

## Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 16 Semarang

Ahmad Nurul Qolbinda Hakimi<sup>1</sup>, Farohatus Sholichah<sup>\*2</sup>, Nur Hayati<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia.  
e-mail : [farfar@walisongo.ac.id](mailto:farfar@walisongo.ac.id),

### ABSTRAK

Uang saku dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan, sehingga berdampak terhadap status gizi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa SMPN 16 Semarang. Metode penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah responden sebanyak 72 siswa dan diambil menggunakan *random sampling*. Pengambilan data pola konsumsi makanan dilakukan menggunakan FFQ non kuantitatif dan data terkait uang saku diambil menggunakan kuesioner. Data berat badan dan tinggi badan diambil dari data sekunder sekolah karena terkendala pandemic COVID 19. Data dianalisis menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi siswa ( $p=0,534$ ). Namun, terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi ( $p<0,001$ ,  $r=0,479$ ) dengan arah hubungan yang positif dan nilai kekuatan hubungan yang sedang.

**Kata kunci:** Uang saku, pola konsumsi, status gizi remaja

### ABSTRACT

*Student nutrition can be impacted by pocket money, which can change eating habits. The purpose of this study is to ascertain the impact of students' food consumption habits and pocket money on their nutritional status at SMPN 16 Semarang. Using a cross-sectional design and a random sample of 72 students, this research approach was conducted. A non-quantitative FFQ was used to obtain data on food consumption patterns, and a questionnaire was used to collect data on pocket money. Because to the COVID 19 epidemic, statistics on height and weight were collected from secondary school records. The Spearman rank test was used to evaluate the data. The findings demonstrated that there was no association between kids' nutritional status and pocket money ( $p=0.534$ ). The association between eating habits and nutritional status does, however, exist ( $p0.001$ ,  $r=0.479$ ), and it is favorable in direction and moderately strong in strength.*

**Keywords :** pocket money, consumption habits, adolescents' dietary status

### PENDAHULUAN

Prevalensi nasional berat badan kurang pada remaja berusia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U (Indeks Massa Tubuh Menurut Umur) pada tahun 2018 adalah 8,7% (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus). Sementara itu, secara nasional prevalensi berat badan lebih menurut riskesdas pada tahun 2018 sebesar 16,0% (4,8% sangat gemuk dan 11,2% gemuk) (Riskesdas, 2018). Di Jawa Tengah, persentase berat badan kurang pada remaja 13-15 tahun berdasarkan IMT/U pada tahun 2018 adalah 8,4% (6,6% kurus dan 1,8% sangat kurus) (Riskesdas, 2018). Hal ini mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2017, dimana prevalensi berat badan kurang adalah 7,5% (1,0% sangat kurus dan 6,5% kurus) (Kemenkes, 2017). Adapun prevalensi berat badan lebih pada remaja 13-15 tahun di Jawa Tengah pada tahun 2018 adalah 14,6% (10,1% gemuk dan 4,5% sangat gemuk) (Riskesdas, 2018).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja yaitu pola konsumsi makanan, pola diet, pendapatan keluarga, penyakit infeksi, aktivitas fisik, pertumbuhan fisik, pengetahuan, dan pendidikan (Fikawati, 2017). Remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan-makanan ringan yang rendah gizi, kebiasaan melewatkan waktu sarapan dan jarang mengonsumsi air putih, kesukaan mengonsumsi makanan siap saji (*junk food*), dan penerapan diet yang salah (Irianto, 2014). Remaja memiliki kesenangan mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan kadar

---

#### Informasi Artikel:

**Submitted:** Februari 2023, **Accepted:** Februari 2023, **Published:** Februari 2023

ISSN: 2716-0084 (media online), Website: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>

lemak dan garam tinggi yang dapat menyebabkan masalah kelebihan berat badan (Dewi, 2013). Risesdas Tahun 2018 menunjukkan angka kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol dengan frekuensi konsumsi  $\geq 1$  kali per hari di Jawa Tengah adalah 58,4%, dengan sebanyak 44,2% diantaranya berada pada usia 10-14 tahun (Risesdas, 2018). Padahal, hasil penelitian Rizki, dkk. di SD Pertiwi 2 Padang pada tahun 2016 menunjukkan bahwa siswa yang sering mengonsumsi makanan berlemak/berkolesterol lebih berisiko 20,3% mengalami status gizi lebih (Rizki, dkk. 2016).

Selain pola konsumsi makanan, hasil penelitian Zia Rosyidah dan Dini R.A di SDN Ploso I-172 Surabaya pada tahun 2015 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi (Zia dan Dini, 2015). Hasil penelitian Een Husanah di SDN Sukajadi Pekanbaru pada tahun 2011 juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara uang saku dengan kejadian gizi lebih. Kejadian gizi lebih dapat dipengaruhi oleh adanya kemampuan yang cukup dan berlebih dalam membeli makanan. Gizi lebih dapat disebabkan karena ketersediaan makanan berenergi yang rendah serat (Een, 2011).

