

HUBUNGAN UANG SAKU, *ONLINE FOOD DELIVERY*, AKSES PANGAN FISIK, DAN FOMO DENGAN PENGELUARAN PANGAN DAN ASUPAN GIZI MAHASISWA

MELLISA TRI WARDANI



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Uang Saku, *Online Food Delivery*, Akses Pangan Fisik, dan FoMO dengan Pengeluaran Pangan dan Asupan Gizi Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2026

Mellisa Tri Wardani
I1401221108

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

ABSTRAK

MELLISA TRI WARDANI. Hubungan Uang Saku, *Online Food Delivery*, Akses Pangan Fisik, dan FoMO dengan Pengeluaran Pangan dan Asupan Gizi Mahasiswa. Dibimbing oleh RIMBAWAN.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada generasi muda dapat memengaruhi perilaku konsumsi pangan melalui paparan tren makanan di media sosial dan penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan FoMO, uang saku, dan akses pangan dengan pengeluaran pangan serta tingkat kecukupan zat gizi mahasiswa Program Studi Sekolah Bisnis dan Manajemen IPB University. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan *purposive sampling* pada 72 responden (36 mahasiswa Sekolah Bisnis dan 36 mahasiswa Manajemen). Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner karakteristik responden, FoMO, *food recall* 2×24 jam, dan data pengeluaran pangan. Analisis dilakukan menggunakan uji *Fisher-Freeman-Halton*, korelasi *Spearman*, *Mann-Whitney*, dan *Independent T-Test*. Hasil menunjukkan FoMO berhubungan signifikan dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,023$), protein ($p=0,005$), dan serat ($p=0,016$) pada mahasiswa Sekolah Bisnis dengan arah hubungan negatif, tetapi tidak pada mahasiswa Manajemen ($p>0,05$). Uang saku berhubungan signifikan dengan pengeluaran pangan pada mahasiswa Sekolah Bisnis ($p=0,016$) dan Manajemen ($p=0,011$). Frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan online dan jarak kos ke pasar tidak berhubungan signifikan dengan pengeluaran pangan maupun tingkat kecukupan zat gizi ($p>0,05$), kecuali jarak kos ke pasar yang berhubungan dengan kecukupan energi pada mahasiswa Manajemen ($p=0,013$). Alasan utama penggunaan aplikasi adalah preferensi (48,7%) serta promo dan harga terjangkau (33,9%).

Kata kunci: akses pangan, FoMO, pemesanan makanan *online*, pengeluaran pangan, tingkat kecukupan zat gizi

ABSTRACT

MELLISA TRI WARDANI. The Relationships of Allowance, Online Food Delivery, Physical Food Access, and FoMO with Food Expenditure and Nutrient Intake among University Students. Supervised by RIMBAWAN.

Fear of Missing Out (FoMO) among young adults may influence food consumption behavior through exposure to food trends on social media and the use of online food delivery applications. This study aimed to analyze the relationships between FoMO, allowance, and food access with food expenditure and nutrient adequacy among students of the School of Business and Management study programs at IPB University. A cross-sectional design with purposive sampling was employed involving 72 respondents, consisting of 36 School of Business students and 36 Management students. Data were collected through interviews using respondent characteristic questionnaires, the FoMO questionnaire, 2×24-hour food recalls, and food expenditure records. Data were



analyzed using the Fisher-Freeman-Halton test, Spearman correlation, Mann-Whitney test, and independent t-test. The results showed that FoMO was significantly associated with energy ($p=0.023$), protein ($p=0.005$), and fiber adequacy ($p=0.016$) among School of Business students, with negative correlations, but not among Management students ($p>0.05$). Allowance was significantly associated with food expenditure among School of Business ($p=0.016$) and Management students ($p=0.011$). Online food delivery application use and market distance were not significantly associated with food expenditure or nutrient adequacy ($p>0.05$), except for the association between market distance and energy adequacy among Management students ($p=0.013$). Preference (48.7%) and promotions or affordability (33.9%) were the main reasons for using online food delivery applications.

Keywords: FoMO, food access, food expenditure, nutrient adequacy, online food delivery



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

HUBUNGAN UANG SAKU, *ONLINE FOOD DELIVERY*, AKSES PANGAN FISIK, DAN FOMO DENGAN PENGELUARAN PANGAN DAN ASUPAN GIZI MAHASISWA

MELLISA TRI WARDANI

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana pada

Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

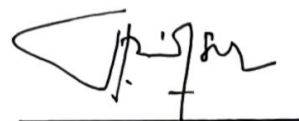
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid.

