

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP DENGAN PEMILIHAN MAKANAN MELALUI *ONLINE FOOD DELIVERY* PADA MAHASISWA TATA BOGA UNESA

The Relationship Between Nutritional Knowledge, Attitudes, and Food Choice Through Online food delivery among Culinary Students at UNESA

Rahmadia Faeda Musaid^{*1}, Sri Handajani², Any Sutiadiningsih³, Hidayatun Muyasyaroh⁴
^{1,2,3,4} Universitas Negeri Surabaya

^{*}Corresponding author, e-mail: rahmadiafaeda.22004@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

The development of online food delivery services has influenced students consumption patterns and has the potential to reduce the quality of food choices due to ease of access and price promotions. Students in the transitional age to adulthood are a group that is vulnerable to nutritional problems, so choosing healthy foods is important. Healthy food choices are based on nutritional knowledge that shapes beliefs and is reflected in attitudes. The objectives of this study were: (1) to examine the relationship between nutritional knowledge and attitudes; (2) to examine the relationship between nutritional knowledge and food choices through online food delivery; (3) to examine the relationship between attitudes and food choices through online food delivery. This was a quantitative study with a cross-sectional approach conducted on 86 undergraduate students majoring in Culinary Education at Universitas Negeri Surabaya. The data were analyzed using Spearman's rank correlation test. The results showed a relationship between nutritional knowledge and attitudes ($p = 0.039$), no relationship between nutritional knowledge and food choice ($p = 0.571$), and a relationship between attitudes and food choice ($r = 0.526$; $p < 0.001$).

Keywords: nutritional knowledge; attitude; food choice; online food delivery; student

ABSTRAK

Perkembangan layanan *online food delivery* memengaruhi pola konsumsi mahasiswa dan berpotensi menurunkan kualitas pemilihan makanan akibat kemudahan akses dan promosi harga. Mahasiswa pada masa transisi menuju usia dewasa termasuk kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi, sehingga pemilihan makanan sehat menjadi penting. Pemilihan makanan yang sehat didasari oleh pengetahuan gizi yang membentuk keyakinan dan tercermin dalam sikap. Tujuan dari penelitian ini yaitu: (1) mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan sikap; (2) mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan pemilihan makanan melalui *online food delivery*; (3) mengetahui hubungan sikap dengan pemilihan makanan melalui *online food delivery*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dilakukan pada 86 mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap ($p = 0,039$), tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan pemilihan makanan ($p = 0,571$), serta terdapat hubungan antara sikap dan pemilihan makanan ($p < 0,001$). Disimpulkan bahwa sikap memiliki hubungan signifikan dan lebih kuat ($r = 0,526$; $p < 0,001$) dengan pemilihan makanan melalui *online food delivery* dibandingkan pengetahuan gizi.

Kata kunci: pengetahuan gizi; sikap; pemilihan makanan; *online food delivery*; mahasiswa

How to Cite: Rahmadia Faeda Musaid^{*1}, Sri Handajani², Any Sutiadiningsih³, Hidayatun Muyasyaroh⁴. 2026. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Dengan Pemilihan Makanan Melalui Online Food Delivery Pada Mahasiswa Tata Boga UNESA. Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi, Vol 7 (1): pp. 194-202, DOI: 10.24036/jptbt.v7i1.27196



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan pokok individu yang berperan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari (Arifudin dan Musfirah, 2021). Melalui konsumsi makanan, tubuh memperoleh energi serta zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, pemeliharaan fungsi organ, dan pencegahan penyakit (Herlianty dkk., 2024). Jenis makanan yang dikonsumsi masyarakat sangat beragam dan dipengaruhi oleh budaya, kebiasaan, serta

perkembangan lingkungan sosial (Ratih dkk., 2022). Dalam beberapa tahun terakhir, perubahan pola konsumsi juga dipengaruhi oleh tren makanan populer yang cenderung tinggi gula dan lemak, yang berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan (Fikha dkk., 2023).

