

Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Uang Saku dengan Status Gizi Remaja

Relationship Between Breakfast Habits and Pocket Money with the Nutritional Status of Adolescents

Anisa Ananda Putri*, Firmansyah, Dyah Intan Puspitasari

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia

Email: fir790@ums.ac.id

Artikel History

Submit: 16 Oktober 2025 **Revisi:** 27 April 2026 **Diterima:** 29 April 2026

Abstrak

Masalah gizi yang biasanya terjadi pada usia remaja berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan. Faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung yaitu dengan sarapan dan faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung yaitu uang saku. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan uang saku dengan status gizi pada remaja di Surakarta. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Proses pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Data kebiasaan sarapan diperoleh menggunakan formulir *food record* selama 7 hari. Data uang saku diperoleh menggunakan kuesioner uang saku. Data status gizi diperoleh dari IMT/U. Analisis data hubungan antarvariabel menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden tidak terbiasa sarapan (67,7%), uang saku yang cukup (62,6%), dan memiliki status gizi normal (72,3%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* kebiasaan sarapan dengan status gizi sebesar 0,008 (<0,05) artinya semakin baik kebiasaan sarapan maka semakin baik pula status gizi responden, nilai *p-value* uang saku dengan status gizi sebesar 0,686 ($\geq 0,05$) artinya besar kecilnya uang saku tidak berpengaruh kuat terhadap status gizi. Kesimpulan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi, namun tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi.

Kata Kunci: Kebiasaan sarapan; Remaja; Status gizi; Uang saku.

Abstract

Nutritional problems that commonly occur in adolescence are closely related to lifestyle and eating habits. Breakfast directly influences nutritional status, while pocket money indirectly influences nutritional status. The aim of this study was to determine the relationship between breakfast habits and pocket money with nutritional status in adolescents in Surakarta. This research method used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sampling process used a simple random sampling technique. Data on breakfast habits were obtained using a 7-day food record form. Data on pocket money were obtained using an allowance questionnaire. Data on nutritional status were obtained from BMI/A. Data analysis of the relationship between variables used the Chi-Square test. The results of the study showed that the majority of respondents were not accustomed to breakfast (67.7%), had sufficient pocket money (62.6%), and had normal nutritional status (72.3%). The results of the statistical test showed that the p-value of breakfast habits with nutritional status was 0.008 (<0.05) meaning that the better the breakfast habits, the better the nutritional status of the respondents, the p-value of pocket money with nutritional status was 0.686 (≥ 0.05) meaning that the size of the pocket money did not have a strong effect on nutritional status. The conclusion is that there is a relationship between breakfast habits and nutritional status, but there is no relationship between pocket money and nutritional status.

Keywords: Adolescents; Breakfast habits; Nutritional status; Pocket money.

Copyright ©2026 by Authors. This is an open access article under the CC-BY-SA license.



*Penulis Korespondensi:

Anisa Ananda Putri Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo, Indonesia, Indonesia Email: fir790@ums.ac.id

Cara Sitasi (IEEE Citation Style): A. A. Putri, Firmansyah, D. I. Puspitasari, "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Uang Saku dengan Status Gizi Remaja," *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, vol. 7, no. 1, p. 71-78, 2026, <https://doi.org/10.30812/nutriology.v7i1.5837>

PENDAHULUAN

Masalah gizi yang biasanya terjadi pada usia remaja berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga memiliki keterkaitan dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Beberapa masalah gizi pada remaja yang dapat ditemui yaitu kegemukan, kurang energi kronis (KEK), kekurangan zat gizi mikro, anemia, dan gangguan makan [1]. Masa remaja yaitu masa dimana seseorang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat baik dalam segi fisik, psikologis, maupun intelektualnya [2]. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyatakan Provinsi Jawa Tengah prevalensi status gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun sebanyak 1,5% mengalami gizi buruk, 5,7% mengalami gizi kurus, 11,5% mengalami gizi lebih, dan 3,7% mengalami obesitas. Pada remaja usia 16 – 18 tahun sebanyak 1,8% mengalami gizi buruk, 8% mengalami gizi kurang, 8,7% mengalami gizi lebih, dan 2,9% mengalami obesitas [1].

