

PENINGKATAN PENGETAHUAN PEKERJA KANTOR TENTANG NILAI KANDUNGAN GIZI MAKANAN YANG BANYAK DIPESAN MELALUI APLIKASI PESAN ANTAR ONLINE DENGAN MEDIA LINKTREE

INCREASED KNOWLEDGE OF OFFICE WORKERS ABOUT THE NUTRITIONAL VALUE OF FOODS ORDERED THROUGH ONLINE DELIVERY APPLICATIONS WITH LINKTREE MEDIA

Ratih Kurniasari

(Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang)

ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id

Abstrak. Memasuki era kebiasaan baru, aplikasi pesan antar makanan *online* semakin marak digunakan termasuk oleh pekerja kantoran. Maraknya promo, kinerja layanan, dan kemudahan akses menjadikan aplikasi tersebut semakin banyak digunakan. Aplikasi pesan antar makanan *online* yang memberikan akses dan kemudahan dapat berdampak pada tidak terkontrolnya jenis dan jumlah makanan yang dibeli dan dikonsumsi masyarakat. Kurangnya pengetahuan tentang kebutuhan gizi dan pemilihan makanan yang kurang tepat dapat menyebabkan peningkatan status gizi berlebih. Hal ini yang mendasari tim pengabadi memberikan edukasi gizi kepada pekerja kantor mengenai kandungan gizi makanan yang banyak dipesan melalui aplikasi pesan antar *online* dengan media *linktree*. Kegiatan ini sepenuhnya dilaksanakan secara daring. Subjek yang berpartisipasi adalah 62 pekerja kantor. Pelaksanaan kegiatan meliputi webinar, pengisian *pre test*, pemberian edukasi gizi menggunakan media *linktree*, dan pengisian *post test*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan setelah itu dilakukan uji statistik. Hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan pekerja kantor mengenai kandungan gizi makanan yang banyak dipesan melalui aplikasi pesan antar *online* dengan media *linktree*.

Kata Kunci: Edukasi gizi; aplikasi pesan antar makanan online; Pekerja kantor; *linktree*

Abstract. Entering the era of new habits, online food delivery applications are increasingly being used, including by office workers. The rise of promos, service performance, and ease of access make this application more widely used. Online food delivery applications that provide access and convenience can have an impact on the uncontrolled type and amount of food purchased and consumed by the public. Lack of knowledge about nutritional needs and inappropriate food choices can lead to an increase in excess nutritional status. This is what underlies the service team to provide nutritional education to office workers regarding the nutritional content of food, which is mostly ordered through online delivery applications using *linktree*. This activity is carried out completely online. The participating subjects were 62 office workers. The activities include filling out the pre-test, providing nutrition education using *linktree*, webinars, and filling out the post-test. The measuring instrument used is a knowledge questionnaire which is then carried out statistical tests. The result is an increase in the knowledge of office workers about the nutritional content of food ordered through online delivery applications using *linktree*.

Keywords: Nutrition education; online food delivery application; Office workers; *linktree*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 (Coronavirus Disease-2019) pada akhir tahun 2019 telah menjadi wabah virus yang berbahaya, menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Menurut Chief Officer GOJEK Group, sejak masa pandemi COVID-19, penggunaan layanan aplikasi pesan antar makanan meningkat 30% yang dikutip pada penelitian Kartika tahun 2020. Hal ini dapat terjadi karena adanya kebijakan pembatasan

kegiatan di luar rumah oleh pemerintah. Dibatasinya kegiatan yang bersifat mengumpulkan massa termasuk dibatasinya pengunjung restoran atau tempat makan membuat masyarakat beralih menggunakan jasa pesan antar online untuk mendapat makanan. Survei yang dilakukan Katadata Insight Center (KIC) menyebutkan bahwa beberapa faktor yang membuat generasi “Z” nyaman menggunakan aplikasi pesan antar adalah mudahnya penggunaan aplikasi, promo atau potongan harga yang diberikan, metode pembayaran, serta jenis pilihan makanan atau restoran yang tersedia (Kartika, 2020).

Pada masa pandemi Covid-19, ada istilah baru di masyarakat yang disebut *New Normal* yang merupakan adaptasi kebiasaan baru, artinya beraktivitas dengan menerapkan protokol kesehatan (memakai masker, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menghindari kerumunan dan lain-lain). Diberlakukannya adaptasi kebiasaan baru untuk mencegah peningkatan kasus positif Covid-19 semakin membuat penggunaan teknologi, dan semua arus gaya hidup urbanisasi, globalisasi, industrialisasi semakin massif. Semua orang dapat berbelanja, memenuhi kebutuhan hidup dan beraktifitas dengan tetap dirumah. Termasuk di dalamnya kegiatan berkerja dari rumah.

