

## EDUKASI PENGGUNAAN APLIKASI PESAN ANTAR MAKANAN ONLINE DENGAN BIJAK UNTUK MENCIPTAKAN STATUS GIZI OPTIMAL

Ratih Kurniasari<sup>1)</sup>, Linda Riski Sefrina<sup>1)</sup>, Sabrina<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Ratih Kurniasari  
E-mail : ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id

Diterima 13 Januari 2022, 24 Februari 2022, Disetujui 25 Februari 2022

### ABSTRAK

Pada era adaptasi kebiasaan baru terjadi peningkatan pemakaian internet. Salah satu bidang yang mendapatkan dampak yang pesat dari teknologi internet adalah bidang bisnis kuliner melalui aplikasi online. Aplikasi pesan makanan online menyediakan berbagai jenis makanan dari berbagai warung makan atau restoran dengan jangkauan konsumen yang luas. Pengguna aplikasi pesan antar makanan online dapat mengatur jenis, jumlah dan frekuensi makanan secara mandiri. Aplikasi ini dapat digunakan selama 24 jam, sehingga pemenuhan frekuensi makan yang baik yaitu 3 kali makanan utama dan 2 kali selingan dapat dicapai dengan mudah. Akan tetapi kemudahan membeli makanan selama 24 jam dapat berdampak negative pada asupan makan yang tidak terkontrol. Kelebihan asupan makanan dan rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan berat badan berlebih. Berat badan yang berlebih sering dikaitkan dengan sejumlah faktor yang meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengedukasi masyarakat mengenai penggunaan aplikasi pesan makanan online dengan bijak untuk mencapai status gizi yang optimal pada era adaptasi kebiasaan baru. Partisipan dalam pengabdian ini sebanyak 358 peserta. Sebelum dan setelah pemberian edukasi kemudian dilakukan evaluasi dengan membagikan kuesioner melalui link *google form* berisi soal pre dan post test. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan  $p=0.001$ , artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan masyarakat sebelum dengan setelah diberikan edukasi gizi melalui webinar.

**Kata kunci:** edukasi gizi; aplikasi pesan antar makanan; status gizi optimal; webinar

### ABSTRACT

In the era of adaptation to new habits there is an increase in internet use. One of the areas that is getting a fast impact from internet technology is the culinary business field through online applications. The online food ordering application provides various types of food from various food stalls or restaurants with a wide range of consumers. Users of online food delivery applications can set the type, amount and frequency of food independently. This application can be used for 24 hours, so that the fulfillment of a good meal frequency of 3 main meals and 2 snacks can be achieved easily. However, the convenience of buying food for 24 hours can have a negative impact on uncontrolled food intake. Excess food intake and lack of physical activity can increase excess weight. Excess body weight is often associated with a number of factors that increase the risk of non-communicable diseases such as cardiovascular disease. The purpose of this activity is to educate the public about using online food ordering applications wisely to achieve optimal nutritional status in the era of adapting new habits. Participants in this service were 358 participants. Before and after the education was given, an evaluation was carried out by distributing questionnaires via a google form link containing pre and post test questions. Based on the results of statistical tests, it was found that  $p = 0.001$ , meaning that there was a significant difference between public knowledge before and after being given nutrition education through webinars.

**Keywords:** nutrition education; food delivery application; optimal nutritional status; webinar

---

### PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia dihebohkan dengan adanya virus covid-19 di Wuhan yang menyebar dengan cepat di dunia termasuk di Indonesia. Berbagai negara kemudian mulai menerapkan Protokol Covid-19 sesuai dengan anjuran World Health

Organization (WHO), mulai dari cuci tangan, tidak berkumpul/melakukan pertemuan, menjaga jarak, membatasi keluar rumah bahkan dilakukan langkah isolasi mulai isolasi mandiri perorangan, komunitas, bahkan seluruh kota (mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar/PSBB sampai dengan

Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat/PPKM). Sejumlah aspek di kehidupan masyarakat cenderung terdampak karena adanya virus corona ini, diantaranya adalah aspek ekonomi, kesehatan, sosial, budaya, pendidikan, pariwisata dan lain sebagainya. Pemerintah Indonesia juga mengeluarkan peraturan untuk selalu menjaga jarak, menggunakan masker dan meminimalisir untuk keluar dari rumah atau meminimalisir pergi ke lokasi yang ramai. Dampak yang ditimbulkan akibat pandemic ini membawa perubahan yang besar di sector ekonomi dan sangat dirasakan oleh pengusaha baik skala kecil maupun besar termasuk di dalamnya pengusaha di bidang kuliner.