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh asupan, salah satunya yaitu dengan sarapan karena dapat berkontribusi pada pemenuhan zat gizi hariannya. Kebiasaan tidak sarapan akan menyebabkan terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih. Seseorang yang tidak mengonsumsi sarapan akan berisiko mengalami kekurangan gizi, apabila hal ini terjadi dalam waktu lama maka akan mempengaruhi status gizinya [3]. Sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang dilakukan sejak bangun tidur hingga jam 9 dengan memenuhi 15-30% kebutuhan harian, sebagai bagian dari pedoman gizi seimbang untuk mewujudkan kehidupan yang sehat, aktif, dan cerdas [4]. Sarapan yang baik memiliki kandungan protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang diperlukan tubuh untuk memenuhi kebutuhan gizi [5]. Sarapan memiliki peranan penting sebagai penyedia zat gizi esensial yang berguna untuk beragam proses fisiologis di dalam tubuh seseorang. Sarapan berfungsi untuk menjaga ketahanan fisik, sistem kekebalan tubuh seseorang dan peningkatan produktivitas kerja [6]. Waktu makan yang paling baik yaitu sarapan karena sarapan memiliki dampak positif sebagai penyedia sumber glukosa bagi darah secara optimal yang berguna untuk menunjang aktivitas seseorang mulai pagi hingga sore hari [7]. Perubahan status gizi berlebih karena melewatkan sarapan akan menyebabkan kadar glukosa di dalam tubuh secara perlahan akan menurun yang kemudian memberikan sinyal kepada hipotalamus dengan mengeluarkan rasa lapar berlebihan, sehingga seseorang akan lebih banyak mengonsumsi makanan di siang dan malam hari. Hal tersebut dibiarkan secara terus-menerus akan menyebabkan terjadinya penumpukan jaringan lemak, sehingga dapat menyebabkan kenaikan berat badan [8].

Di Indonesia sebanyak 44,6% remaja dengan usia 11-19 tahun tidak terbiasa melakukan sarapan pagi [?]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riwu dkk (2024) didapatkan hasil adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan ($p=0,000 < 0,05$) dengan status gizi remaja [9]. Selanjutnya pada penelitian Rohmah dkk (2020) di SMP Negeri 14 Jember didapatkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi ($p<0,05$) [10]. Selain kebiasaan sarapan, terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap status gizi remaja yaitu uang saku, dimana jumlah uang saku yang lebih besar cenderung menyebabkan remaja mengonsumsi makanan secara berlebihan [11]. Salah satu faktor yang menyebabkan masalah status gizi lebih yaitu jumlah uang saku [12]. Jumlah uang saku memiliki peran dalam penentuan jenis makanan yang akan dikonsumsi, sehingga dapat mempengaruhi status gizi [13]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Li dkk (2017) didapatkan hasil bahwa besaran uang saku berhubungan dengan meningkatnya berat badan siswa, karena siswa yang memiliki uang saku besar sebanyak 63,0% diketahui mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan berisiko menderita gizi lebih sebanyak 90% [14]. Berdasarkan penelitian Rahman dkk (2021) di SMAN 47 Jakarta didapatkan hasil adanya hubungan signifikan uang saku dengan status gizi lebih pada remaja [12].

Gap penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sebagian besar studi umumnya hanya mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja serta hubungan antara uang saku dengan status gizi remaja secara terpisah dan hanya dilakukan pada jenjang sekolah menengah pertama, sehingga masih terbatas pada tingkat sekolah menengah atas. Oleh karena itu, Novelty penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan uang saku dengan status gizi pada remaja di Surakarta. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan uang saku dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di Surakarta. Kontribusi penelitian ini sebagai sumber penambah wawasan terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja, serta menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program edukasi gizi guna meningkatkan status gizi remaja.

METODE

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang menjelaskan hubungan antara dua variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan dan uang saku dengan variabel terikat yaitu status gizi yang dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2025 yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Surakarta yang terletak di Kota Surakarta, Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 2 Surakarta pada tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah responden sebanyak 235 remaja. Jumlah responden 155 remaja yang diambil menggunakan rumus *Lomeshow* (1997) dengan teknik *simple random sampling*. Responden ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, untuk kriteria inklusi yaitu remaja usia 15-18 tahun, tidak memiliki penyakit kronis yang mempengaruhi status gizi seperti diabetes melitus, tbc, jantung, atau ginjal serta tidak dalam kondisi sakit pada saat pengukuran (menggunakan tongkat atau kursi roda), responden yang hadir saat pengambilan data, tidak sedang menjalankan diet penyakit khusus, tidak mengonsumsi obat penurun berat badan, dan melakukan puasa serta responden yang memiliki uang saku dan untuk kriteria eksklusi yaitu responden yang tidak mengisi formulir dengan lengkap dan jelas. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Pengumpulan Data dan Pengukuran