Kebijakan pegawai kantor untuk berkerja dari rumah (*work from home*) dan kecanggihan teknologi mengubah gaya hidup yang semula aktif menjadi pasif. Aktivitas fisik yang tidak kuat akan mengakibatkan penggunaan energi yang tersimpan dalam tubuh tidak optimal. Permasalahan gizi pada orang dewasa termasuk pekerja kantor di dalamnya, cenderung mengarah pada status gizi berlebih. *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat penyimpanan lemak berlebih. Prevalensi *overweight* pada orang dewasa semakin meningkat sejak tiga periode riset Kesehatan dasar yang dilakukan kementerian Kesehatan. Prevalensi *overweight* pada orang dewasa meningkat dari tahun ketahun yakni 8,6% tahun 2007, 11,5% Tahun 2013 dan 13,6 % tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas pada orang dewasa juga semakin meningkat sejak tiga periode yang sama 2007, 2013 dan 2018, yakni 10,5%, 14,8%, dan 21,8% (Riskesdas 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi dan aktifitas fisik. Pengetahuan gizi termasuk didalamnya pengetahuan mengenai nilai kandungan gizi makanan, akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka semakin baik pula pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Peningkatan pengetahuan mengenai gizi dapat diusahakan dengan

edukasi. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perubahan perilaku untuk mencapai keadaan gizi dan kesehatan yang optimal. Informasi nilai gizi ini sangat bermanfaat terutama bagi orang yang sedang dalam kondisi medis dan sedang membatasi asupan kalori setiap hari. Hal tersebut yang menginspirasi tim pengabdian melakukan kegiatan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja kantor tentang informasi nilai gizi makanan yang banyak dipesan melalui aplikasi pesan antar online dengan media linktree.

METODOLOGI

Metode edukasi dilakukan melalui penyebaran link <https://linktr.ee/gizimania> melalui sosial media instagram. Sosialisasi dan edukasi dilakukan dengan mekanisme daring yang melibatkan mahasiswa S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang. Metode daring dipilih karena pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM level 2 di Karawang saat itu, serta melihat target atau sasaran responden merupakan pekerja yang sedang melakukan WFH dan sebagian besar responden adalah generasi millennial dan generasi Z yang tidak kesulitan untuk mengikuti proses kegiatan secara tatap maya.

Media edukasi yang digunakan adalah linktree. Aplikasi *linktree* merupakan platform pembelajaran yang meletakkan tautan atau link yang terdapat dalam satu aplikasi (Ninawati, 2021). Aplikasi *linktree* ini mempunyai beberapa keuntungan yaitu pengoperasiannya sangat mudah karena pengguna dapat mengatur tampilan halaman, menambahkan, menghapus, serta mengubah link sebelum dipergunakan dalam pembelajaran.

Alat ukur untuk melihat keberhasilan dari kegiatan ini berupa kuesioner pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Kuesioner ini memiliki isi pertanyaan yang sama dibagikan melalui *google form*. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dengan total 10 pertanyaan Tingkat pengetahuan diukur melalui hitungan soal yang benar pada setiap butirnya. Skor penilaian untuk jawaban yang dianggap benar adalah 10 sedangkan untuk jawaban yang dianggap salah adalah 0. Kemudian dilakukan uji statistik sederhana untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan menggunakan uji t berpasangan.

Target sasaran dalam kegiatan ini adalah pekerja kantor yang sedang melaksanakan *work from home*. Peserta yang berpartisipasi dan mengisi *pre-post test* secara lengkap dalam

kegiatan ini adalah sebanyak 62 responden. Kegiatan ini terdiri dari 2 tahap yang terbagi dari tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan. Tahapan persiapan meliputi pembuatan kuesioner, isi *linktree*, dan sosialisai kegiatan menggunakan media *Instagram*. Sedangkan tahapan pelaksanaan meliputi penyebaran kuesioner *pretest* melalui *google form*, edukasi informasi nilai gizi menggunakan media *linktree*, dan terakhir penyebaran kuesioner *posttest* melalui *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemesanan makan *online* sudah banyak digunakan oleh semua kalangan termasuk pekerja kantor dikarenakan aplikasi tersebut dapat memudahkan berbagai kalangan dalam pembelian makanan dan minuman (Suryaningsih, 2019). Jenis makanan pada aplikasi pemesanan makan *online* bervariasi, dimulai dari makanan pokok, cemilan, sayuran, lauk pauk dan minuman juga tersedia (Maretha *et al.*, 2020). Jenis makanan yang sering dipilih oleh kalangan remaja pada pemesanan *online* adalah makanan cepat saji (*fast food*) seperti olahan gorengan, coklat, minyak seperti *chicken burger*, *banana roll*, martabak, pisang goreng keju dan ayam krispi yang memiliki kandungan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan kandungan gizi lainnya yang sedikit (Suaib dan Amir, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Maretha *et al.*, (2020), membuktikan bahwa responden yang menggunakan aplikasi pemesanan makan *online* lebih memilih makanan yang mengandung lemak tinggi (>120% dari total energi kebutuhan harian) dibandingkan dengan asupan buah, sayur, serat, zat besi dan kalsium (<50% dari kebutuhan harian). Hal tersebut diperkuat karena responden lebih memilih makanan karena keinginannya sendiri atau selera dibandingkan dengan melihat dari nilai gizi yang berada pada makanan tersebut.