Kebijakan *working from home* membuat pemakaian internet semakin meningkat. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dilakukan tahun 2020 jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat menjadi 196,7 juta jiwa atau 73,7% dari populasi. Jumlah ini bertambah sekitar 25,5 juta pengguna dibandingkan tahun 2019. Penggunaan internet yang meningkat mempengaruhi gaya hidup terutama pola konsumsi masyarakat. Pembelian jasa pesan antar makanan di dalam aplikasi ojek online memberikan kemudahan bagi konsumen untuk menikmati makanan tanpa harus keluar rumah. Aplikasi pesan antar makanan onlinesaat ini banyak digunakan oleh berbagai kalangan masyarakat terutama kalangan yang memiliki kesibukan yang padat seperti pekerja kantor. Kinerja layanan dan kemudahan akses menjadikan aplikasi tersebut semakin banyak digunakan. Keadaan seperti rasa malas, sibuk mengerjakan tugas, menghindari macet jalanan membuat konsumen memilih untuk membeli makanan melalui aplikasi pesan antar makanan online. (Aprilianti & Amanta, 2020)

Aplikasi pesan antar makanan online dapat memberikan dampak yang baik maupun buruk, tergantung bagaimana pengguna memanfaatkan model penggunaan aplikasi ini. Pengguna aplikasi dapat memilih dan membeli makanan sesuai kebutuhannya dengan mudah dan cepat. (Putri & Yendri, 2018) Asupan makan yang mengandung kualitas dan kuantitas yang baik dapat memberikan efek yang baik untuk kesehatan. Akan tetapi saat ini terjadi peningkatan mengonsumsi makanan cepat saji setiap bulan pada kalangan usia 24 tahun ke atas. Aplikasi pesan antar makanan online yang memberikan akses sebesar-besarnya dapat berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dibeli. Aplikasi

pesan makanan online menyediakan dengan berbagai kategori yang mudah didapat. (Sidor & Rzymiski, 2020)

Perubahan gaya hidup masyarakat sebelum dan di saat pandemi mengalami perubahan contohnya rendahnya aktivitas fisik individu, peningkatan konsumsi bahan makanan berkalori tinggi, peningkatan beban kerja, merokok, dan perilaku berisiko lainnya yang dapat meningkatkan angka prevalensi penyakit tidak menular di masa pandemi (Asturiningtyas, Mulyantoro, & I. Kusri, 2021)Upaya-upaya kolaboratif perlu dilakukan guna meningkatkan respon masyarakat untuk melakukan perilaku pencegahan yang lebih optimal guna mengurangi risiko kesehatan di masa yang akan datang. Upaya pendidikan kesehatan yang komperhensif mengenai nutrisi atau diet seimbang, pola hidup sehat, bahaya merokok sangat diperlukan dimasa pandemi COVID-19 (Astuti, Damayanti, & Ngadiarti, 2021)hal ini dilakukan secara bersamaan guna meningkatkan imunitas masyarakat dalam menghadapi situasi kesehatan dan kewaspadaan yang timbul akibat perilaku berisiko di masa ini.

Upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan memberikan edukasi gizi mengenai penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan bijak untuk menciptakan status gizi yang optimal pada era adaptasi kebiasaan baru menggunakan media webinar.Webinar merupakan salah satu cara untuk melakukan edukasi sebagai langkah tindakan pada kondisi pandemi seperti saat ini. Media sosial menjadi kebutuhan utama bagi mahasiswa karena dengan media sosial respondenmendapatkan informasi terupdate dan lengkap termasuk tentang Covid-19 (Wardani, dkk, 2020). Berdasarkan latar belakang di atas, pengabdian tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan bijak untuk menciptakan status gizi optimal.