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer yang digunakan yaitu identitas responden meliputi nama, tanggal lahir, umur, jenis kelamin, alamat, nomer telepon, pekerjaan orang tua dan riwayat penyakit, data kebiasaan sarapan, data uang saku serta data status gizi responden. Sementara itu, data sekunder yang digunakan yaitu jumlah siswa SMA Muhammadiyah 2 Surakarta. Data kebiasaan sarapan didapatkan melalui pengisian formulir *food record* yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut yang dikategorikan menjadi 2 yaitu terbiasa dan tidak terbiasa. Pengkategorian terbiasa apabila ≥ 4 kali/minggu dan mengandung 15-30% kebutuhan energi berdasarkan AKG. Data uang saku diperoleh melalui pengisian kuesioner yang telah disediakan yang dikategorikan menjadi 2 yaitu banyak dan cukup. Pengkategorian uang saku banyak jika uang saku $>$ nilai median dan cukup jika uang saku \geq nilai median. Data status gizi diperoleh dari IMT/U dengan pengukuran antropometri secara langsung oleh peneliti dengan menggunakan timbangan berat badan untuk penimbangan berat badan dan *stadiometer* untuk pengukuran tinggi badan. Status gizi dikategorikan menjadi 2 yaitu status gizi normal dan tidak normal. Pengkategorian status gizi normal -2 SD sd $+1$ SD dan tidak normal (mencakup gizi buruk, gizi lebih, gizi kurang, dan obesitas) < -3 SD sd < -2 SD / $+1$ SD sd $> +2$ SD.

Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis secara statistik (univariat dan bivariat) menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $<0,05$ menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik tiap variabel dalam bentuk distribusi dan presentase dari tiap variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel bebas (kebiasaan sarapan dan uang saku) dan variabel terikat (status gizi) berupa skala ordinal.

HASIL

Karakteristik Responden dan Gambaran Variabel Penelitian

Responden dalam penelitian ini merupakan siswa tahun ajaran 2024/2025 SMA Muhammadiyah 2 Surakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan total jumlah subjek adalah 155 siswa. Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. Yang menunjukkan bahwa pada karakteristik jenis kelamin terdapat sejumlah 69 siswa (44,5%) berjenis kelamin laki-laki dan 86 siswa (55,5%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan karakteristik usia, responden terbagi dalam 4 kategori, yaitu usia 15 tahun berjumlah 11 siswa (7,1%), 16 tahun berjumlah 65 siswa (41,9%), 17 tahun berjumlah 69 siswa (44,5%), dan 18 tahun berjumlah 10 siswa (6,5%). Berdasarkan karakteristik pekerjaan orangtua, mayoritas memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta dengan presentase 38,7%, sebagian lainnya memiliki pekerjaan sebagai guru/dosen sebanyak 7,1%, Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 2,6%, karyawan swasta sebanyak 29,7%, pegawai/ASN sebanyak 7,7%, pensiun sebanyak 2,6%, dan petani/buruh sebanyak 11,6%. Berdasarkan kebiasaan sarapan, menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 50 siswa (32,3%) terbiasa sarapan, sedangkan 105 siswa (67,7%) tidak terbiasa sarapan. Berdasarkan uang saku, menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 58 siswa (37,4%) memiliki uang saku banyak, sedangkan 97 siswa (62,6%) memiliki uang saku cukup. Berdasarkan status gizi, menunjukkan bahwa mayoritas responden atau sebanyak 112 siswa (72,3%) mempunyai status gizi normal, sedangkan 43 siswa (27,7%) memiliki status gizi tidak normal yang mencakup kategori gizi buruk, gizi lebih, gizi kurang, dan obesitas.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Gambaran Variabel Penelitian

	Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis kelamin			
	Laki-laki	69	44,5
	Perempuan	86	55,5
	Total	155	100
Usia			
	15	11	7,1
	16	65	41,9
	17	69	44,5
	18	10	6,5
	Total	155	100