Terdapat 62 pegawai kantor yang mengikuti kegiatan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja kantor tentang informasi nilai gizi makanan yang banyak dipesan melalui aplikasi pesan antar *online* dengan media *linktree* secara lengkap. Sebagian besar peserta adalah perempuan yang berkerja sebagai pegawai negeri sipil. Usia peserta webinar mayoritas 26 sampai dengan 34 tahun. Berdasarkan kuesioner, aplikasi yang sering digunakan adalah *grab food*.

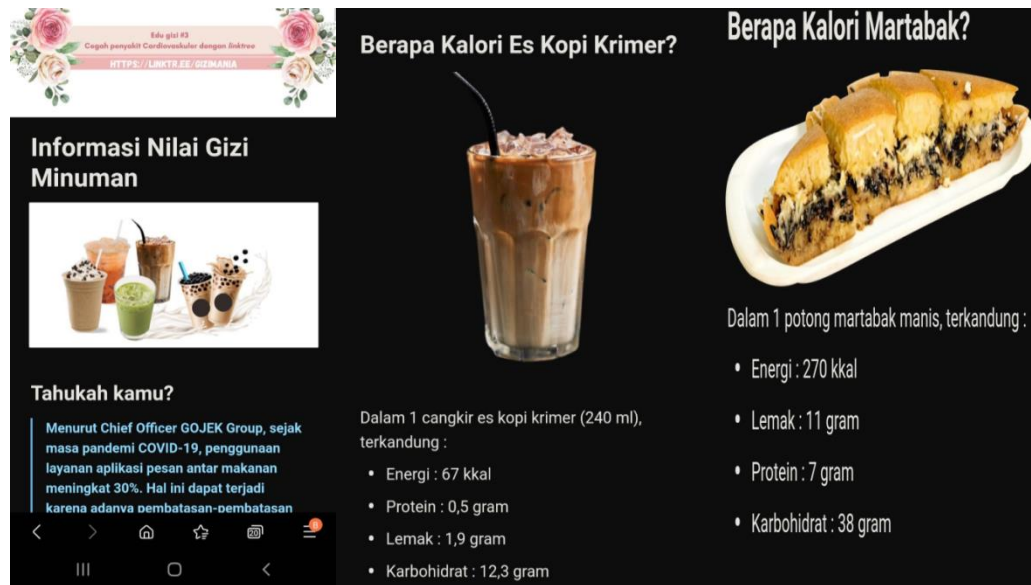
Tabel 1. Karakteristik Peserta

Profile	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	43	69,35
Laki-laki	19	30,65
Pekerjaan		
Pegawai negeri	39	62,90
Pegawai swasta	23	37,10
Usia		
18-25	16	25,81
26-34	25	40,32
35-43	21	33,87
Aplikasi pesan antar makanan yang sering digunakan		
<i>Grab food</i>	28	45,16
<i>Go food</i>	25	40,32
<i>e-commerce</i>	7	11,29
<i>Delivery order</i> dari restoran dan lainnya	2	3,23

Pada pekerja *Work From Home* (WFH) berdasarkan penelitian Sidor dan Rzymiski (2020) memiliki peningkatan status gizi karena pola makan yang tidak tepat dengan menurunnya konsumsi serat seperti sayur dan buah dan meningkatnya makanan instan (Ekawati, 2020). Asupan energi yang berlebihan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang atau kurangnya aktivitas fisik menyebabkan terjadinya penambahan berat badan (Auliya, 2016). Pemberian promo pada aplikasi pesan antar makanan *online* juga membuat pekerja cenderung membeli makanan tinggi kalori di luar jama makanan utama. Hal ini membuat asupan para pegawai kantor meningkat.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengontrol berat badan selama bekerja di rumah, namun terdapat tiga kunci utama dalam mengontrol berat badan selama WFH yaitu gizi seimbang, olahraga rutin dan istirahat cukup serta berkualitas. Ketika bekerja di rumah disarankan untuk melakukan aktivitas fisik selama 30-45 menit sehari. Bekerja di rumah harus dapat mengendalikan rasa lapar dengan makanan kecil yang bergizi, aman dan rendah GGL (garam, gula dan lemak) yang tidak lebih dari 10-15% kebutuhan energi anda (150 – 200 kcal, AKG 2000 kcal). Selain itu perlu mencukupi kebutuhan serat dengan konsumsi sayur dan buah minimal 2 sampai 3 porsi sehari. Konsumsi cairan cukup minimal 8 gelas sehari atau 2 liter dan hindari minuman kemasan manis dan bersoda. Diperlukan kedisiplinan makan sesuai jadwal, misalnya makan pagi tidak lebih dari pukul 10.00, makan siang