## METODE

Metode edukasi dilakukan melalui webinar. Target peserta adalah masyarakat terutama pekerja kantor yang telah bekerja dengan system *work from home* dan aktif menggunakan aplikasi pesan antar. Jumlah partisipan dalam pengabdian ini sebanyak 358 peserta. Kegiatan diawali dengan pretest peserta webinar lalu pemberian materi dari narasumber oleh Ibu Feruzaman S.Gz. mengenai Edukasi Gizi Mengenai Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Bijak untuk Menciptakan Status Gizi yang

Optimal pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru. Setelah materi diberikan dibuka sesi tanya jawab selama 3 sesi, dimana satu sesi diberikan kesempatan pada tiga penanya. Setelah sesi tanya jawab, peserta menjawab post test.

Pengisian pre-test dan post-test bertujuan untuk melihat perubahan ataupun peningkatan pengetahuan peserta tentang pemilihan makanan di aplikasi pesan antar online agar lebih bijak setelah diadakannya kegiatan webinar. Peningkatan pengetahuan diuji dengan uji statistik non parametrik Wilcoxon karena output uji normalitas menunjukkan data terdistribusi tidak normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi Covid-19 meningkatkan risiko malnutrisi peningkatan berat badan akibat konsumsi yang berlebihan dan penurunan aktifitas fisik. Obesitas atau kegemukan merupakan kondisi akibat penimbunan lemak berlebih. Salah satu faktor yang penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Hal ini ditambah dengan kemudahan mendapatkan makanan menggunakan aplikasi pesan antar makanan secara online.



Gambar 1. Pamflet acara

Kegiatan ini disebarluaskan dengan media pamflet sesuai dengan Gambar 1 untuk menarik banyak peserta yang ikut serta. Materi yang disampaikan dan didiskusikan dalam webinar kali ini lebih terfokus dalam pemilihan makanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan pada aplikasi pesan makanan online. Dokumentasi kegiatan dimana Ibu Herviana

memberikan materinya dapat terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Foto Kegiatan

Cara modifikasi pemesanan disesuaikan dengan pedoman gizi seimbang antara lain:

- Menjadikan minuman cepat saji dan minuman cepat saji yang tinggi gula dan lemak sebagai makanan rekreasi (tidak disorder lebih dari satu kali dalam 1 minggu)
- Mengurangi asupan garam dengan mengurangi penggunaan saos/sambal/kecap
- Sharing portion (berbagi porsi makanan dengan teman untuk memangkas kalori yang terlalu besar)
- Memilih menu yang dipanggang/dipepes/saute dibandingkan digoreng (mengurangi asupan minyak)
- Mengurangi penambahan mayones
- Membuat permintaan khusus / permintaan tambahan kepada restoran/penjual, contoh : less sugar, extra sayur, tanpa kerupuk.

Pengabdian kepada masyarakat bertujuan agar masyarakat lebih bijak dalam memilih makanan di aplikasi pesan antar pada masa new normal. Terdapat 358 peserta yang mendapatkan edukasi. Sebagian besar peserta adalah perempuan yang berkerja sebagai pegawai negeri sipil. Usia peserta webinar mayoritas 18 sampai dengan 45 tahun. Berdasarkan kuesioner, aplikasi yang sering digunakan adalah grab food. Karakteristik peserta webinar dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	276	77%
Laki-laki	82	23%
Pekerjaan		
Pegawai negeri	197	55%
Pegawai swasta	142	40%
Wirausaha	19	5%
Usia		
18-25	156	44%

26-34	135	38%
35-43	52	15%
lebih dari 44 tahun	15	4%
Aplikasi pesan antar makanan yang sering digunakan		
grab food	171	48%
go food	132	37%
e commerce	47	13%
delivery order dari restoran dan lainnya		
	8	2%

