, 2023).

4) Kelompok sosial

Kelompok sosial merupakan kumpulan dari individu yang berkegiatan, berinteraksi, dan memiliki perasaan untuk melakukan sesuatu berdasarkan pada satu tujuan yang sama (Hutabarat *et al.*, 2022). Kelompok sosial akan berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap sikap dan perilaku. Penggunaan aplikasi *online food delivery* dapat dipengaruhi kelompok sosial yang menggunakan aplikasi serupa dan membagikan pengalamannya dalam menggunakan aplikasi tersebut kepada yang lain, sehingga hal tersebut akan berpengaruh untuk individu lainnya untuk mendapatkan pengalaman yang serupa (Widyastuti *et al.*, 2023).

5) Kebiasaan

Kebiasaan merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak disadari oleh pelakunya karena telah tertanam dalam pikiran dan jiwa (Arief *et al.*, 2022). Kebiasaan dapat

tercipta dari adanya pengetahuan, keterampilan dan keinginan. Kebiasaan yang terbentuk dari kemudahan akses informasi dapat mendorong seseorang untuk menggunakan aplikasi *online food delivery* secara rutin (Widyastuti *et al.*, 2023).

6) Keinginan

Keinginan merupakan perasaan ingin memiliki sesuatu, tanpa memikirkan berbagai hal, seperti urgensi dan kebutuhan. Keinginan akan mempengaruhi kebiasaan karena kebiasaan tercipta melalui intensi pemenuhan keinginan yang tinggi. Berdasarkan hal tersebut, penggunaan aplikasi *online food delivery* merupakan perilaku dari hasil pengetahuan, pengalaman, keterampilan dan keinginan (Widyastuti *et al.*, 2023). Pengguna aplikasi *online food delivery* dapat mempertimbangkan pilihan menu makanan dan minuman, serta dapat mengetahui varian promosi yang tepat untuk digunakan merupakan hasil dari tindakan yang berkelanjutan (Murugesan & Mahendraprabu, 2024).

e. Jenis Menu Makanan pada Aplikasi *Online Food delivery*

Aplikasi *online food delivery* menawarkan berbagai jenis makanan populer dan mudah ditemukan dengan harga yang terjangkau, seperti makanan kombinasi, gorengan, *snack* tinggi lemak, makanan/minuman manis (Maretha *et al.*, 2020). Makanan tersebut termasuk ke dalam makanan yang mengandung tinggi energi, tinggi natrium, tinggi kandungan lemak jenuh, tinggi gula, dan mengandung

lebih sedikit zat besi, kalsium, dan serat, sehingga dapat dikatakan sebagai *junk food* (Bohara *et al.*, 2021).

f. Metode Pengukuran *Food delivery* Pada Remaja

Pengukuran variabel *food delivery* pada remaja dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang diadaptasi dari penelitian “*Survey on Ordering and Eating Food Using Online Food delivery Applications*” (Gopal, 2023). Kuesioner tersebut digunakan untuk menilai perilaku remaja dalam menggunakan aplikasi layanan pesan-antar makanan (*online food delivery applications*), seperti frekuensi pemesanan, jenis makanan yang dipesan, serta persepsi remaja terhadap kenyamanan dan kemudahan penggunaan layanan tersebut.

Penggunaan kuesioner sebagai alat ukur dinilai sesuai untuk memperoleh gambaran perilaku *food delivery* karena metode ini dapat mengumpulkan data secara langsung dan terstruktur mengenai kebiasaan responden dalam memesan makanan melalui aplikasi digital. Selain itu, kuesioner mampu menggambarkan variasi frekuensi pemesanan dan jenis makanan yang dipilih, sehingga dapat menjadi indikator perilaku konsumsi remaja yang berkaitan dengan risiko kesehatan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memuat beberapa aspek utama, antara lain: (1) frekuensi pemesanan makanan melalui aplikasi seperti *GoFood*, *GrabFood*, atau *ShopeeFood*; (2) jenis makanan yang paling sering dipesan, khususnya makanan cepat saji atau minuman tinggi gula; dan (3) faktor yang memengaruhi keputusan

remaja dalam menggunakan layanan *food delivery* seperti kemudahan, promo, keterbatasan waktu, atau pengaruh lingkungan sosial. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diadaptasi dari kuesioner dalam jurnal asli, kemudian disesuaikan dengan konteks remaja di Indonesia dan tujuan penelitian, tanpa mengubah struktur inti dari pengukuran perilaku *food delivery* itu sendiri.