maksimal pukul 13.00 dan makan malam pukul 19.00. Kemudian jangan sediakan snack asin, tinggi garam, tinggi gula dan soda di meja kerja selama di rumah. Informasi tersebut kami bagikan melalui edukasi menggunakan <https://linktr.ee/gizimania>.



Figur 1. Tampilan media Linktree

Setelah dilakukan edukasi, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post test* melalui *google form*. Sebanyak 62 peserta yang mengisi *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2. Nilai Pretest dan Posttest Peserta

	n	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi	p
<i>Pretest</i>	62	20	40	55,48	14,61	0,00
<i>Posttest</i>	62	90	100	92,10	20,87	

Uji Paired t-Test

Berdasarkan hasil uji 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. Peningkatan pengetahuan gizi yang terjadi akan membuat masyarakat menerapkan “*mindful consumption*” atau “*mindful eating*”. *Mindful consumption/mindful eating* merupakan suatu konsep berpikir yang mendasari perilaku setiap individu dalam mengonsumsi dan membeli suatu produk makanan. Setiap pengambilan keputusan, termasuk dalam menentukan makanan tentu atas dasar kesadaran individu.

Konsep ini membuat makanan tidak dianggap hanya sekedar untuk memenuhi hasrat, nafsu makan, dan rasa kenyang saja melainkan untuk memberikan asupan zat gizi bagi tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik dan untuk menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Cara kerja konsep *mindful consumption/mindful eating* adalah dengan memikirkan hal-hal penting seperti manfaat, dampak atau efek yang ditimbulkan ketika mengonsumsi suatu produk makanan tertentu bagi kesehatan tubuh, serta bagaimana cara produksi dari produk tersebut

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan pekerja kantor tentang informasi nilai gizi makanan yang banyak dipesan melalui aplikasi pesan antar online dengan media linktree memberikan efek positif di 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 mencapai status gizi yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

REFERENSI

- Auliya, P., Oenzil, F., dan Rofinda, Z.D.D. (2016). Gambaran kadar gula darah pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Andalas yang memiliki berat badan berlebih dan obesitas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3),528-533.
- Ekawati, F.R. (2020). Hubungan Konsumsi Kopi, Asupan Serat, Asupan Natrium, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Pekerja Work From Home (WFH) Di Wilayah Surabaya (Doctoral dissertation), Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Kartika, N. (2020). Fitur Aplikasi Gojek Favorit Konsumen Pada Saat Pandemi COVID-19 Di Kota Bandung. *Jurnal Communio : Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 9(2), 1680–1695. <https://doi.org/10.35508/jikom.v9i2.2922>.

- Maretha, F.Y., Margawati, A., Wijayanti, H.S., dan Dieny, F.F. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online Dengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 160-168.
- Ninawati, M. (2021). Efektivitas Penerapan Aplikasi Linktree dan Wordwall Terhadap Motivasi Intrinsik Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 9(2), 217-225.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Hasil Utama Riskesdas 2018. Litbangkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sidor, A., dan Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657. <https://doi.org/10.3390/nu12061657>
- Suaib, F., dan Amir, A. (2020). Aplikasi Gofood dan gambaran konsumsi makanan pada mahasiswa. *Media Gizi Pangan*, 27(1), 30-37.
- Suryaningsih, I.B. (2019). Layanan aplikasi Go-Jek: validasi skala pengukuran IRSQ persepsi konsumen pada penggunaan platform Go-Food. *BISMA: Jurnal Bisnis dan Manajemen*, 13(2), 112-121.

Diterima: 17 Pebruari 2022 | Disetujui : 07 Juni 2022 | Diterbitkan : 30 Juli 2022

How to Cite:

Kurniasari, R. (2022). Peningkatan Pengetahuan Pekerja Kantor Tentang Nilai Kandungan Gizi Makanan Yang Banyak Dipesan Melalui Aplikasi Pesan Antar Online Dengan Media Linktree. *Minda Baharu*, 6(1), 20-27 Doi. 10.33373/jmb.v6i1.3908