Pekerja kantoran merupakan pekerja yang memiliki aktivitas fisik rendah karena cenderung duduk selama bekerja. Hal ini

mengakibatkan mereka cenderung berisiko tinggi untuk memiliki status gizi lebih dari normal (Dewi & Mahmudiono, 2013). Ditambah dengan keadaan yang sekarang masih WFH yang bisa jadi meningkatkan frekuensi makannya karena dapat mengerjakan pekerjaan sambil makan (ngemil) tanpa harus menunggu jam makan/istirahat apalagi jika individu tersebut jarang berolahraga, pasalnya selama masa pandemi banyak masyarakat yang jarang berolahraga termasuk para pekerja, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Atmadja et al. (2020) mengenai gambaran sikap dan gambaran gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19.

**Tabel 2.** Nilai *Pretest* dan *Posttest* Peserta

	n	Minimum	Maximum	Mean	SD	p
<b>Pretest</b>	358	30	90	79,82	14,61	
<b>Posttest</b>	358	60	100	93,52	10,87	0,00

Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Test* pada **Tabel 2**, menunjukkan hasil nilai *p value* 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang artinya terdapat perbedaan secara signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Maka, dapat disimpulkan Edukasi Gizi Mengenai Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Bijak untuk Menciptakan Status Gizi yang Optimal pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru dengan Media Webinar berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan peserta webinar.

Fenomena belanja makanan menggunakan media komunikasi digital belakangan ini tidak dapat dianggap remeh, salah satu aplikasi digital yang paling banyak digunakan oleh masyarakat saat ini adalah aplikasi ojek online. Animo masyarakat perkotaan khususnya terbilang tinggi dengan semakin mudahnya pelayanan yang disediakan aplikasi digital, banyak kalangan terutama mereka para pekerja, yang tadinya membelanjakan uangnya langsung pada warung atau restoran saat jam makan siang (istirahat kantor) lebih memilih memesan dengan menggunakan aplikasi online untuk memesan makanan, karena dianggap lebih simple dan tidak memakan waktu di jalan serta mendukung program pemerintah untuk menanggulangi penyebaran covid-19 dengan makan di rumah. Hal ini ditambah dengan promosi yang dilakukan oleh penyedia jasa pesan antar membuat para pengguna tertarik memesan makanan walaupun belum di jam makan. (Maretha, Margawati, Wijayanti, &

Dieny, 2020). Dengan bermaknanya uji statistic yang dilakukan, harapannya masyarakat tereduksi untuk memilih makanan dengan baik dan benar sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

## SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Gizi Mengenai Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Bijak untuk Menciptakan Status Gizi yang Optimal pada Era Adaptasi Kebiasaan Baru dengan Media Webinar cukup diminati oleh masyarakat. Berdasarkan uji statistik terjadi peningkatan pengetahuan peserta untuk memilih makanan yang bergizi dengan menggunakan aplikasi pesan antar. Peserta dianjurkan memilih makanan dengan pedoman gizi seimbang bukan hanya karena promo sehingga meningkatkan

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada masyarakat yang telah menjadi peserta dan Lembaga Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aprilianti, I., & Amanta, F. (2020). Memajukan Keamanan Pangan pada Layanan Pesan Antar Makanan Daring di Indonesia.
- Asturiningtyas, I. P., Mulyantoro, D. K., & I. Kusri, H. A. (2021). Non-communicable disease comorbidity

- and multimorbidity among people with tuberculosis in Indonesia. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 24-191.
- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). Penerapan Anjuran Diet DASH Dibandingkan Diet Rendah Natrium Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Larangan Utara. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 109-120.
- Dewi, A. C., & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik, Sikap dan Pengetahuan tentang Obesitas dengan Status Gizi PNS di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Media Gizi Indonesia*, 42-48.
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Frekuensi Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 160-168.
- Putri, A. Y., & Yendri, D. (2018). Sistem Pemesanan Makanan dan Minuman Pada Restoran Menggunakan Teknologi NFC Berbasis Android. *Journal of Information Technology and Computer Engineering*, 34-40.
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 1-13.