(dilanjutkan di halaman berikutnya)

Tabel 1 (lanjutan)

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Pekerjaan orangtua		
Guru/dosen	11	7,1
IRT	4	2,6
K. swasta	46	29,7
Pegawai/ASN	12	7,7
Pensiun	4	2,6
Petani/buruh	18	11,6
Wiraswasta	60	38,7
Total	155	100
Kebiasaan sarapan		
Terbiasa	50	32,3
Tidak terbiasa	105	67,7
Total	155	100
Uang saku		
Banyak	58	37,4
Cukup	97	62,6
Total	155	100
Status gizi		
Normal	112	72,3
Tidak normal	43	27,7
Total	155	100

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Berdasarkan data pada Tabel 2, menunjukkan korelasi antara kebiasaan sarapan dengan status gizi responden. Berdasarkan analisis, didapatkan temuan bahwa remaja yang terbiasa sarapan dengan status gizi normal sebanyak 43 siswa (86%) dan yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 7 siswa (14%). Remaja yang tidak terbiasa sarapan dengan status gizi normal sebanyak 69 siswa (65,7%) dan yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 36 siswa (34,3%). Hasil uji Chi Square menunjukkan variabel kebiasaan sarapan dengan status gizi memiliki nilai *p-value* sebesar 0,008 ($p < 0,05$) sehingga H_0 diterima, yang berarti ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Surakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,207 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi berada pada kategori rendah. Artinya, pada variabel kebiasaan sarapan dengan status gizi, nilai koefisien korelasi termasuk kedalam kategori rendah karena berada pada rentang nilai 0,20-0,399. Hal ini mengindikasikan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja, namun kekuatan hubungannya tidak besar atau hanya berkontribusi kecil. Remaja yang memiliki kebiasaan sarapan memang cenderung memiliki status gizi yang lebih baik, namun sarapan bukanlah faktor utama yang secara kuat menentukan status gizi.

Tabel 2. Hasil Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total		Nilai p	Nilai r
	Normal		Tidak Normal		n	%		
	n	%	n	%				
Terbiasa	43	86	7	14	50	100	0,008*	0,207**
Tidak terbiasa	69	66	36	34	105	100		

Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi

Hasil dapat dilihat pada Tabel 3, menunjukkan hubungan uang saku dengan status gizi responden. Didapatkan bahwa remaja yang memiliki uang saku banyak dengan status gizi normal sebanyak 43 siswa (74,1%) dan yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 15 siswa (25,9%). Remaja yang memiliki uang saku cukup dengan status gizi normal sebanyak 69 siswa (71,1%), dan yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 28 siswa (28,9%). Hasil uji *Chi-Square*, variabel uang saku dengan status gizi menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,686 ($p \geq 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara uang saku dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Surakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,032 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara uang saku dengan status gizi berada pada kategori sangat rendah. Artinya, pada variabel uang saku dengan status gizi nilai koefisien korelasi termasuk kedalam kategori sangat rendah karena berada pada rentang nilai 0,00-0,199. Hal ini mengindikasikan bahwa besar atau kecilnya uang saku yang dimiliki oleh remaja tidak memiliki pengaruh yang kuat terhadap status gizi, karena status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total	Nilai p	Nilai r
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%			
Terbiasa	43	74	15	26	58	100	0,686* 0,032**
Tidak terbiasa	69	71	29	29	97	100	

PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Temuan penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja dengan perolehan $p\text{-value} = 0,008$ ($p < 0,05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja [15–17]. Namun demikian, penelitian ini berbeda dengan penelitian lain yang mengatakan tidak adanya hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja [18–20].

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden yang tidak terbiasa sarapan memiliki status gizi normal. Hal ini dapat disebabkan karena tercukupinya asupan energi harian yang diperoleh dari waktu makan lainnya seperti makan siang, makan malam, dan camilan sehingga keseimbangan energi dalam tubuh tetap terjaga. Selain itu, kebiasaan sarapan berkaitan dengan pengaturan ritme sirkadian, yang merupakan ritme biologis tubuh dalam mengatur metabolisme dan penggunaan energi. Melewatkan sarapan bisa mengubah ritme sirkadian, yaitu pola alami tubuh seseorang yang diulang setiap 24 jam. Hal ini dapat mempengaruhi energi, fungsi tubuh, dan emosional seseorang yang dapat mengakibatkan orang tersebut mengonsumsi lebih banyak kalori yang tinggi pada siang dan malam hari, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan lemak dalam tubuh [21].

