

ABDIMAS UNIVERSAL

<http://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal>

DOI: <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v4i1.171>

Received: 01-11-2021

Accepted: 22-04-2022

Edukasi Gizi Pekerja Mengenai Pemilihan Makanan di Aplikasi Pesan Antar Menggunakan Media *Ebook* “Boek-Krispy”

Hendrik Septiana^{1*}; Ratih Kurniasari¹; Linda Riski Sefrina¹; Sabrina¹

¹Universitas Singaperbangsa Karawang

^{1*}Email: 1810631220050@student.unsika.ac.id

Abstrak

Pada era adaptasi kebiasaan baru, aplikasi pesan antar makanan *online* semakin marak digunakan termasuk oleh pekerja. Memang benar aplikasi pesan antar makanan *online* dapat memberikan kemudahan, namun demikian kegiatan tersebut justru memberikan kesempatan yang lebih besar untuk mereka mengonsumsi makanan yang kurang sehat karena rata-rata makanan yang tersedia adalah makanan cepat saji. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai pemilihan makanan yang sehat dan bergizi seimbang agar dapat lebih bijak dalam memilih makanan di aplikasi pesan antar makanan *online* sehingga menciptakan status gizi yang optimal. Kegiatan ini sepenuhnya dilaksanakan secara daring. Subjek yang berpartisipasi adalah 65 pekerja kantoran. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi pengisian *pretest*, pemberian edukasi gizi menggunakan media *ebook* “Boek-Krispy”, dan pengisian *posttest*. Alat ukur yang digunakan kuesioner pengetahuan dan uji statistik (Wilcoxon). Hasil dari kegiatan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan pekerja mengenai pemilihan makanan sehat dari 55,4% menjadi 90,8% dengan peningkatan skor rerata pengetahuan sebesar 18%.

Kata Kunci: *aplikasi pesan antar makanan online, pemilihan makanan, pekerja kantor, ebook*

Abstract

In the era of adapting to new habits, online food delivery applications are increasingly being used, including workers. It is true that online food delivery applications can provide convenience, however, these activities actually provide greater opportunities for them to consume unhealthy foods because the average food is available is fast food. This activity aims to increase the knowledge of workers regarding the selection of healthy and balanced nutrition so that they can be wiser in choosing food in online food delivery applications so as to create optimal nutritional status. This activity is fully implemented online. participating were 65 office workers. The implementation of this activity includes filling out the pre test, providing nutrition education using the ebook "Boek-Krispy" media, and filling out the post test. The measuring instrument used is a knowledge questionnaire and statistical test (Wilcoxon). The result of this activity is that there is an increase in workers' knowledge about healthy food choices from 55.4% to 90.8% with an increase in the average score of 18%.

Keywords: *online food delivery application, food choice, ,office workers, ebook*

1. Pendahuluan

Di akhir bulan Juni tahun 2021, Indonesia memasuki gelombang kedua pandemi Covid-19. Hal ini ditandai dengan adanya kenaikan kasus Covid-19 menjadi lima kali lipat atau 381% dari titik terendah pada saat awal pandemi melanda Indonesia. Pada bulan tersebut, kenaikan kasus Covid-19 mencapai puncaknya dalam waktu 6 minggu saja. Kondisi diperparah dengan kemunculan varian terbaru dari Covid-19 (Makki, 2021).

Sebagai upaya untuk meredam lonjakan kasus Covid-19 tersebut, Pemerintah mengeluarkan kebijakan mengenai Pembatasan Kegiatan Masyarakat atau disingkat dengan PPKM Darurat di pulau Jawa dan Bali. Dalam pelaksanaan PPKM darurat, pemerintah lebih tegas dalam membatasi aktivitas warga daripada kebijakan yang

dikeluarkan sebelumnya. Kegiatan ini dapat berupa penyekatan di gerbang utama kota dan provinsi di segala jalur yang ada, baik darat, udara, dan laut. Pemerintah membatasi berbagai kegiatan masyarakat mulai dari bekerja sampai dengan mobilitas masyarakat. Para pekerja selama pandemi terpaksa harus bekerja dari rumah. Hingga saat ini, pandemi belum selesai dan kebijakan PPKM tetap diberlakukan meskipun dilonggarkan menjadi PPKM level 4-1 (Joyosemito dan Nasir, 2021).

