

Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pesan Makan Online, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa: Literature Review

Alfathania Az Zuhra¹, Etika Ratna Noer¹, Nuryanto¹, Ani Margawati¹

alfathania25@gmail.com¹, etikaratna@fk.undip.ac.id¹, nyt_gizi@yahoo.com¹,
animargawati@gmail.com¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas terjadi karena asupan kalori yang lebih banyak jika dibandingkan aktivitas membakar kalori, sehingga kalori berlebih tertumpuk dalam bentuk lemak. Obesitas rentan terjadi pada mahasiswa. Tingkat pengetahuan gizi dan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor kunci terjadinya obesitas. Ditambah dengan tren penggunaan aplikasi makanan online karena memudahkan mereka dalam mendapatkan makanan.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan frekuensi penggunaan aplikasi *gofood* dengan kejadian obesitas di kalangan mahasiswa berdasarkan metode literature review.

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode *literature review* dengan pendekatan *narrative review*. Strategi pencarian artikel yaitu dengan menggunakan *search engine* berupa *google scholar* dengan kata kunci dan operator *boolean*. Kriteria inklusi artikel yang dipilih yaitu dalam rentang tahun 2014-2024, membahas topik analisis hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, frekuensi penggunaan aplikasi *gofood*, dan obesitas pada mahasiswa. Artikel yang dipilih bisa berbahasa Inggris atau bahasa Indonesia dengan desain penelitian *cross sectional*.

Hasil: Ditemukan 10 artikel yang sesuai yaitu terdapat 2 artikel yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi *gofood* dengan kejadian obesitas mahasiswa dan 3 artikel yang menyatakan tidak adanya hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi *gofood* dengan obesitas mahasiswa. Kemudian terdapat 2 artikel yang menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas mahasiswa. Selanjutnya, terdapat 1 artikel yang menyatakan adanya hubungan pengetahuan gizi dengan obesitas mahasiswa dan 2 artikel menyatakan tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan obesitas mahasiswa.

Simpulan: Tidak adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi *gofood* dengan obesitas mahasiswa dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan obesitas mahasiswa serta adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan obesitas mahasiswa. Hal ini terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor.

Kata kunci: Pengetahuan gizi, aktivitas fisik, aplikasi makan online, obesitas, mahasiswa

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

Relationship between Frequency of Use of Online Food Ordering Applications, Nutrition Knowledge, and Physical Activity with the Incidence of Obesity in Students: Literature Review

Alfathania Az Zuhra¹, Etika Ratna Noer¹, Nuryanto¹, Ani Margawati¹

alfathania25@gmail.com¹, etikaratna@fk.undip.ac.id¹, nyt_gizi@yahoo.com¹,
animargawati@gmail.com¹

ABSTRACT

Background: Obesity occurs because calorie intake is greater than calorie burning activities, so that excess calories accumulate in the form of fat. Obesity is prone to occur in students. The level of nutritional knowledge and physical activity is one of the key factors in obesity. Plus the trend of using online food applications because it makes it easier for them to get food.

Objective: Analyzing the relationship between nutritional knowledge, physical activity, and frequency of use of the Gofood application with the incidence of obesity among students based on the literature review method.

Methods: The method used in this research is a literature review method with a narrative review approach. The article search strategy is to use a search engine in the form of Google Scholar with keywords and Boolean operators. The inclusion criteria for the selected articles were in the period 2014-2024, discussing the topic of analyzing the relationship between nutritional knowledge, physical activity, frequency of use of the Gofood application, and obesity in students. The selected articles can be in English or Indonesian with a cross-sectional research design.

Results: There were 10 suitable articles found, namely 2 articles which stated that there was a relationship between the frequency of use of the Gofood application and the incidence of student obesity and 3 articles which stated that there was no relationship between the frequency of use of the Gofood application and student obesity. Then there were 2 articles which stated that there was a relationship between physical activity and student obesity. Furthermore, there was 1 article which stated that there was a relationship between nutritional knowledge and student obesity and 2 articles stated that there was no relationship between nutritional knowledge and student obesity.

Conclusion: There is no significant relationship between the frequency of use of the Gofood application and student obesity and there is no relationship between nutritional knowledge and student obesity and there is a relationship between the level of physical activity and student obesity. This happens because it is caused by several factors.

Keywords: Nutritional knowledge, physical activity, online eating application, obesity, students

¹ Nutrition Department, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Semarang