SMPN 16 Semarang merupakan Sekolah Menengah Pertama yang terletak di Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. Pada tahun ajaran 2019/2020, sebanyak 71% siswa SMPN 16 Semarang berada di usia 12-14 tahun. SMPN 16 Semarang berada di daerah perkotaan yang strategis dan mudah dalam mengakses makanan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa di SMPN 16 Semarang.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 11 Juni- 1 Juli 2020. Perhitungan sampel dilakukan dengan rumus Slovin, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 72 siswa kelas VIII SMPN 16 Semarang yang berusia 12-14 tahun. Beberapa kriteri inklusi sampel adalah siswa memiliki uang saku dan bersedia menjadi sampel penelitian. Pemilihan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*. Data terkait uang saku diperoleh menggunakan kuesioner dan dikategorikan menjadi rendah (uang saku < Rp.11.700), sedang (uang saku Rp.11.700 – Rp.18.299), dan tinggi (uang saku  $\geq$  Rp.18.300). *Cut off point* klasifikasi uang saku tersebut diperoleh dari rumus: rendah ( $X < M - SD$ ), sedang ( $M - SD \leq X < M + SD$ ), dan tinggi ( $X \geq M + SD$ ).  $X$  adalah uang saku,  $M$  adalah nilai mean hasil penelitian, dan  $SD$  adalah nilai Standar Deviasi (Arikunto, 2012). Pola konsumsi makanan diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) non kuantitatif. Data hasil FFQ kemudian diberikan skor 50 (jika makanan dikonsumsi setiap hari, 2-3x), skor 25 (jika dikonsumsi 7x/minggu), skor 15 (jika 3-6x per minggu), skor 10 (1-2x per minggu), dan skor 5 (jika 2x per bulan) (Sirajuddin, 2018). Kemudian, data hasil FFQ dikategorikan menjadi kurang (skor < 378), cukup (skor 378 – 461), dan Baik (skor  $\geq 461$ ). *Cut off point* klasifikasi pola konsumsi makanan diperoleh dengan rumus: rendah ( $X < M - SD$ ), sedang ( $M - SD \leq X < M + SD$ ), dan tinggi ( $X \geq M + SD$ ).  $X$  adalah skor pola konsumsi makanan,  $M$  adalah nilai mean hasil penelitian, dan  $SD$  adalah nilai Standar Deviasi (Arikunto, 2012). Data berat badan dan tinggi badan diambil dari data sekunder sekolah karena terkendala pandemic COVID 19. Status gizi ditentukan menurut indeks IMT/U dan dikategorikan menjadi sangat kurus (z score < -3 SD), kurus (z score -3 s.d. < -2 SD), normal (z score -2 s.d. 1 SD), gemuk (z score >1 s.d. 2 SD), dan obesitas (z score > 2 SD) (Permenkes, 2020). Data dianalisis menggunakan uji *spearman rank*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin, uang saku, pola konsumsi makanan, dan status gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel .1 Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Frekuensi (n=72)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	32	44,44
Perempuan	40	55,66
<b>Uang Saku</b>		
Rendah	23	31,94%
Sedang	22	30,56%
Tinggi	27	37,50%
<b>Pola konsumsi</b>		
Kurang	13	18,06%
Cukup	31	43,06%
Baik	28	38,89%
<b>Status Gizi</b>		
Sangat Kurus	0	0 %
Kurus	1	1,4 %
Normal	57	79,2 %
Gemuk	13	18,1 %
Obesitas	1	1,4 %

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diketahui bahwa mayoritas sampel berjenis kelamin perempuan (55,66%) dan memiliki uang saku yang tinggi (37,50%). Namun, uang saku yang diperoleh siswa tidak sepenuhnya digunakan untuk membeli makanan atau minuman ketika di sekolah. Uang saku tersebut juga digunakan untuk ongkos perjalanan ke sekolah dan membeli pulsa atau kuota.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki pola konsumsi yang baik (38,89%) dan berstatus gizi normal (79,2%). Pola konsumsi makanan merupakan aktivitas konsumsi makan baik di rumah maupun diluar rumah yang meliputi frekuensi dan waktu makan, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Menurut hasil data *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dapat diketahui bahwa jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi (41,17%) pada jenis karbohidrat, telur ayam (18,05%) pada jenis protein, kacang-kacangan (17,54%) pada jenis sayuran, apel (14,49%) pada jenis buah, susu bubuk (37,63%) pada jenis susu dan olahannya, dan pentol/bakso (24,29%) pada jenis makanan jajanan.