Membiasakan sarapan di pagi hari merupakan salah satu dari sepuluh bagian pedoman gizi seimbang. Sarapan memiliki arti yaitu kegiatan makanan maupun minum pada saat setelah bangun tidur di pagi hari hingga pukul 09.00, dengan menyumbangkan sekitar 15-30% dari AKG. Melakukan kebiasaan sarapan akan membantu tubuh dalam mendapatkan asupan gizi yang memadai, sehingga seseorang mampu berpikir, bekerja, dan beraktivitas secara optimal pada pagi hari [22]. Sarapan sangatlah penting untuk remaja terutama yang masih bersekolah. Memiliki kebiasaan sarapan yang baik akan menjadi salah satu faktor yang mendasari keadaan status gizi seseorang. Pembiasaan sarapan yang dilakukan secara teratur dapat berperan dalam mencukupi asupan gizi sekaligus mempertahankan status gizi optimal sesuai dengan berat badan dan usia individu [15]. Remaja yang tidak melakukan sarapan pagi akan memiliki pola asupan energi yang berbeda dengan remaja yang selalu melakukan sarapan. Energi yang dibutuhkan untuk tumbuh sebagian besar didapatkan dari makanan yang sehat pada waktu yang tepat. Dampak jangka panjang melewatkan sarapan akan terasa seiring berjalannya waktu. Remaja yang tidak melakukan sarapan cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak, hal ini dapat menyebabkan peningkatan kolesterol, obesitas, serta berbagai komplikasi lainnya [23].

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa melakukan kebiasaan sarapan harus menjadi perhatian utama dalam rangka upaya meningkatkan status gizi pada remaja. Sekolah dapat membuat agenda kegiatan edukasi tentang pentingnya melakukan sarapan, menyediakan program sarapan sehat, berkoordinasi dengan pihak kantin untuk menyediakan makanan bergizi di pagi hari. Selain itu, diharapkan peran penting dari orang tua dalam menyiapkan sarapan yang bergizi dan memastikan anak mempunyai waktu untuk makan terlebih dahulu sebelum pergi ke sekolah. Dengan adanya kebiasaan sarapan yang baik, kebutuhan energi dan asupan harian remaja dapat terpenuhi sehingga membantu mempertahankan status gizi ideal.

Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi pada remaja, diperoleh $p\text{-value} = 0,686$ ($p \geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa besaran uang saku bukanlah faktor utama yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara uang saku dengan status gizi pada remaja [24–26]. Kondisi ini dapat terjadi karena penggunaan uang saku tidak hanya digunakan untuk membeli makanan, tetapi juga digunakan untuk kebutuhan lain [27]. Oleh karena itu, meskipun remaja memiliki jumlah uang saku yang lebih besar, belum tentu status gizinya normal apabila yang dikonsumsi tidak sehat atau asupannya tidak seimbang. Sebaliknya, remaja yang memiliki uang saku lebih sedikit mendapatkan peluang untuk memiliki status gizi normal apabila yang dikonsumsi seimbang dan terpenuhi asupan hariannya. Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan studi lain yang menunjukkan adanya hubungan antara uang saku dan status gizi remaja, dimana peningkatan jumlah uang saku berkorelasi dengan peningkatan status gizi meskipun dengan kekuatan hubungan yang lemah [11]. Penelitian lain juga menyatakan adanya hubungan antara jumlah uang saku dengan status gizi dikarenakan sebagian besar responden menggunakan uang saku tersebut untuk membeli makanan dan minuman [22].

Uang saku memiliki peran penting dalam penentuan jenis makanan yang akan dikonsumsi oleh remaja sehingga berpotensi memengaruhi status gizinya [13]. Uang saku juga memengaruhi daya beli remaja terhadap makanan dan minuman terutama saat berada di luar rumah. Pada umumnya, semakin besar jumlah uang saku yang diterima maka semakin tinggi pula kemampuan untuk membeli makanan sehingga hal ini dapat berujung pada konsumsi berlebih tanpa memper-

timbangkan nilai gizi [28].