Perubahan cara memperoleh makanan tidak terlepas dari pesatnya perkembangan layanan *online food delivery* di era digital (Az-Zahra dkk., 2021). Masyarakat kini cenderung memesan makanan melalui aplikasi dibandingkan memasak sendiri atau membeli secara langsung, terutama sejak masa pandemic COVID-19 (Winarti dan Artanti, 2022). Berdasarkan data Goodstats, Indonesia tercatat sebagai negara dengan nilai transaksi layanan *online food delivery* tertinggi di Asia Tenggara, dengan gross merchandise value (GMV) mencapai 5,4 miliar USD sepanjang tahun 2024 (Salsabilla, 2024). Distribusi penggunaan aplikasi didominasi oleh GrabFood, GoFood, dan ShopeeFood (Salsabilla, 2024). Tingginya penggunaan layanan ini didukung oleh kemudahan akses, variasi menu, kecepatan layanan, serta adanya promosi dan diskon yang menarik (Wijaya dkk., 2023). Namun, kemudahan dan daya tarik tersebut sering kali membuat individu kurang memperhatikan kandungan gizi makanan yang dipilih, terutama jika tidak didukung oleh pengetahuan gizi yang memadai (Jahang dkk., 2021).

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu mengenai jenis, fungsi, serta kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh (Martanti dkk., 2024). Pengetahuan yang baik memungkinkan individu mengenali nilai gizi makanan serta mempertimbangkan keseimbangan antara energi dan zat gizi yang dikonsumsi. Pengetahuan ini membentuk keyakinan yang kemudian tercermin dalam sikap terhadap gizi. Sikap terhadap gizi adalah kecenderungan individu dalam menilai dan merespons pentingnya penerapan pola makan sehat (Dewanti dkk., 2023). Sikap positif dan selektif dalam memilih makanan cenderung dimiliki individu dengan pengetahuan gizi yang baik (Rukmana dkk., 2023). Sebaliknya, kurangnya kepedulian terhadap gizi dapat mendorong konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, yang berisiko menimbulkan masalah gizi seperti kekurangan zat gizi maupun kelebihan zat gizi (Fauziyyah dkk., 2023).

Mahasiswa usia 18–24 tahun termasuk kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi, terutama obesitas akibat asupan energi tinggi yang tidak diimbangi aktivitas fisik (Martanti dkk., 2024). Pola hidup mahasiswa yang cenderung tidak teratur, seperti jadwal kuliah padat dan keterbatasan waktu, juga memengaruhi kebiasaan makan. Selain obesitas, risiko penyakit seperti diabetes dan anemia turut meningkat pada kelompok ini (Florensia dan Kamaruddin, 2025). Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki pengetahuan dan sikap positif terhadap gizi agar mampu mengontrol pemilihan makanan secara bijak. Upaya ini dapat didukung melalui edukasi gizi (Femyliati dkk., 2023).

Mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Surabaya memperoleh edukasi gizi melalui mata kuliah Ilmu Gizi sebagai mata kuliah wajib yang ditempuh pada semester dua, yang mencakup materi mengenai jenis dan fungsi zat gizi, kebutuhan gizi, serta penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan bekal tersebut, mahasiswa diharapkan memiliki tingkat pengetahuan dan kesadaran gizi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Namun, Hasil observasi awal melalui Google Form terhadap 30 mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 28 mahasiswa menggunakan layanan *online food delivery* lebih dari tiga kali dalam sebulan. Observasi ini bersifat eksploratif dan tidak digunakan sebagai data utama penelitian, melainkan sebagai gambaran awal fenomena yang melatarbelakangi penelitian. Tingginya frekuensi penggunaan tersebut diduga dipengaruhi oleh kesibukan menyelesaikan tugas, kecenderungan untuk tetap berada di tempat, serta keinginan menghindari kemacetan (Putri dkk., 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji perilaku konsumsi dan penggunaan *online food delivery*, penelitian yang mengkaji hubungan antara pengetahuan gizi, sikap, dan pemilihan makanan secara simultan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tata boga, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap dengan pemilihan makanan melalui layanan *online food delivery* pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan menggunakan desain *cross sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi (X1) dan sikap (X2), sedangkan variabel terikatnya adalah pemilihan makanan melalui *online food delivery* (Y). Variabel kontrol meliputi usia, angkatan, frekuensi penggunaan layanan, dan status sebagai mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga. Populasi penelitian adalah mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022–2024 sebanyak 610 mahasiswa. Sampel ditentukan sebanyak 86 responden menggunakan rumus *Slovin* (tingkat kesalahan 10%) dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria mahasiswa aktif, telah menempuh mata kuliah ilmu gizi pada semester dua dan menggunakan layanan *online food delivery* minimal satu kali dalam satu bulan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang disebarluaskan secara daring melalui *google form* dan dibagikan melalui *whatsapp*. Tes pengetahuan berjumlah 14 soal pilihan ganda dengan 5 pilihan jawaban, dengan skor dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar dan dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu baik (>80%), cukup (60–80%), dan kurang (<60%). Salah satu contoh butir soal mengenai definisi zat