Judul Skripsi : Hubungan Uang Saku, *Online Food Delivery*, Akses Pangan Fisik, dan FoMO dengan Pengeluaran Pangan dan Asupan Gizi Mahasiswa
Nama : Mellisa Tri Wardani
NIM : I1401221108

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. Rimbawan



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
6 Juli 2026

Tanggal Lulus: 21 JUL 2026



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Uang Saku, *Online Food Delivery*, Akses Pangan Fisik, dan FoMO dengan Pengeluaran Pangan dan Asupan Gizi Mahasiswa”.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rimbawan selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang membangun, arahan, waktu, serta kesabaran kepada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
2. Seluruh dosen dan tendik Program studi Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, serta staf yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi.
3. Papa dan Mama tercinta, Bapak Syufitrial, S.E dan Ibu Sri Astuti, S.E, serta kakak dan adik tersayang yaitu Annatasya Putri, Nadhifah Dwi, dan Muhammad Raffi yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, doa, kepercayaan, dan motivasi kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman terdekat penulis (Santosa), Fedi, Intan, Almira, Khansa, Abellin, Hani, Maulida, Renata, dan Gabriel yang telah kebersamaian penulis selama menjalani perkuliahan dan menjadi pendengar keluh kesah penulis.
5. Teman-teman seperbimbingan penulis, Ani, Fatma, dan Khayla yang telah memberikan motivasi dan berjuang bersama.
6. Teman-teman seperjuangan “Gantara Mahavira” yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, dan dukungan kepada penulis.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan penulis satu per satu yang telah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan. Terima kasih.

Bogor, Juli 2026

Mellisa Tri Wardani



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	4
1.5 Manfaat	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	13
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Karakteristik Sosial Ekonomi	15
4.3 Akses Pangan	18
4.4 Asupan Zat Gizi	21
4.5 Faktor Pengaruh dalam Pemilihan Pangan	26
4.6 Hubungan FoMO dengan Pengeluaran Pangan	28
4.7 Hubungan FoMO dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi	31
4.8 Hubungan Uang Saku dengan Pengeluaran Pangan	32
4.9 Hubungan Uang Saku dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi	33
4.10 Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online dengan Pengeluaran Pangan	35
4.11 Hubungan Frekuensi Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan Online dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi	36
4.12 Hubungan Jarak Kos ke Pasar Tradisional/Modern dengan Pengeluaran Pangan	39
4.13 Hubungan Jarak Kos ke Pasar Tradisional/Modern dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi	40
V SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	53
RIWAYAT HIDUP	67



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	9
2	Rumus klasifikasi kategori data	11
3	Kategori data	11
4	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	14
5	Sebaran subjek berdasarkan uang saku per bulan	16
6	Sebaran subjek berdasarkan pengeluaran pangan terhadap uang saku	18
7	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i>	19
8	Sebaran subjek berdasarkan jenis aplikasi pemesanan makanan <i>online</i>	20
9	Sebaran subjek berdasarkan jarak tempuh kos dengan pasar tradisional/modern	21
10	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro	22
11	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan serat dan sukrosa	23
12	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi pada <i>weekday</i> dan <i>weekend</i>	25
13	Sebaran subjek berdasarkan sumber pengaruh FoMO	27
14	Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengaruh FoMO	27
15	Hubungan fenomena FoMO dengan pengeluaran konsumsi pangan	29
16	Hubungan fenomena FoMO dengan tingkat kecukupan zat gizi	31
17	Hubungan uang saku dengan pengeluaran pangan	32
18	Hubungan uang saku dengan tingkat kecukupan zat gizi	34
19	Hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i> dengan pengeluaran pangan	35
20	Rata-rata persentase kontribusi masing-masing sumber pangan terhadap kebutuhan zat gizi	37
21	Rata-rata persentase kontribusi masing-masing sumber pangan terhadap asupan zat gizi	37
22	Hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i> dengan tingkat kecukupan zat gizi	38
23	Hubungan jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan pengeluaran pangan	39
24	Hubungan jarak kos ke pasar tradisional/modern dengan tingkat kecukupan zat gizi	40

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Ethical Clearance</i> (EC)	54
2	<i>Informed Consent</i> (IC)	55
3	Distribusi frekuensi dan persentase jawaban subjek pada setiap pertanyaan	56
4	Kuesioner Penelitian	61
5	Formulir <i>food recall</i> 2x24 jam	65