Akibatnya, pola konsumsi masyarakat banyak beralih dari ritel *offline* ke berbagai platform/aplikasi *online* untuk memenuhi kebutuhan mereka, tidak terkecuali dalam hal pembelian makanan (Fitriyani *et al.*, 2021). Didukung oleh pesatnya kemajuan perkembangan teknologi termasuk teknologi informasi, tidak dapat dipungkiri bahwa kecanggihan teknologi

dapat memudahkan segala sesuatu di masa sekarang, termasuk kemudahan dalam mencari kebutuhan pokok seperti sandang dan pangan. Salah satu contohnya adalah aplikasi pesan antar makanan *online*.

Berdasarkan dari hasil survei yang dilakukan oleh lembaga penelitian Katadata *Insight Center* (KIC) pada tahun 2021, menyebutkan bahwa 50% generasi Z yang menjadi responden menggunakan aplikasi pengantar makanan *online*. Responden mengatakan bahwa mereka menggunakan aplikasi tersebut karena dinilai lebih praktis, tidak sempat memasak karena waktu yang sudah tersita untuk bekerja, ingin variasi makanan yang lebih banyak karena bosan yang makanan rumahan. Dari survei tersebut, sebanyak 44% generasi Z menggunakan aplikasi ini semenjak pandemi Covid-19. Mereka juga mengatakan akan tetap menggunakan aplikasi ini walaupun pandemi telah berakhir.

Memang benar hal tersebut jadinya memberi kemudahan, namun dengan seiring maraknya penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online*, kegiatan tersebut justru memberikan kesempatan yang lebih besar untuk mereka mengonsumsi *fast food* dan *junk food* karena kualitas diet/asupan dapat dipengaruhi oleh ketersediaan bahan makanan (Muslihah *et al.*, 2013). Kebanyakan makanan yang tersedia dalam aplikasi pesan antar *online* adalah jenis makanan yang proses pembuatannya dapat digolongkan kepada makanan cepat saji. Adapun contoh makanannya seperti pizza, kentang goreng, dan makanan sejenis lainnya. Makanan jenis ini mengandung kalori yang tinggi tetapi megandung gizi yang rendah. Makanan jenis ini sangat berbahaya jika dikonsumsi oleh tubuh (Masrikhiyah, 2020).

Dalam aplikasi pesan antar makanan *online* kelompok makanan yang jarang dikonsumsi (dipesan) adalah sayur dan buah serta olahannya karena memang mungkin masih jarang tersedia di aplikasi tersebut. Responden mengatakan bahwa mereka jarang melakukan pemesanan terkait sayur dan buah. Meskipun sayur dan buah terkenal banyak gizinya dan sehat apabila dikonsumsi oleh tubuh. Hal ini dikarenakan banyak pekerja yang belum memperhatikan dan tidak menyadari pentingnya gaya hidup sehat. Padahal jika tingkat konsumsi sayur dan buah rendah maka tubuh akan kekurangan zat gizi mikro sehingga tidak tercukupinya kebutuhan mikronutrien (Schroeter & House, 2017).

Fast Food mengandung kalori yang cukup tinggi namun zat gizi yang terkandung rendah, padahal tubuh seharusnya memerlukan gizi seperti protein, serat, mineral maupun vitamin. *Fast food* dan *junk food* rata-rata hanya mengandung tinggi lemak, tinggi garam, dan tinggi gula. Makanan seperti itu jelas bukan makanan yang bergizi seimbang. Konsumsi *fast food* yang berlebih justru hanya akan menimbulkan penumpukan kalori di dalam tubuh sehingga dapat

menyebabkan meningkatnya resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas. Obesitas merupakan epidemi global yang didasarkan oleh tiga pilar utama yaitu genetik, faktor perilaku, dan faktor lingkungan. Namun dari ketiga faktor tersebut, sebagian besar kegemukan dan obesitas lebih sering disebabkan oleh faktor perilaku yakni akibat energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan (Ngadiarti *et al.*, 2021). Selain obesitas, dampak mengonsumsi makanan cepat saji apalagi jika berlebihan akan meningkatkan tingginya resiko terhadap penyakit yang tidak menular seperti kanker, hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan stroke (Pamelia, 2018).