gizi makro dan zat gizi mikro. Kemudian instrumen sikap terdiri atas 10 pernyataan menggunakan skala likert empat tingkat (sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju), dengan skor diperoleh dari penjumlahan seluruh item pernyataan yang kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase dan dikategorikan menjadi sikap positif ($\geq 80\%$) dan sikap negatif ($< 80\%$). Salah satu contoh pernyataan mengenai perasaan bersalah saat mengonsumsi kalori berlebih. Sementara itu, pemilihan makanan melalui *online food delivery* diukur melalui 12 pernyataan menggunakan skala Likert empat tingkat (sangat sering, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah), dengan skor diperoleh dari penjumlahan seluruh item, kemudian dikonversi dalam bentuk persentase dan dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu baik ($> 80\%$), cukup (60–80%), dan kurang ($< 60\%$). Salah satu contoh pernyataan mengenai perilaku pemilihan makanan berdasarkan diskon pada aplikasi. Contoh pernyataan pemilihan makanan yaitu, saya memilih makanan yang sedang diskon saat memesan melalui aplikasi *online food delivery*. Instrumen mengenai indikator masing-masing variabel disajikan pada tabel, yaitu instrumen pengetahuan gizi pada Tabel 1, instrumen sikap pada Tabel 2, dan instrumen pemilihan makanan pada Tabel 3.

Tabel 1. Instrumen Pengetahuan Gizi

Variabel	Indikator
Pengetahuan Gizi (X1)	Konsep dasar Zat gizi Makronutrien Mikronutrien Zat gizi lain Kebutuhan dan kecukupan zat gizi

Tabel 2. Instrumen Sikap

Variabel	Indikator
Sikap Terhadap Gizi (X2)	Komponen kognitif Komponen afektif Komponen konatif

Tabel 3. Instrumen Pemilihan Makanan

Variabel	Indikator
Pemilihan makanan melalui <i>online food delivery</i> (Y)	Faktor kesehatan Faktor perasaan Faktor kemudahan Faktor daya tarik sensorik Faktor harga Faktor keakraban

Instrumen penelitian diuji validitas menggunakan *Pearson Product Moment* dengan jumlah responden sebanyak 30 orang (r tabel = 0,361). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel pengetahuan gizi, sikap, dan pemilihan makanan memiliki nilai r hitung $\geq r$ tabel, sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Hasil uji menunjukkan bahwa instrumen pengetahuan gizi memiliki nilai sebesar 0,850, instrumen sikap sebesar 0,750, dan instrumen pemilihan makanan sebesar 0,816. Nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen telah memenuhi kriteria reliabilitas ($\alpha > 0,60$).

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Tahapan analisis meliputi uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dan linearitas dilakukan untuk setiap pasangan variabel secara terpisah. Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p = 0,122$). Namun, pada uji linearitas, hubungan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makanan tidak memenuhi asumsi linearitas ($p < 0,05$), sedangkan pasangan variabel lainnya memenuhi asumsi. Oleh karena itu, meskipun data berdistribusi normal, penggunaan uji korelasi parametrik tidak memenuhi asumsi, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Hasil data terdapat karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, uang saku, frekuensi penggunaan *online food delivery* dan jenis *online food delivery* yang digunakan. Persebaran tersebut tersaji pada Tabel 4.

Tabel 4. Karakteristik Responden

Deskripsi	Profil	Jumlah	Persentase
Usia	19 Tahun	14	16,3%
	20 Tahun	33	38,4%
	21 Tahun	24	27,9%
	22 Tahun	12	14%
	23 Tahun	3	3,5%
	Total	86	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	10,5%
	Perempuan	77	89,5%
	Total	86	100%
Uang saku	< Rp 500.000	22	25,6%
	Rp 500.000- Rp 1.000.000	31	36%
	Rp 1.000.001- Rp 1.500.000	20	23,3%
	> Rp 1.500.000	13	15,1%
	Total	86	100%
Frekuensi <i>online food delivery</i>	< 4 kali dalam sebulan	43	50%
	> 4 kali dalam sebulan	43	50%
	Total	86	100%
Jenis layanan <i>online food delivery</i>	GoFood	14	16,3%
	GrabFood	14	16,3%
	ShopeeFood	58	67,4%
	Total	86	100%

