

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Aplikasi Pesan Antar Makanan Online**

Aplikasi pesan antar makanan adalah aplikasi seluler yang digunakan untuk memesan makanan mencakup platform pengiriman restoran ke konsumen dan pemesanan konsumen ke restoran (Kaur et al., 2021). Menurut Jahang et al. (2021), Layanan pesan antar makanan online adalah fitur yang menyediakan layanan pesan antar makanan dan minuman yang diinginkan dari berbagai pilihan restoran hanya melalui smartphone tanpa harus pergi ke restoran. Liu (2019) menyebutkan bahwa pesan antar makanan online adalah proses pemesanan makanan dari restoran lokal atau koperasi makanan melalui laman website atau aplikasi seluler, kemudian diantarkan secara langsung kepada konsumen atau menuju tempat tertentu. Aplikasi pemesanan makanan online menawarkan berbagai jenis makanan dari berbagai tempat makan/restoran. Ada berbagai macam hidangan yang tersedia dari makanan utama, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, makanan ringan, dan minuman dapat dibeli dengan mudah (Maretha et al., 2020). Layanan pesan antar makanan online dengan kemudahannya menyebar dari mulut ke mulut oleh penggunanya, sehingga dapat dikenal dengan cepat ke berbagai kalangan (Setyaningsih, 2018). Aplikasi pemesanan makanan online dapat meningkatkan kualitas diet, sebaliknya jika pilihan makanan buruk, dapat menyebabkan kualitas diet rendah (Maretha et al., 2020).

#### **B. Jumlah Uang Saku**

Uang saku merupakan uang yang diberikan oleh orang tua guna memenuhi kebutuhan mahasiswa selama di tempat kuliah (Kurniawan & Widyaningsih, 2017). Uang saku adalah sejumlah uang yang diterima oleh seseorang yang berasal dari keluarga, pendapatan hasil bekerja/usaha dan beasiswa dalam waktu tertentu (Armelia & Irianto, 2021).

### C. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (Kemenkes, 2018). Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (Rohani, 2023).

Berdasarkan Kemenkes (2018), aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan hanya memerlukan tenaga yang sedikit dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, pada saat melakukan aktivitas fisik ini masih bisa berbicara dan bernyanyi. Rata-rata energi yang dikeluarkan sebanyak <3,5 Kcal/menit. Aktivitas fisik sedang yaitu aktivitas fisik yang menyebabkan tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, masih dapat berbicara tetapi tidak bisa bernyanyi. Energi yang dikeluarkan sebesar 3,5-7 Kcal/menit. Sedangkan aktivitas fisik berat yaitu aktivitas fisik yang mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas fisik ini ialah >7 Kcal/menit. Berikut disajikan tabel kategori aktivitas fisik menurut Kemenkes (2018).

Tabel 1. Kategori Aktivitas Fisik

Kategori	Aktivitas Fisik
Ringan	<ol style="list-style-type: none"><li>Berjalan santai di rumah, kantor, atau pusat perbelanjaan</li><li>Duduk bekerja di depan computer, membaca, menulis, menyetir, mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri</li><li>Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai, menjahit</li><li>Latihan peregangan dan pemanasan dengan lambat</li><li>Membuat prakarya, bermain kartu, bermain video game, menggambar, melukis, bermain musik, Bermain bilyard, memancing, memanah, menembak, golf, naik kuda</li></ol>

Kategori	Aktivitas Fisik
Sedang	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam) pada permukaan rata di dalam atau di luar rumah, di kelas, ke tempat kerja atau ke toko; dan jalan santai, jalan sewaktu istirahat kerja</li> <li>b. Pekerjaan tukang kayu, membawa dan menyusun balok kayu, membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput</li> <li>c. Memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon, mencuci mobil</li> <li>d. Bulutangkis rekreasional, bermain rangkap bola, dansa, tenis meja, bowling, bersepeda pada lintasan datar, volley non kompetitif, bermain skate board, ski air, berlayar</li> </ul>
Berat	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berjalan dengan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5 km/jam), berjalan mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik gunung, jogging (kecepatan 8 km/jam) dan berlari</li> <li>b. Pekerjaan seperti mengangkat beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan, mencangkul</li> <li>c. Pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot yang berat, menggendong anak, bermain aktif dengan anak</li> <li>d. Bersepeda lebih dari 15 Km per jam dengan lintasan mendaki, bermain basket, cross country, badminton kompetitif, volley kompetitif, sepak bola, tenis single, tinju.</li> </ul>

Sumber : Kemenkes (2018)

#### D. Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat keseimbangan makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2011). Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Irnani & Sinaga, 2017).

Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga

didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diet (Beck, 2000 dalam Sumarlin, (2021)).

Berdasarkan tabel klasifikasi nasional dalam Kemenkes (2018) untuk menentukan IMT (Indeks Massa Tubuh) dibagi kedalam beberapa kategori sebagai berikut.

Tabel 2. Klasifikasi Nasional Indeks Massa Tubuh

Klasifikasi		IMT ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )
Kurus	Berat	< 17,0
	Ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 – 27,0
	Berat	>27

Sumber : PGN (2014) dalam Kemenkes (2018)

#### E. Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Status Gizi

Perkembangan teknologi internet telah banyak mengubah gaya hidup masyarakat terutama pola konsumsi (Maretha et al., 2020). Akhir-akhir ini perubahan gaya hidup terkait pola makan dan penggunaan jasa online semakin meningkat, dan dengan kemudahan tersebut manusia cenderung konsumtif sehingga akan berpengaruh pada perilaku konsumsi (Alifa et al., 2020). Aplikasi digital merupakan keberhasilan teknologi yang dapat dirasakan oleh semua orang karena penggunaan dan penerapannya yang mudah bagi masyarakat modern dan perkotaan (Nurhayati et al., 2021). Munculnya berbagai aplikasi pengiriman makanan akan memengaruhi pola konsumsi makan sehari-hari di masyarakat (Martha et al., 2021). Berbagai jenis penggunaan teknologi dapat memengaruhi tren gaya hidup yang beragam, salah satunya adalah pola konsumsi secara online (Nurhayati et al., 2021). Penelitian oleh Harahap et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan frekuensi pemesanan makanan online dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas di area Medan. Sedangkan menurut hasil analisis (Maretha et al., 2020), makanan

yang dibeli melalui aplikasi layanan pengiriman makanan online berkontribusi kecil pada pola konsumsi subjek sehingga layanan pengiriman makanan online tidak dapat memengaruhi kualitas diet subjek.

Peningkatan intensitas penggunaan pesan antar online serta didukung dengan rendahnya aktivitas fisik saat adanya pandemi Covid-19 dapat memberi dampak buruk bagi kesehatan. Selama pandemi terjadi perubahan gaya hidup pada mahasiswa yaitu adanya peningkatan intensitas penggunaan aplikasi pesan antar online dan aktivitas fisik yang rendah. Hal itu bisa mempengaruhi status gizi mahasiswa (Handayani & Khomsan, 2023).

#### **F. Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi**

Uang saku menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pengeluaran konsumsi mahasiswa termasuk dalam membeli makanan yang akan dikonsumsinya (Kurniawan & Widyaningsih, 2017). Dalam penelitian (Kurniawan & Widyaningsih, 2017) terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara besar uang saku dan pola konsumsi baik makanan maupun non makanan. Besar uang saku mahasiswa dapat memengaruhi pola konsumsi karena digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya termasuk makanan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa besar uang saku akan memengaruhi pola pangan mahasiswa dan status gizi. Jenis makanan jajanan yang dikonsumsi oleh seseorang tergantung pada besarnya uang saku yang dimiliki (Aini, 2013 dalam Cahyaning et al. (2019)). Semakin tinggi jumlah uang saku yang didapatkan, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan (Sari, 2019). Menurut (Suaib & Amir, 2020), faktor-faktor yang memengaruhi asupan makanan seseorang antara lain pendapatan mahasiswa, promosi yang ditawarkan, pengetahuan tentang makanan cepat saji dan aktivitas yang banyak. Pendapatan yang dimaksud ialah jumlah uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa.

#### **G. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi**

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang (Rohani, 2023). Dalam penelitian Izhar (2020), ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan

kejadian gizi lebih. Aktivitas fisik rendah memungkinkan terjadinya peningkatan obesitas karena aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi (energy expenditure). Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi yang menggambarkan gizi lebih diantaranya ialah pola konsumsi energi yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik, sehingga mengarah pada pola hidup sedentary. Aktivitas fisik sendiri merupakan outcome dari perilaku tersebut. Aktivitas fisik rendah dan didukung dengan pola makan lebih dapat menyebabkan kejadian gizi lebih (Izhar, 2020).