Maretha *et al.* (2020) dalam penelitiannya yang pernah meneliti tentang hubungan mengenai penggunaan aplikasi pengantar makanan *online* dengan intensitas makan serta kualitas diet mahasiswa. Beliau menyebutkan bahwa sebanyak 34,4% dari respondennya termasuk ke dalam kategori kecukupan total lemak berlebih yang mana lemak yang terdapat dalam tubuhnya lebih dari 120% dari total energi. Sementara semua responden yang memiliki lemak jenuh yang lebih dari 7%. Hal ini berarti seluruh responden telah mengonsumsi lemak melebihi dari kebutuhan harian tubuhnya. Selain itu, subjeknya juga jarang mengonsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian lain sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan obesitas yang dialami responden (Yahya, 2020).

Berdasarkan gambaran di atas, diperlukan adanya edukasi gizi kepada masyarakat terutama pekerja yang sedang bekerja dari rumah atau yang biasa disebut secara *Work From Home* (WFH). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai pentingnya memilih makanan sehat dan memiliki gizi yang seimbang. Diharapkan pekerja lebih bijak dalam memilih makanan di aplikasi pengantar makanan *online* sehingga memberikan status gizi yang optimal pada masa adaptasi kebiasaan yang baru.

2. Bahan dan Metode

Edukasi gizi dalam rangka meningkatkan pengetahuan para pekerja yang sedang melakukan WFH dilakukan untuk menimbulkan siap bijak dalam memilih makanan pada aplikasi makanan *online*. Hal ini bertujuan agar terpenuhinya gizi yang seimbang pada saat ini sehingga menciptakan status gizi yang optimal. Proses kegiatan ini sepenuhnya dilakukan secara daring (dalam jaringan) karena untuk membantu menekan angka penularan Covid-19. Target sasaran dalam kegiatan ini adalah pekerja yang sedang melaksanakan WFH dan peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah sebanyak 65 responden.

Alat ukur untuk melihat keberhasilan dari kegiatan ini berupa kuesioner pengetahuan sebelum

dan setelah dilakukan edukasi. Kuesioner ini memiliki isi pertanyaan yang sama baik *pretest* juga *posttest*-nya. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dengan total soal sebanyak 10. Tingkat pengetahuan diukur melalui hitungan soal yang benar pada setiap butirnya. Skor penilaian untuk jawaban yang dianggap benar adalah 10, sementara untuk jawaban yang dianggap salah adalah 0.

Menurut Ali Khomsan, tingkat pengetahuan dikategorikan kurang jika skor <60% jawaban benar, tingkat pengetahuan dikategorikan cukup jika skor 60-80% jawaban benar dan tingkat pengetahuan dikategorikan baik jika skor $\geq 80\%$ jawaban benar. Kemudian dilakukan uji statistik sederhana untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan menggunakan uji wilcoxon.

Kegiatan ini terdiri dari 2 tahap yang terbagi dari tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan. Adapun pembagiannya akan dijelaskan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Dalam tahapan ini, pada dasarnya mempersiapkan peralatan yang akan digunakan pada saat pelaksanaan kegiatan yang meliputi pembuatan *ebook* “Boek-Krispy” dan kuesioner pengetahuan *pretest* dan *posttest* lewat media google formulir atau yang biasa disingkat dan dikenal dengan *gforms*.



Gambar 1. Cover Ebook “Boek-Krispy”

Tahap Pelaksanaan

Sebelum diberikan *ebook* “Boek-Krispy” sebagai pemberian edukasi gizi, pertama kali responden mengisi kuesioner *pretest* terlebih dahulu melalui *link gforms*. Setelah itu akan diberikan edukasi terkait cara menggunakan aplikasi pesan antar makanan *online*

yang bertujuan agar pengguna dapat lebih bijak dalam memilih makanan yang bergizi optimal pada masa adaptasi kebiasaan baru ini. Pelaksanaan dilakukan dengan media *ebook* yang telah dibuat dan diberi nama Boek-Krispy, *ebook* tersebut didapatkan melalui *link download* yang diberikan. Boek-Krispy merupakan buku yang berisikan edukasi-edukasi gizi dengan konsep gizi seimbang, status gizi, bahaya konsumsi *fast food* berlebih, *tips* dan *tricks* untuk mengurangi konsumsi *fast food*, *tips* dan *tricks* menyiapkan makanan sehat, perbandingan metode masak, dan kumpulan resep masakan yang proses masaknya singkat dan tetap enak dan sehat. Setelah selesai membaca *ebook* tersebut, terakhir responden diberikan kuesioner *posttest* dengan melalui *link gforms* kembali.