Berdasarkan Tabel 4, responden penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 77 orang (89,5%) dengan usia terbanyak 20 tahun sebanyak 33 orang (38,4%). Mayoritas uang saku responden sebesar Rp 500.000–Rp 1.000.000 sebanyak 31 orang (36,0%). Frekuensi penggunaan layanan *online food delivery* menunjukkan distribusi yang seimbang, di mana kategori < 4 kali dalam sebulan dan > 4 kali dalam sebulan masing-masing berjumlah 43 orang (50,0%). Distribusi yang seimbang ini menunjukkan bahwa tidak terdapat kecenderungan dominasi frekuensi penggunaan tertentu, sehingga variasi perilaku penggunaan dalam penelitian ini terjadi secara alami dan bukan hasil pengelompokan yang disengaja. Jenis *online food delivery* yang paling banyak digunakan adalah ShopeeFood sebanyak 58 orang (67,4%).

2. Hasil Uji Prasyarat

Uji prasyarat dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk menentukan jenis analisis statistik yang digunakan. Hasil uji normalitas dengan rumus *kolmogorov-smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,122 ($> 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Namun, pada uji linearitas, ditemukan perbedaan hasil di mana hubungan antara variabel sikap dengan pemilihan makanan dinyatakan linear (Sig. 0,511 $> 0,05$), sedangkan hubungan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makanan tidak memenuhi asumsi linearitas (Sig. 0,020 $< 0,05$). Berdasarkan kondisi tidak terpenuhinya salah satu syarat linearitas tersebut, maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilanjutkan menggunakan uji statistik non-parametrik.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Hipotesis 1

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Spearman Rank* antara Pengetahuan Gizi dan Sikap

Pengetahuan Gizi Dengan Sikap	Spearman's rho	Sig.(2-tailed)
	.223*	.039

Sumber : Olah data SPSS 27

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,223 dengan nilai p sebesar 0,039. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi lemah ($r = 0,223$). Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga UNESA.

b. Hipotesis 2

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Spearman Rank* antara Pengetahuan Gizi dan Pemilihan Makanan

Pengetahuan Gizi Dengan Pemilihan Makanan Melalui <i>Online food delivery</i>	Spearman's rho	Sig.(2-tailed)
	.062	.571

Sumber : Olah data SPSS

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,062 dengan nilai p sebesar 0,571. Nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($r = 0,062$). Oleh karena itu, H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makanan melalui *online food delivery* pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga UNESA.

c. Hipotesis 3

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi *Spearman Rank* antara Sikap dan Pemilihan Makanan

Sikap Dengan Pemilihan Makanan Melalui <i>Online food delivery</i>	Spearman's rho	Sig.(2-tailed)
	.526**	<.001

Sumber : Olah data SPSS

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,526 dengan nilai p sebesar $< 0,001$. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi kuat ($r = 0,526$). Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan pemilihan makanan melalui *online food delivery* pada mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga UNESA.

B. Pembahasan

1. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap

Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap namun tergolong lemah. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi cenderung diikuti peningkatan sikap positif, namun pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang menentukan terbentuknya sikap. Secara teoritis, pengetahuan merupakan landasan terbentuknya sikap karena memberikan dasar pemahaman dan keyakinan individu terhadap suatu objek (Jauziyah dkk., 2021). Pemahaman tersebut mempengaruhi cara individu menilai dan merespons yang tercermin dalam sikap (Ardian dkk., 2023). Dalam struktur pembentuk sikap, pengetahuan berada pada komponen kognitif (Pohan dan Syaimi, 2023).

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini dimana mayoritas responden memiliki kategori pengetahuan gizi baik (75,6%) dengan tingkat ketepatan jawaban mencapai 88%. Indikator kebutuhan dan kecukupan gizi menunjukkan pencapaian tertinggi sebesar 80%, yang menunjukkan responden memahami gizi sesuai kondisi tubuh. Pemahaman ini berkaitan erat dengan latar belakang responden sebagai mahasiswa Pendidikan Tata Boga yang telah menempuh perjalanan mata kuliah Ilmu Gizi sehingga proses pembelajaran tersebut membentuk rekaman pengetahuan yang kuat sebagai dasar kognitif pembentukan sikap.