Kuesioner ini menggunakan respons berskala kategori (ordinal) yang memungkinkan peneliti menilai kecenderungan perilaku *food delivery* pada remaja, baik rendah, sedang, maupun tinggi. Metode kuesioner dinilai efektif karena mudah digunakan, dapat diisi secara mandiri oleh responden, dan mampu memberikan gambaran perilaku konsumsi berbasis teknologi yang saat ini semakin umum di kalangan remaja. Dengan demikian, instrumen ini relevan untuk mengidentifikasi pola pemesanan makanan online yang berpotensi berhubungan dengan kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat maupun status gizi remaja.

g. Hubungan Perilaku Layanan *Food delivery* dengan Kejadian Gizi Lebih Remaja

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara masyarakat dalam mengakses berbagai layanan, termasuk layanan makanan. Aplikasi *delivery food* seperti Gojek dan Grab telah menjadi pilihan populer di kalangan mahasiswa karena menawarkan kemudahan dan kecepatan dalam mendapatkan makanan (Shovianti *et al.*, 2024).

Studi oleh (Shovianti *et al.*, 2024), mahasiswa yang sering menggunakan layanan pengantaran makanan cenderung mengonsumsi

lebih banyak makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan status gizi mereka. Selain itu, penelitian oleh (Jahang *et al.*, 2021) menemukan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat yang berkaitan dengan penggunaan aplikasi *delivery food* dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara frekuensi penggunaan aplikasi *delivery food* dan indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi pada remaja.

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa perilaku penggunaan layanan *food delivery* memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Frekuensi penggunaan aplikasi *delivery food* yang tinggi cenderung mendorong peningkatan konsumsi makanan tinggi energi, lemak, dan gula, yang berkontribusi terhadap ketidakseimbangan asupan dan kebutuhan energi. Kondisi tersebut, apabila tidak diimbangi dengan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup, berpotensi meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) dan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja. Dengan demikian, perilaku layanan *food delivery* merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan masalah gizi lebih pada remaja.

5. Kebiasaan Konsumsi *Junk food*

a. Pengertian Kebiasaan Konsumsi *Junk food*

Junk food adalah makanan yang mengandung lebih banyak kalori lebih banyak garam, memiliki kandungan lemak jenuh lebih

tinggi dan mengandung lebih sedikit zat besi, kalsium dan serat makanan (Pamelia, 2020). Kebiasaan konsumsi *junk food* mengacu pada pola makan olahan tinggi energi, gula, garam, dan lemak, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral (Jia *et al.*, 2022).

Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, penyakit jantung, dan diabetes. Selain itu, *junk food* berkontribusi pada penurunan konsentrasi dan kecanduan karena kandungan gula yang merangsang dopamin di otak. Kebiasaan ini juga dapat menyebabkan kelelahan jangka pendek dan gangguan kesehatan usus dalam jangka panjang karena minimnya kandungan serat yang penting bagi pencernaan yang sehat (Jia *et al.*, 2022). Mengonsumsi *junk food* dalam jumlah besar dikaitkan dengan penurunan drastis asupan makanan sehat seperti susu, buah-buahan, dan sayuran. *Junk food* merupakan makanan yang mengutamakan rasa, bukan nilai gizinya (Pasaribu *et al.*, 2022).

b. Jenis-jenis *Junk food*

Jenis-jenis *junk food* yang sering dikonsumsi oleh remaja yaitu *burger*, gorengan, *Milkshake*/minuman bersoda, mie gelas, martabak, bakso, dan lain sebagainya (Pasaribu *et al.*, 2022). Selain itu, menurut (Izhar, 2020) jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi adalah *fried chicken*, *snack* dan minuman ringan. *Junk food* diartikan juga sebagai makanan pengganti makanan pokok, seperti pizza, cake keju, *sandwich*, mie, dan kentang goreng.

c. Faktor Penyebab Konsumsi *Junk food*

Faktor penyebab seseorang mengonsumsi *junk food* menurut (Tanjung *et al.*, 2022) di antaranya:

1) Rasa yang Enak

Junk food kaya akan rasa yang enak, biasanya terdiri dari rasa manis, gurih, asin. Kombinasi itulah yang membuat *junk food* sangat menggugah selera remaja yang cenderung menyukai makanan dengan rasa yang kuat dan menarik.