3. Hasil dan Pembahasan

Metode pelaksanaan dari pengabdian ini menggunakan metode daring (dalam jaringan) karena masih dalam keadaan pandemi juga untuk menaati peraturan PPKM sehingga tidak perlu menimbulkan kerumunan sebagai upaya tindakan preventif untuk mencegah penularan virus Covid-19. Hal tersebut dipilih juga karena target atau sasaran disini merupakan pekerja yang sedang melakukan WFH dan sebagian besar responden adalah generasi millennial dan generasi Z atau kalangan remaja akhir dan dewasa awal jadi mereka tidak kesulitan untuk mengikuti proses kegiatan ini karena pasti sudah paham dan melek teknologi, sehingga metode ini cukup efektif digunakan dan juga mendapatkan respon yang baik dari responden. Karakteristik responden dijabarkan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	6,2
Perempuan	61	93,8
Kategori Umur		
Remaja akhir (17-25 tahun)	22	33,8
Dewasa awal (26-35 tahun)	28	43,1
Dewasa akhir (36-45 tahun)	8	12,3
Lansia awal (46-55 tahun)	7	10,8
Total	65	100

Pada tabel 1, terdapat data karakteristik responden yang menunjukkan bahwa responden perempuan sebanyak 61 (93,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 4 (6,2%). Pada data kategori umur responden, terdapat 22 (33,8%) remaja akhir, 28 (43,1%) dewasa awal, 8 (12,3%) dewasa akhir, dan 7 (10,8%) lansia awal. Responden didominasi oleh golongan kategori umur dewasa awal (26-35 tahun).

Pada tabel 2 terdapat juga data status gizi responden yang menunjukkan sebagian besar responden belum mempunyai status gizi yang normal yakni hanya 23 dari 65 responden saja yang memiliki status gizi normal, terdiri dari 22 responden perempuan dan 1 responden laki-laki (35,4%). Sedangkan 42 responden lainnya memiliki status gizi yang belum normal (64,6%) yang masing-masing memiliki status gizi *underweight* sebanyak 6 responden terdiri dari 5 responden perempuan dan 1 responden laki-laki (9,2%), yang memiliki status gizi *overweight* sebanyak 15 responden perempuan (23,1%), yang memiliki status gizi obesitas I sebanyak 16 responden perempuan (24,6%), dan yang memiliki status gizi obesitas II sebanyak 5 responden terdiri dari 3 responden perempuan dan 2 responden laki-laki (7,7%).

Tabel 2.
Status Gizi Responden

Status Gizi (IMT)	Frekuensi				Total	
	Laki-Laki		Perempuan		n	%
	n	%	n	%		
<i>Underweight</i>	1	1,5	5	7,7	6	9,2
Normal	1	1,53	22	33,84	23	35,4
<i>Overweight</i>	0	0	15	23,1	15	23,1
Obesitas I	0	0	16	24,6	16	24,6
Obesitas II	2	3,1	3	4,6	5	7,7
Total	4		61		65	100

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. Penelitiannya menunjukkan sebagian besar respondennya memiliki kebiasaan olahraga yang sangat sedikit dalam seminggu. Asupan makanan berlebih dan kurang sehat ditambah jarang beraktivitas fisik atau olahraga maka akan semakin berisiko tinggi untuk memiliki status gizi yang lebih bahkan sampai terkena penyakit tidak menular seperti obesitas. Setelah dilakukan edukasi gizi terdapat peningkatan pengetahuan responden tentang pemilihan makanan yang sehat dan bergizi seimbang yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	N	%
Kurang	4	6,1	0	0
Cukup	25	38,5	6	9,2
Baik	36	55,4	59	90,8
Total	65	100	65	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa tingkat pengetahuan terhadap pemilihan makanan yang sehat sebelumnya menyatakan 4 responden memiliki tingkat pengetahuan tentang pemilihan makanan yang kurang (6,1%), sebanyak 25 responden pengetahuan yang cukup, dan 36 responden memiliki pengetahuan yang baik (55,4%) terkait mengenai makanan sehat dan bergizi. Setelah dilakukannya pengabdian dengan bentuk edukasi ini, responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang adalah 0% dan hanya terdapat 6 responden yang memiliki pengetahuan yang sedang atau cukup. Responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik menjadi 59 responden, Artinya terdapat peningkatan yang signifikan yakni sebesar 35,4% sesudah responden membaca dan memahami *ebook* "Boek-Krispy". Artinya hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media *ebook* "Boek-Krispy" dapat meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai pemilihan makanan di aplikasi layanan pesan antar makanan dan terbukti efektif juga secara uji statistik yang dapat dilihat pada tabel 4, serta terdapat pula peningkatan skor rerata dari sebelum dan sesudah diadakannya kegiatan edukasi gizi yang dapat dilihat dari tabel 5.