Pengukuran sikap menunjukkan 74,1% responden memiliki sikap positif, dengan komponen kognitif sebagai nilai tertinggi (90%). Hal ini menunjukkan sikap responden banyak dibentuk oleh aspek pemahaman dan keyakinan dari pengetahuan gizi, sejalan dengan pendapat Shaliha (2022) bahwa sikap sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengalaman. Temuan ini diperkuat oleh Shaliha (2022) yang menemukan hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki sikap gizi seimbang yang lebih positif. Selain itu, Panjaitan dkk. (2022) menyatakan bahwa pengetahuan gizi berperan sebagai dasar pembentukan sikap dalam pemilihan makanan.

Meskipun berhubungan, kekuatan korelasi yang lemah menunjukkan bahwa sikap tidak hanya dibentuk oleh komponen kognitif. Sikap tersusun atas tiga komponen, yaitu kognitif, afektif, dan konatif. Pengetahuan hanya berperan pada aspek kognitif, sedangkan aspek afektif dan konatif tidak sepenuhnya berasal dari pengetahuan namun lebih dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional (Pujiawati dkk., 2025).

2. Hubungan Pengetahuan Dengan Pemilihan Makanan

Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makanan melalui *online food delivery*. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa belum menjadi dasar utama dalam menentukan pilihan makanan melalui *online food delivery*. Secara teoritis, pengetahuan tersebut terlebih dahulu harus membentuk sikap (Dewanti dkk., 2023). Sikap yang

terbentuk inilah yang kemudian mendorong niat bertindak (Hadinata dkk., 2025), yang pada akhirnya mengarahkan mahasiswa dalam mengambil keputusan saat memilih menu melalui layanan *online food delivery*.

Pengetahuan gizi memberikan pemahaman mengenai pilihan makanan yang sehat, namun tidak selalu diikuti oleh perilaku yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari (Djide dan Pebriani, 2023). Secara konsep pengetahuan membentuk keyakinan mengenai konsekuensi suatu perilaku, kemudian individu melakukan penilaian terhadap konsekuensi tersebut. Penilaian ini menghasilkan sikap sebagai kecenderungan untuk bertindak (Hadinata dkk., 2025). Kondisi tersebut tercermin pada hasil penelitian ini, di mana mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan gizi kategori baik, namun pemilihan makanan melalui *online food delivery* didominasi oleh kategori cukup baik karena pengetahuan tersebut tidak dijadikan pertimbangan utama saat memesan makanan.

Hasil ini diperkuat oleh Andwiyani (2023) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pemilihan makanan daring berdasarkan prinsip gizi seimbang. Pengetahuan gizi merupakan pertimbangan rasional, tetapi bukan satu-satunya faktor dalam pemilihan makanan (Ratmono dkk., 2022). Hal ini sejalan dengan pendapat Yugharyanti dkk. (2024) yang mengungkapkan bahwa meskipun pengetahuan gizi baik, motif utama pemilihan makanan tetap didominasi faktor kenyamanan, harga, dan sensorik. Sejalan dengan hal tersebut, Faktor harga menjadi pertimbangan paling dominan berdasarkan instrumen penelitian ini yaitu 87% karena mayoritas responden memiliki uang saku pada kisaran Rp 500.000–Rp 1.000.000 per bulan yang juga digunakan untuk transportasi dan kebutuhan pribadi. Penggunaan *online food delivery* tetap dilakukan karena mahasiswa memanfaatkan promo dan gratis ongkir agar harga lebih terjangkau. Penelitian Putri dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memilih makanan sering mendorong pemilihan menu, ditambah faktor kemudahan dan efisiensi waktu saat mahasiswa sibuk atau malas keluar rumah.