2) Pengetahuan

Pengetahuan tentang gizi yang kurang akan menjadikan remaja hanya mengonsumsi makanan yang dianggap enak dan praktis, tanpa menyadari rendahnya kandungan gizi dan dampak negatif yang ditimbulkan. Adanya pemahaman yang baik tentang gizi, remaja dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan seimbang, mengurangi ketergantungan pada *junk food*, dan menjaga kesehatan mereka dalam jangka panjang.

3) Pengaruh Teman Sebaya

Remaja seringkali mudah terpengaruh terpengaruh oleh orang lain, termasuk pengaruh ajakan teman untuk mengonsumsi makanan *junk food*. *Junk food* sering dianggap makanan yang *trend* di kalangan remaja. Pengaruh teman dan persepsi *junk food* adalah bagian dari gaya hidup modern tersebut yang mendorong remaja untuk lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji.

4) Cepat dan Praktis

Pelayanan yang cepat dan praktis juga menjadi alasan remaja banyak mengonsumsi *junk food*. *Junk food* dengan pengolahannya yang cepat dan mudah diakses untuk pembeliannya karena sudah adanya sistem pembelian secara *online*.

5) Harga Relatif Murah

Harga yang murah memang memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan mengonsumsi *junk food*. Jajanan di sekolah memiliki harga yang relatif murah. Selain itu, restoran cepat saji sering menawarkan diskon dan paket hemat yang menarik minat konsumen. Faktor-faktor tersebut membuat remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri, lebih terdorong untuk membeli dan mengonsumsi *junk food*.

d. Dampak Konsumsi *Junk food*

Konsumsi *junk food* secara berlebihan mengganggu kesehatan yang dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan lemak badan yang tidak seimbang (Tanjung *et al.*, 2022). Jika mengonsumsi *junk food* yang memiliki indeks glikemiks tinggi, sebagian yang mengandung karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen dan sisanya menjadi lemak, protein akan dibentuk sebagai protein tubuh dan sisanya adalah lemak, sumber energi yang digunakan berasal dari glikogen simpanan karbohidrat sehingga lemak yang tertimbun tidak digunakan (Pebriani, *et al.*, 2022). . Mengonsumsi *junk food* dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke,

kanker dan lain-lain (Nugroho dan Hikmah, 2020).

- e. Pengukuran Konsumsi *Junk food* dengan *Formulir Frequency Questionnaire* (FFQ)