Tabel 4.
Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Ebook terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Pemilihan Makanan

<i>Post Test – Pre Test</i>	
Z	-5,741 ^a
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)/(p-value)</i>	0,000

Berdasarkan pada tabel 4, hasil uji statistik yaitu uji wilcoxon signed test menunjukkan nilai *p-value* 0,000 dimana $p < 0,05$. Artinya terdapat pengaruh positif edukasi gizi dengan media *ebook* "Boek-Krispy" terhadap pengetahuan pekerja mengenai pemilihan makanan di layanan aplikasi pesan antar makanan yang signifikan.

Tabel 5.
Peningkatan Pengerahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Indikator		n	Mean	SD	Min	Max
Skor Pengetahuan	Sebelum	65	80,77	16,61	30	100
	Sesudah	65	95,23	6,64	80	100

Pada saat sebelum edukasi, rerata skor pengetahuan adalah 80,77 dengan nilai skor minimal 30 dan skor maksimal 100. Sedangkan setelah diberikan edukasi skor rerata pengetahuan meningkat menjadi 95,23 dengan skor minimal menjadi 80 dan skor maksimal 100. Sehingga terdapat peningkatan rerata skor pengetahuan hingga sebesar 14.5 poin (18%).

Jika dibandingkan dengan media lain, media *ebook* “Boek-Krispy” mempunyai peningkatan rerata skor pengetahuan tertinggi. Berdasarkan dalam penelitian Anestya (2018) yang menggunakan media video, rerata skor pengetahuan sebelum intervensi adalah 75,6 sedangkan setelah diberikan intervensi rerata skor meningkat menjadi 87. Sehingga terdapat peningkatan rerata skor pengetahuan hingga sebesar 11,4 poin (15%). Dan dalam penelitian Hartono *et al.* (2015) yang menggunakan media komik, pada kelompok perlakuannya terdapat progress pada setiap skor pengetahuan yaitu sebanyak 13,28 poin, setelah diberikan intervensi pada kelompok tersebut.

Peningkatan rerata skor pengetahuan yang signifikan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman responden mengenai pemilihan makanan dari konsep gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena adanya tingkat penerimaan materi oleh responden terhadap materi edukasi yang telah diberikan sangat baik (Hamzah *et al.*, 2021). Perubahan pengetahuan adalah hasil proses dari kepekaan penginderaan melalui panca indera yang dimiliki suatu individu dari yang awalnya tidak tahu menjadi tahu terhadap suatu informasi atau pesan (Sakinah *et al.*, 2019).

Dengan memiliki pengetahuan gizi, maka masyarakat akan dapat 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. Sehingga timbul sikap bijak memilih makanan di dalam menggunakan aplikasi pesan antar makanan *online* sebagai usaha untuk mendapatkan status gizi yang optimal pada era adaptasi kebiasaan baru.

Mindful consumption/mindful eating mempunyai pengaruh baik dari segi fisiologis dan psikologis. Kandungan gizi yang seimbang berdampak pada kapasitas untuk fokus dan sadar agar dapat meningkatkan fungsi otak, imun, hormon, dan mental seseorang. Selain itu, *mindful consumption/mindful eating* menjadi sebuah alternatif untuk meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental dalam menghadapi pandemi Covid-19. Namun, terdapat suatu tantangan dalam menerapkan *mindful consumption/mindful eating* ini dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dikarenakan masih banyak masyarakat yang masih memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat untuk tubuh (Hilmia, 2020).

Pengetahuan gizi yang baik belum dapat dipastikan akan membuat seseorang menerapkan *mindful consumption/mindful eating* dan merubah kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat seperti *fast food*. Pengetahuan gizi perlu dilengkapi pelaksanaan penerapan gizi di kehidupan. Hal ini bertujuan agar pengetahuan mengenai gizi tersebut dapat diterapkan secara maksimal sepenuhnya (Azizi *et al.*, 2011).