Selain faktor ekonomi, daya tarik sensorik seperti rasa, aroma, dan penampilan makanan turut memengaruhi keputusan pemilihan makanan (Ratih dkk., 2022). Preferensi terhadap rasa tidak hanya muncul karena tampilan visual pada aplikasi, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman konsumsi sebelumnya. Kondisi tersebut juga tercermin pada hasil instrumen penelitian ini, di mana indikator daya tarik sensorik menunjukkan persentase yang tinggi, yaitu sebesar 79%. Mahasiswa cenderung memilih makanan yang rasanya telah dikenal dan dianggap memberikan kepuasan, sehingga aspek sensorik menjadi prioritas dalam pengambilan keputusan. Temuan ini sejalan dengan Ramadhani dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memilih makanan berdasarkan selera rasa meskipun tidak selalu memenuhi prinsip gizi seimbang.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi saja belum cukup untuk mengubah perilaku pemilihan makanan melalui *online food delivery*. Pengetahuan hanya memberikan informasi yang membentuk keyakinan. Jika pengetahuan tidak berkembang menjadi sikap dan niat yang kuat terhadap pentingnya nilai gizi, perilaku pemilihan makanan tetap lebih dipengaruhi oleh pertimbangan lain seperti harga dan daya tarik sensorik, sehingga perilaku tersebut tidak membentuk kebiasaan dan *habit* makan yang sehat.

3. Hubungan Sikap Dengan Pemilihan Makanan

Terdapat hubungan antara sikap dan pemilihan makanan melalui *online food delivery* dengan kekuatan cukup kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin positif sikap mahasiswa terhadap gizi, semakin baik pula pemilihan makanan yang dilakukan melalui *online food delivery*. Temuan ini selaras dengan konsep bahwa sikap merupakan kecenderungan untuk bertindak yang secara langsung mempengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari (Hadinata dkk., 2025).

Berdasarkan *theory of planned behavior*, perilaku muncul melalui proses psikologis terarah di mana niat menjadi penentu paling dekat dalam memprediksi munculnya perilaku (Lubis dkk., 2024). Niat tersebut menggambarkan kesiapan mental serta kecenderungan psikologis seseorang sebelum tindakan benar-benar dilakukan (Sutiadiningsih dkk., 2026). Niat bukan sekedar keinginan sesaat, melainkan representasi kognitif dari tujuan yang berfungsi sebagai jembatan antara dorongan internal dan tindakan nyata. Tanpa niat yang kuat, perilaku cenderung tidak terarah atau tidak berkelanjutan (Sutiadiningsih dkk., 2026). Konsep ini sesuai dengan *theory of planned behavior* yang menyatakan niat terbentuk dari sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan (Lubis dkk., 2024), di mana sikap positif akan memperkuat niat berperilaku (Hadinata dkk., 2025).

Sejalan dengan teori tersebut, sikap mencerminkan keyakinan seseorang yang memberikan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan pendapat dan keyakinannya (Ramadhani dkk., 2022). Meskipun sikap tidak selalu terwujud langsung dalam tindakan nyata, sikap berfungsi sebagai pengarah awal sebelum perilaku dilakukan (Rukmana dkk., 2023). Dalam penelitian ini,

sebagian besar mahasiswa memiliki sikap positif (61,6%) yang didasari pemahaman pentingnya gizi, sehingga memperkuat niat mereka dalam memilih makanan yang lebih sehat melalui aplikasi *online food delivery*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rukmana dkk. (2023) yang menyatakan adanya hubungan positif signifikan antara sikap dan perilaku gizi seimbang. Sikap yang positif terhadap gizi menciptakan kecenderungan untuk bertindak secara positif, sedangkan sikap negatif dapat menghambat terbentuknya perilaku sehat (Dewanti dkk., 2023). Menurut Martanti dkk. (2024), perilaku makan yang sesuai dengan pedoman gizi tidak dapat dijamin hanya oleh pengetahuan gizi yang baik jika tidak disertai dengan sikap, keinginan, dan motivasi yang kuat untuk mengaplikasikannya. Dengan demikian, meskipun pengetahuan gizi tidak berhubungan langsung dengan pemilihan makanan, jika sikap positif maka mahasiswa lebih mempertimbangkan jenis makanan saat memilih menu melalui *online food delivery*. Namun, meskipun sikap mayoritas responden tergolong positif, pemilihan makanan masih berada pada kategori cukup baik (79,1%). Hal ini menunjukkan bahwa dalam *Theory of Planned Behavior*, perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh sikap, tetapi juga oleh norma subjektif dan kontrol perilaku. Norma subjektif dapat berupa pengaruh teman sebaya dalam menentukan pilihan makanan, sedangkan kontrol perilaku berkaitan dengan keterbatasan sumber daya seperti uang saku serta adanya promosi pada aplikasi. Selain itu, faktor sosial, ekonomi, dan kemudahan akses layanan juga memengaruhi sejauh mana niat yang terbentuk dapat diwujudkan menjadi perilaku yang optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap memiliki hubungan yang lebih kuat ($r = 0,526$; $p < 0,001$) dengan pemilihan makanan melalui layanan *online food delivery* dibandingkan pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi berhubungan dengan sikap, namun tidak secara langsung memengaruhi pemilihan makanan. Oleh karena itu, peningkatan kualitas pemilihan makanan tidak hanya berfokus pada pengetahuan gizi, tetapi juga pada penguatan sikap positif terhadap gizi. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan model *Theory of Planned Behavior* dengan menambahkan variabel norma subjektif dan kontrol perilaku. Namun, penelitian ini terbatas pada mahasiswa tata boga di satu universitas dengan desain *cross-sectional*, sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sri Handajani, S.Pd., M.Kes., atas bimbingan yang penuh dedikasi, serta kepada tim validator dan mahasiswa S1 Pendidikan Tata Boga yang berpartisipasi sebagai responden. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan wawasan baru dan berkontribusi pada kemajuan pendidikan.