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah uang saku bukanlah faktor utama yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Oleh karena itu, sekolah dan orang tua perlu memberikan perhatian dan pengarahan kepada anak bagaimana uang itu digunakan untuk pemilihan makanan yang tepat bukan hanya difokuskan pada jumlah uang saku yang diberikan, serta dapat memberikan edukasi tentang pengelolaan uang saku dan pemilihan jajan sehat agar lebih bijak dalam pembelian makanan. Dengan cara ini, meskipun jumlah uang saku berbeda tiap anak mereka masih dapat memenuhi gizi mereka melalui pemilihan konsumsi yang lebih sehat dan seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap remaja di Surakarta, dapat diperoleh kesimpulan bahwa kebiasaan sarapan menunjukkan keterkaitan signifikan dengan status gizi remaja. Remaja yang terbiasa melakukan sarapan biasanya memiliki status gizi lebih baik dibandingkan dengan yang tidak terbiasa melakukan sarapan. Sementara itu, besaran uang saku tidak menunjukkan keterkaitan signifikan dengan status gizi remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa kebiasaan sarapan lebih berpengaruh pada status gizi remaja dibandingkan dengan besaran uang saku yang dimiliki. Dengan demikian, melakukan kebiasaan sarapan secara rutin dapat menjadi salah satu upaya untuk mempertahankan status gizi pada remaja.

Keterbatasan penelitian ini adalah desain cross-sectional yang tidak dapat menjelaskan sebab-akibat, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal, memperluas variabel (aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dukungan keluarga) untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, serta mereplikasi penelitian di sekolah dengan karakteristik sosioekonomik yang berbeda guna meningkatkan generalisabilitas temuan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menghaturkan terimakasih kepada seluruh pihak sekolah atas izin dan dukungan yang diberikan kepada peneliti atas izin dan dukungan untuk melakukan penelitian ini sehingga penelitian dapat terselesaikan. Peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih kepada para responden yang telah bersedia memberikan waktu dan informasi yang berharga.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka," 2023.
- [2] A. Hapsari, *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Wikeka Media, 2019.
- [3] S. H. M. Asih, A. Nuraeni, Ratnasari, and D. A. Iatiqomah, "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikrono 01 Semarang," *The 6th University Research Colloquium*, pp. 215–222, 2017.
- [4] H. Hardinsyah and M. Aries, "Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia," *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol. 7, no. 2, p. 89, jun 2016, <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>.
- [5] I. Badiri and Khairunnisa, "Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid Smk Al Washliyah 13 Kota Tebing Tinggi," *Jurnal Sains Riset (JSR)*, vol. 11, pp. 752–759, 2021, <https://doi.org/10.47647/jsr.v10i12>.
- [6] I. Prijatni, Jamhariyah, H. Prasetyo, and S. Bachri, "Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Melalui Edukasi Tentang Pentingnya Sarapan Pagi dan Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala," *Jurnal Idaman*, vol. 7, no. 2, pp. 145–154, 2023, <https://doi.org/10.31290/j.idaman.v7i2.4043>.
- [7] S. A. Lestari and A. Rosyada, "Analisis Jenis, Jumlah, Mutu Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 29 Palembang," *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol. 8, no. 1, pp. 1–6, 2022, <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1091>.
- [8] C. N. Arista, N. Gifari, R. Nuzrina, L. Sitoayu, and L. Purwara, "Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Pada Remaja SMA di Jakarta," *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, vol. 2, no. 1, pp. 1–15, 2021, <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>.
- [9] Rani Riwu, Utma Aspatria, and Rut Rosina Riwu, "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 6 Kupang," *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 40–48, jan 2024, <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.2626>.
- [10] M. H. Rohmah, N. Rohmawati, and S. Sulistiyani, "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember," *Ilmu Gizi Indonesia*, vol. 04, no. 01, pp. 39–50, 2020, <https://doi.org/10.35842/ilgi.v4i1.155>.