4. Kesimpulan dan Saran

Terdapat pengaruh positif dari kegiatan edukasi gizi mengenai pemilihan makanan sehat di aplikasi pesan antar makanan dengan menggunakan media *ebook* “Boek-Krispy” terhadap peningkatan pengetahuan dari responden. Harapannya dengan memiliki pengetahuan gizi pekerja menjadi dapat lebih bijak dalam menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* sehingga dapat mencapai status gizi optimal (normal) dalam masa adaptasi kebiasaan baru.

Perlu diadakannya suatu pelatihan secara berkala dalam penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* sehingga ilmu yang didapat tidak mudah dilupakan serta dapat menjadi suatu kebiasaan yang bijak dalam penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* tersebut.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan dukungan penuh sehingga kegiatan edukasi ini dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih juga kepada seluruh responden yaitu para pekerja yang telah menyempatkan waktu dan berkanan untuk ikut

berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini yakni edukasi gizi pekerja mengenai pemilihan makanan di aplikasi pesan antar menggunakan media *ebook* “Boek-Krispy”.

6. Daftar Rujukan

- Anestya, M., & Muwakhidah, S. K. M. (2018). *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa Dalam Pemilihan Jajanan Di Smp Muhammadiyah 10 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Atmadja, T. F. A., Yuniyanto, A. E., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., & Suryana, S. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 195-202.
- Azizi, M., Aghaee, N., Ebrahimi, M., & Ranjbar, K. (2011). Nutrition knowledge, the attitude and practices of college students. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 9(3), 349-357.
- Azrimaidaliza, A., & Purnakarya, I. (2011). Analisis pemilihan makanan pada remaja di Kota Padang, Sumatera Barat. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 6(1), 17-22.
- Dewi, A. C. N., & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang obesitas dengan status gizi pegawai negeri sipil di kantor dinas kesehatan provinsi jawa timur. *Media Gizi Indonesia*, 9(1), 42-48.
- Febyan, W. S., Tannika, A., & Hudyono, J. (2019). Role of Cytokines in Stressful Condition as A Trigger for A Depression. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 6(4).
- Fitriyani, I., Rachman, R., & Sumbawati, N. (2021). Menyikapi Perubahan Pola Konsumsi Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19. *KARYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Hamzah, B., Akbar, H., & Sarman, S. (2021). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik Pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. *Abdimas Universal*, 3(1), 83-87.
- Hariyanti, D. (2021). Survei KIC : Tiga layanan digital yang semakin banyak dipakai oleh gen z. Retrieved October 23, 2021, from <https://katadata.co.id/padjar/berita/60c0385836fd9/survei-kic-ada-tiga-layanan-digital-yang-semakin-banyak-dipakai-gen-z>
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 76-84.
- Hilmia, M., & Zamroni, Z. (2020, August). PROFIL MINDFUL EATING MAHASISWI PERGURUAN TINGGI NEGERI DI KOTA MALANG. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1).
- Joyosemito, I. S., & Nasir, N. M. (2021). Gelombang Kedua Pandemi Menuju Endemi Covid-19: Analisis Kebijakan Vaksinasi Dan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Di Indonesia. *Jurnal Sains Teknologi dalam Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1).
- Makki, S. (2021). Satgas Sebut Indonesia Masuk Gelombang Kedua Covid-19. Retrieved October 23, 2021, from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210630080610-20-661120/satgas-sebut-indonesia-masuk-gelombang-kedua-covid-19>
- 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*, 9(3), 160-168.
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476-481.
- Muslihah, N., Winarsih, S., Soemardini, S., Zakaria, A. S., & Zainudiin, Z. (2013). Kualitas Diet Dan Hubungannya Dengan Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Dan Status Gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 71-76.
- Ngadiarti, I., Astuti, T., Sitompul, M., & Jauhari, A. (2021). LITERASI PROGRAM PENGENDALIAN OBESITAS ANAK SEKOLAH DASAR DI JAKARTA SELATAN. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 27(3), 209-217.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *IKESMA*, 14(2), 144-153.
- Sakinah, A. D., Sania, A. R., Isdiany, N., & Rosmana, D. (2019). Penyuluhan Gizi Menggunakan Film Kartun Berpengaruh

Terhadap Pengetahuan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(2), 111-117.

Schroeter, C., & House, L. A. (2017). Fruit and vegetable consumption of college students: what is the role of food fruit and vegetable consumption of college students: what is the role of food culture. *J Food Distrib Res*, 46(3), 131-45.

Yahya, A. A. (2020). *Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Makanan Online, Asupan Zat Gizi Makro, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja di Kota Surabaya* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).