DAFTAR REFERENSI

- Andwiyani, Aldea. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dengan pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar makanan daring pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada. [Thesis, Universitas Gadjah Mada].
- Ardian, J., Jauhari, M. T., Rahmiati, B. F., Naktiani, W. C., dan Solehah, N. Z. (2023). Peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa siswi di SMPN 1 Peringgarata Lombok Tengah. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 1(4), 875–884. <https://doi.org/10.57248/jilpi.v1i4.244>
- Arifudin, A. I., dan Musfirah. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku memilih makanan jajanan di MI Asy-Syafiiyah 02 Jatibarang Brebes. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 4, 35–43. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/18766>
- Az-Zahra, H. N., Tanty, V. A., dan Apsari, N. C. (2021). Layanan *online food delivery* dalam membantu meningkatkan penjualan pada usaha mikro. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat*, 2(2), 156–165. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.33513>
- Dewanti, R., Ishak, S., Rate, S., dan Herman, H. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dengan sikap dalam pemilihan makanan sehat pada remaja di area pedesaan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(2). <https://doi.org/10.54444/jik.v13i2.135>
- Djide, N. A. N., dan Pebriani, R. (2023). Hubungan pengetahuan gizi terhadap praktik pemilihan makanan mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 18–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.52022/jikm.v15i1.439>

-
- Fauziyyah, A. Z., Amalia Hermanto, R. A., dan Harfika, A. (2023). Hubungan pengetahuan gizi, sikap dan kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap status gizi pada mahasiswa di sekolah tinggi Teknologi Wastukencana Purwakarta. *Journal of Holistica and Health*, 7(2), 47–54. <https://doi.org/10.51873/jhs.v7i2.242>
- Femyliati, R., Fikri, A. M., dan Andriani, E. (2023). *The effect of nutrition education through social media on nutritional knowledge and menu selection in food delivery application*. *Amerta Nutrition*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.248-254>
- Fikha, I. I., Bafani, U. F. F., dan Faza, F. (2023). Alasan pemilihan makanan pada orang dewasa sehat: tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 687–692. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/4470>
- Florensia, W., dan Kamaruddin, M. (2025). Peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia di SMP YPPK Moria Kota Sorong. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1177–1182. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.628>
- Hadinata, W., Pratama, I. A., dan Iman Nur. (2025). *Theory of planned behaviour* untuk strategi komunikasi kesehatan mental: Sebuah *systematic literature review*. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Sosial dan Informasi*, 10(4), 804–821. <https://jurnalilmukomunikasi.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/1763>
- Herlianty, Sumidawati, N. K., dan Bakue, T. (2024). *The importance of eating healthy and nutritionally balanced food for elementary school children*. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66>
- Jahang, R. S., Wahyuningsih, S., dan Rahmuniyati, M. E. (2021). Hubungan pengetahuan dan penggunaan layanan *delivery* makanan *online* konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa gizi Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 199–208. <https://doi.org/10.35842/forml.v6i2.374>
- Jauziyah, S. S. Al, Tsani, A. F. A., dan Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72–81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Lubis, Z. A., Musahidah, U., dan Sa'adah, S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi keputusan pembelian di *shopee live* menggunakan *theory of planned behavior*. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Islam*, 1(2), 3032–7253. <https://doi.org/https://doi.org/10.62108/great.v1i2.755>
- Martanti, S., Batubara, L., Arsyad, M., dan Syam, E. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap pola perilaku makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2023 dan tinjauannya menurut pandangan islam. *Junio Medical Journal*, 2(7), 831–842. <https://doi.org/https://doi.org/10.33476/jmj.v2i7.4434>
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., dan Zahra Sibuea, A. A. (2022). Analisis tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Pohan, N. A., dan Syaimi, K. U. (2023). Hubungan sikap sosial terhadap prestasi belajar siswa pada masa pandemi covid 19 kelas VIII SMP Negeri 1 Perbaungan. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 4(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.51178/cjerss.v4i4.1784>
- Pujiawati, L., Santoso, I., dan Rahmawati. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap keluarga dengan pemanfaatan klinik sanitasi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Samalantakan. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i12.412>
- Putri, A. S., Zakaria, R. Z., dan Yuniaristanto, Y. (2022). *Factors affecting user satisfaction with online food delivery service applications in Indonesia (gofood, grabfood, dan shopeefood)*. *Performa: Media Ilmiah Teknik Industri*, 21(2), 161. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/performa.21.2.57349>
- Putri, N. P., Sofianita, I., Maryusman, T., dan Arini, F. A. (2024). Hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dan besaran uang saku dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa kesehatan
-