### **Hubungan uang saku dengan status gizi**

Berdasarkan hasil uji *spearman rank*, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi ( $p = 0,530$ ). Berikut tabel penjelasannya:

**Tabel 2. Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi**

<b>Uang Saku</b>	<b>Status Gizi</b>					<b>Total</b>	<b>Koefisien Korelasi</b>	<b>p value</b>
	<b>Sangat Kurus</b>	<b>Kurus</b>	<b>Normal</b>	<b>Gemuk</b>	<b>Obes</b>			
<b>Rendah</b>	0	1	18	3	1	23	0,075	0,530
<b>Sedang</b>	0	0	18	4	0	22		
<b>Tinggi</b>	0	0	21	6	0	27		
<b>Total</b>	0	1	57	13	1	72		

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cahyaning, dkk (2019) di SMPN Kota Malang juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu  $p = 0,574$  yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara uang saku dengan status gizi. Hal ini dapat disebabkan karena siswa menggunakan uang saku bukan hanya untuk membeli makanan saja, tetapi juga untuk ongkos perjalanan ke sekolah, membeli bensin, pulsa, fotocopy, serta untuk ditabung. Sejalan dengan

hasil penelitian tersebut, hasil penelitian Putri di SMPN 25 Surakarta pada tahun 2017 juga menunjukkan tidak adanya hubungan antara uang saku dengan status gizi ( $p = 0,181$ ). Hal ini dikarenakan dengan uang saku, siswa dapat membeli makanan tanpa mempedulikan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut (Putri, 2017).

### Hubungan pola konsumsi makan dengan status gizi

Berikut adalah Tabel 3 terkait hasil uji *spearman rank* antara pola konsumsi makanan dengan status gizi:

**Tabel 3. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi**

Pola Konsumsi Makanan	Status Gizi						Koefisien Korelasi	<i>p value</i>
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obes	Total		
<b>Kurang</b>	0	1	12	0	0	13	0,479	<0,001
<b>Cukup</b>	0	0	29	2	0	31		
<b>Baik</b>	0	0	16	11	1	28		
<b>Total</b>	0	1	57	13	1	72		

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makan dengan status gizi ( $p < 0,001$ ,  $r=0,479$ ). Selain itu, nilai  $r$  menunjukkan kekuatan korelasi bernilai sedang dan positif. Artinya, pola konsumsi makanan dan status gizi bersifat searah, semakin meningkat pola konsumsi makanan maka status gizi juga akan semakin meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Etik Kusniati di Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto pada tahun 2016, yaitu didapat hasil nilai ( $p < 0,001$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi. Pola konsumsi makanan yang berlebihan akan mempengaruhi tingkat asupan makanan yang masuk ke tubuh dan kemudian akan mengakibatkan status gizi lebih.

Menurut Soekirman (2000), frekuensi makan dikatakan baik apabila mengonsumsi 2-3 kali makanan pokok dan satu kali makanan selingan setiap harinya. Berdasarkan FFQ sebanyak 72,2% siswa SMPN 16 Semarang mengonsumsi nasi 2-3 kali sehari sebagai makanan pokok sumber karbohidrat, dan 27,3% hanya mengonsumsi nasi satu kali dalam sehari. Kebutuhan gizi pada saat remaja relatif lebih besar, karena masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, umumnya remaja melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Proverawati, 2009).

### KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi siswa ( $p=0,534$ ). Namun, terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi ( $p < 0,001$ ,  $r=0,479$ ) dengan arah hubungan yang positif dan nilai kekuatan hubungan yang sedang.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [2] Cahyaning, Rizky C.D, dkk. 2019. Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMPN Kota Malang. *Jurnal Kesehatan, Universitas Negeri Malang*.
- [3] Dewi, S.R. 2013. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap, terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta. Bandung: UNY.

- 
- [4] Een, Husanah. 2011. Hubungan Pengetahuan Gizi, Uang Jajan dan Pendapatan Orang Tua dengan Kejadian Overweight pada Siswa Kelas 4 dan 5 SDN 001 Sukajadi Pekanbaru Tahun 2011.
- [5] Etik Khusniyati, Ayu Komala Sari, Ifa Ro'ifah. 2015. Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto
- [6] Fikawati, Sandra. 2017. Gizi Anak dan Remaja. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- [7] Irianto, Koes. 2014. Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung: ALFABETA.
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Buku Saku Pemantauan Status Gizi.
- [9] Proverawati, A. Asfuah, S. 2009. Buku ajar gizi untuk kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- .
- [10] Putri, Kiki A. Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 25 Surakarta. 2017. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [11] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- [12] Rizki, Nur Amalia, dkk. 2016. Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang. Jurnal Kesehatan Andalas, UNAND.
- [13] Sirajuddin, dkk. 2018. Survey Konsumsi Pangan. Kemenkes RI: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Tahun 2018.
- [14] Soekirman. 2000. Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat. Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas.
- .