- [11] R. N. Aprillia, A. Nugroho, and A. R. Hidayanti, "Uang Saku Sebagai Faktor Penentu Status Gizi Siswa di Smp Muhammadiyah 2 Minggir," *Media Gizi Pangan*, vol. 31, pp. 174–180, 2024, <https://doi.org/10.32382/mgp.v31i2.857>.
- [12] J. Rahman, I. Fatmawati, M. N. H. Syah, and D. L. Sufyan, "Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja," *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, vol. 6, no. 1, p. 65, may 2021, <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.391>.
- [13] S. A. Fitri and R. Rusydi, "Hubungan Kepemilikan Smartphone dan Uang Saku terhadap Obesitas pada Remaja," *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, vol. 1, no. 2, pp. 63–69, 2023, <https://doi.org/10.62358/mgii.v1i2.16>.
- [14] M. Li, H. Xue, P. Jia, Y. Zhao, Z. Wang, F. Xu, and Y. Wang, "Pocket money, eating behaviors, and weight status among Chinese children: The Childhood Obesity Study in China mega-cities," *Preventive Medicine*, vol. 100, pp. 208–215, jul 2017, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.031>.
- [15] S. M. K. Amalia and M. Adriani, "Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi," *Research Study*, pp. 212–217, 2019, <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019.12-217>.
- [16] F. Annisa and I. T. Utami, "Dampak Kebiasaan Sarapan Terhadap Gizi Lebih dan Obesitas Pada Remaja," *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, vol. 7, no. 1, 2024, <https://doi.org/10.30633/jsm.v7i1.2329>.
- [17] S. A. Nurfitriani and E. Soviana, "Hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah," *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, vol. 6, no. 2, pp. 472–480, 2025, <https://doi.org/10.30867/gikes.v6i2.2798>.
- [18] I. K. B. Saniartha, I. K. A. Mataram, and I. M. Suarjana, "Hubungan Kebiasaan Sarapan, Pola Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Remaja Sman 1 Tampaksiring," *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, vol. 10, no. 2, pp. 120–127, 2021, <https://doi.org/10.33992/jig.v10i2.1132>.
- [19] J. V. Sulianto and O. Charrisa, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi SMA Bunda Mulia Jakarta," *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 11, no. 6, pp. 1211–1219, 2024, <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i6.15069>.
- [20] N. P. Pradnya Kesuma, S. L. Mahfida, A. Nugroho, and N. Nuraini, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa Di SMP Muhammadiyah 2 Minggir," *Darussalam Nutrition Journal*, vol. 9, no. 1, pp. 99–109, may 2025, <https://doi.org/10.21111/dnj.v9i1.14269>.
- [21] M. Arraniri, Desmawati, and D. Aprilia, "Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Kalori dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013-2015," *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol. 6, no. 2, pp. 265–270, 2017, <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.689>.
- [22] H. Salsabilah, A. Rahma, and D. N. Supriatiningrum, "Pemilihan makanan sehat dan hubungannya dengan status gizi remaja karang taruna Desa Manyarejo berdasar besar uang saku," *Journal of Food Safety and Processing Technology (JFSPT)*, vol. 2, no. 1, pp. 107–116, 2024, <https://doi.org/10.30587/jfspt.v2i1.8467>.
- [23] T. V. Kral, L. M. Whiteford, M. Heo, and M. S. Faith, "Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- to 10-y-old children," *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 93, no. 2, pp. 284–291, feb 2011, <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.000505>.
- [24] A. N. Q. Hakimi, F. Sholichah, and N. Hayati, "Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 16 Semarang," *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, vol. 4, no. 2, pp. 32–36, 2023, <https://doi.org/10.46772/jigk.v4i02.1047>.
- [25] Sri Agusty Putri, Ayu Irapurwati, Wardawati, Ade Kartikasari Sebba, and Sitti Harma, "Hubungan Uang Saku dan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene," *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, vol. 8, no. 2, pp. 286–290, jul 2025, <https://doi.org/10.56467/jptk.v8i2.483>.
- [26] K. R. Azzahra, L. R. Sefrina, and L. R. Sefrina, "Relationship Between Pocket Money and Student Nutritional Status," *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, vol. 8, no. 1, pp. 12–20, 2025.
- [27] R. C. D. Cahyaning, Supriyadi, and A. Kurniawan, "Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019," *Sport Science and Health*, vol. 1, no. 1, 2019.
- [28] Desi, Suaebah, and W. D. Astuti, "Hubungan Sarapan, Uang Saku Dengan Jajanan di Sd Kristen Immanuel Ii Kubu Raya," *Jurnal Vokasi Kesehatan*, pp. 103–108, 2018, <https://doi.org/10.30602/jvk.v4i2.142>.

[This page is intentionally left blank.]