-
- UPN “Veteran” Jakarta. *Nutrire Diaita*, 16(01), 8–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/nut.v15i01.6785>
- Ramadhani, C. J., Fadilah, L. T., Zahira, M. R., Riyanto, Z., Lutfiatun, N., Carisa, N. Y., Fatimah, R. N., dan Sirfeffa, W. (2024). Analisis faktor yang mempengaruhi keputusan dalam memilih menu makanan pada mahasiswa program studi gizi Universitas Negeri Semarang 2023. *Jurnal Analis*, 3(2), 177–194. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/view/905>
- Ramadhani, Y., Salam, A., Jafar, N., Indriasari, R., dan Amir, S. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 11(1), 1. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/article/view/19915/8318>
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., dan Bahar, A. (2022). Alasan pemilihan makanan dan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat pada mahasiswa Unesa Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/44359>
- Ratmono, B. A. A., Widodo, A., dan Sholikhah, A. M. (2022). Analisis pengetahuan gizi makanan dan pola hidup pada mahasiswa. *Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 26–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jses.v5n1.p26-34>
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., dan Nurfazriah, L. R. (2023). Penilaian pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai gizi seimbang dan status gizi di kalangan remaja di SMA Yayasan Bandung, Kabupaten Deli. *Amerta Nutrition*, 7(2), 178–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.178-183>
- Salsabilla, W. A. (2024, February 13). *Indonesia jadi negara dengan layanan pesan-antar makanan terbesar di ASEAN*. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/indonesia-jadi-negara-dengan-layanan-pesan-antar-makanan-terbesar-di-asean-trpA7>
- Shaliha, T. N. (2022). *Hubungan pengetahuan terhadap sikap dan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa di era pandemi covid 19* [Thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19223>
- Sutiadiningsih, A., Sulandari, L., Latif, Z. B. AB., Mahfud, T., Dewi, I. H. P., Purwidiani, N., dan Romadoni, I. F. (2026). *Perceived risk factor dan efikasi diri dalam membentuk niat berbisnis*. PT. Literapedia Utama Publishing. <https://penerbitliterapedia.com/category/ilmu-kewirausahaan/>
- Wijaya, S., Kusuma, R. T., dan Hardianto, B. (2023). *Online food delivery: Pengaruh faktor adopsi teknologi, kepercayaan digital dan kepuasan terhadap penggunaan kembali*. *Journal of Business Management Education*, 8(1), 1–12. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JBME/article/view/59122>
- Winarti, T., dan Artanti, Y. (2022). Keputusan penggunaan aplikasi *food delivery* pada pandemi covid-19: Pengaruh *consumer review, ease of transaction, dan celebrity influencer*. *SIBATIK: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi Dan Pendidikan*, 1(8), 1387–1400. <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i8.180>
- Yugharyanti, T. P., Fatimah, S., dan Rahfiludin, M. Z. (2024). Alasan pemilihan makanan, akses pembelian makanan, dan kualitas diet pada mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 13(1), 17–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v13i1.39516>