

**KONTRIBUSI ASUPAN GIZI DARI APLIKASI FOOD DELIVERY DAN MAKANAN
HARIAN TERHADAP KEJADIAN OVERWEIGHT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

**MINNATUN NADZIROH- 25000119140267
2024-SKRIPSI**

Prevalensi *overweight* terus naik secara signifikan dari 11,5% pada 2013 menjadi 13,6% di tahun 2018. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan *overweight* yaitu pola makan. Pola makan masyarakat Indonesia telah mengalami perubahan dengan munculnya aplikasi *food delivery*, dimana mempunyai kecenderungan makanan tinggi kalori dan lemak serta rendah serat sehingga dapat memicu terjadinya *overweight*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kontribusi antara asupan gizi dari *food delivery* dan makanan harian dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Jenis penelitian ini yaitu observasional analitik dengan desain studi *case control*. Subjek penelitian terdiri dari 43 orang kelompok *overweight* dan 43 orang kelompok normal yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari timbangan berat badan digital, *microtoise*, SQ-FFQ, *food recall* 2x24 jam, *recall* aktivitas fisik dan kuesioner penelitian. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan asupan protein dari makanan harian ($p=0,018$), asupan lemak dari *food delivery* dan makanan harian ($p=0,023$, $p=0,017$) merupakan faktor risiko kejadian *overweight* pada mahasiswa. Adapun makanan yang sering dikonsumsi kelompok *overweight* untuk sumber protein dari makanan harian yaitu telur dengan frekuensi 5,03 kali/minggu, sedangkan untuk sumber lemak dari makanan harian adalah daging ayam dengan frekuensi 3,42 kali/minggu.

Keywords : asupan gizi, overweight, food delivery