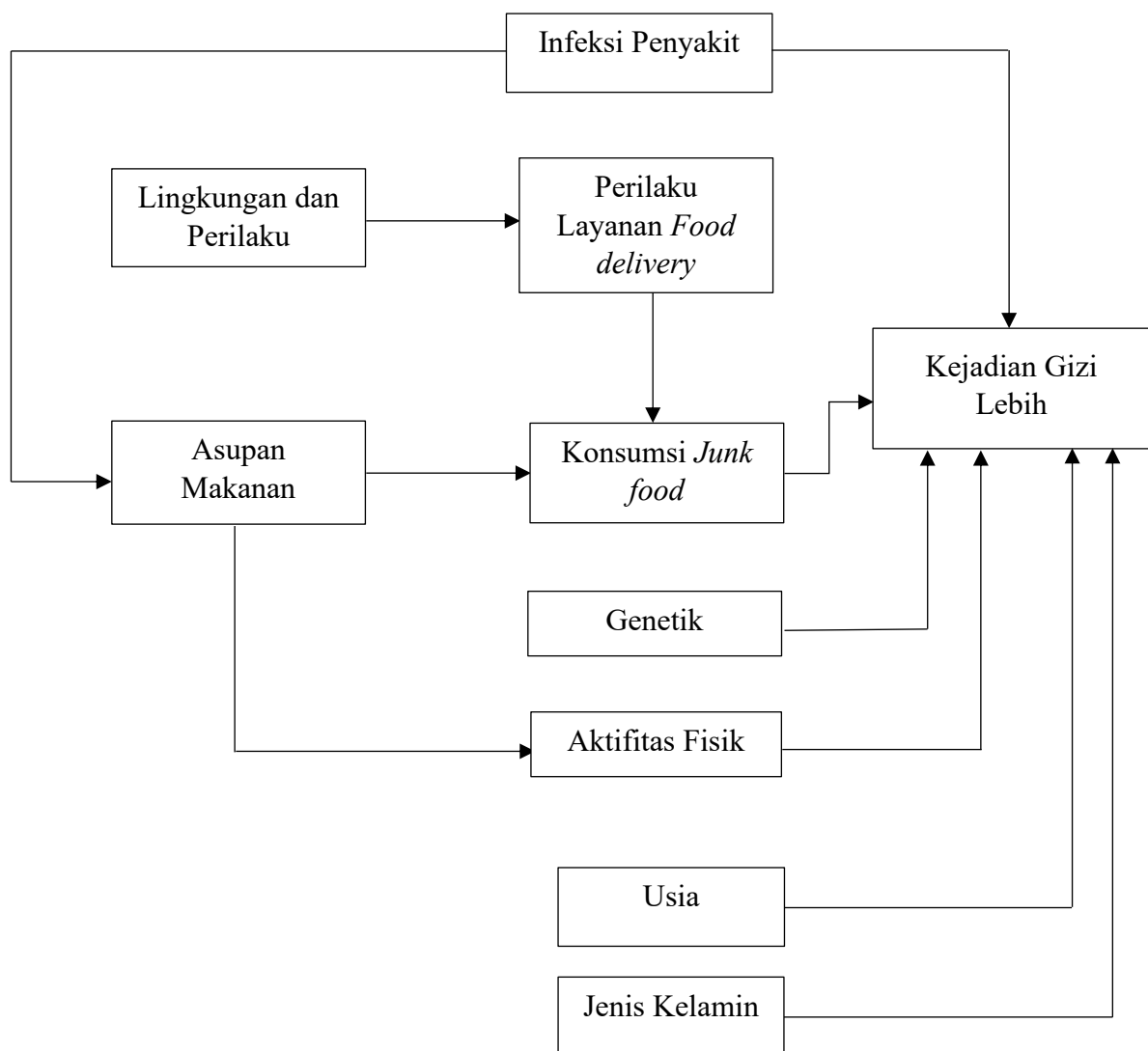
Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah metode yang difokuskan pada frekuensi konsumsi makanan pada subjek untuk mengetahui makanan yang pernah dikonsumsi pada waktu tertentu seperti 6 bulan sampai 1 tahun terakhir. FFQ menilai asupan energi dan zat gizi dengan menghubungkan jumlah bahan makanan dan makanan jadi yang dikonsumsi dengan frekuensi konsumsi individu. FFQ dapat digunakan pada jumlah sampel populasi yang besar dan dapat menggambarkan kebiasaan makan untuk suatu makanan spesifik jika dilaksanakan pada periode yang lebih lama (Supariasa, *et al.*, 2020). Kuesioner frekuensi makanan yang digunakan memuat tentang daftar *junk food* yang sering dikonsumsi berdasarkan hasil studi pendahuluan.

- f. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian Gizi Lebih Remaja

Junk food adalah makanan yang memiliki kandungan tinggi lemak yang tidak baik untuk kesehatan (Kristiana *et al.*, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan (Suryani *et al.*, 2020) menggunakan metode *simple random sampling*, *desain cross sectional*, subjeknya adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX sebanyak 90 orang, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan status gizi siswa dengan nilai $p=0,003$. Selanjutnya, menurut penelitian yang dilakukan (Ratnasari *et al.*, 2024) menggunakan metode *food frequency questionnaire* (FFQ), *desain cross sectional*, subjeknya 195

remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu dan menyatakan terdapat hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi remaja dengan nilai $p=0,004$. Konsumsi *junk food* memiliki pengaruh terhadap obesitas yang dilihat dari frekuensi konsumsinya (Pebriani *et al.*, 2022).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

(Sumber: Handayani dan Abbasiah, 2020; Setyaningsih dan Diyono, 2020; Setyawati dan Hartini, 2020; Supariasa *et al.*, 2020; Febriani, 2023; Trinursari *et al.*, 2022; Dewi *et al.*, 2020)