

## Hubungan Uang Saku dan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

Sri Agusty Putri<sup>1\*</sup>, Ayu Irapurwati<sup>2</sup>, Wardawati<sup>3</sup>, Ade Kartikasari Sebba<sup>4</sup>, Sitti Harma<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene, Indonesia  
E-mail: [sriagustyputriutsman@gmail.com](mailto:sriagustyputriutsman@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [ayuira.purwanti01@gmail.com](mailto:ayuira.purwanti01@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[wardawati622@gmail.com](mailto:wardawati622@gmail.com)<sup>3</sup>, [adesebba@gmail.com](mailto:adesebba@gmail.com)<sup>4</sup>, [sitti.harma@gmail.com](mailto:sitti.harma@gmail.com)<sup>5</sup>

Diterima Redaksi: 02-07-2025; Selesai Revisi: 20-07-2025; Diterbitkan Online: 21-07-2025

### Abstrak

Gizi merupakan faktor terpenting dalam indikator kesehatan manusia terutama pada masa anak-anak dan remaja. Masalah gizi di usia remaja akan mempengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, dan kinerja seseorang. Status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang cukup lama. Oleh sebab itu, ketersediaan zat gizi didalam tubuh seseorang individu akan menentukan keadaan status gizi seseorang apakah dalam keadaan baik atau kurang, optimal ataupun lebih. Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan memiliki perilaku hidup sehat dan pola makan yang sehat. Uang saku berbeda dengan uang jajan. Biasanya uang saku digunakan untuk membeli makanan, sebagian untuk transportasi dan untuk kebutuhan lainnya, uang saku biasanya didapatkan bulanan, mingguan ataupun harian tergantung dari masing-masing orang tua mahasiswa. Sedangkan uang jajan adalah uang yang diberikan orang tua untuk membeli cemilan berupa makanan sewaktu-waktu, dalam penelitian ini lebih fokus ke uang jajan. Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan uang saku dan pola makan dengan status gizi Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene. Jenis Penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Juli 2025 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene sebanyak 1120 Mahasiswa dengan jumlah sampel sebanyak 118 Mahasiswa yang dipilih berdasarkan Teknik *Proportionate Stratified random sampling* dari 3 program studi yaitu; S1 Kesehatan Masyarakat, D3 Keperawatan, D3 Kebidanan. Berdasarkan uji *Chi Square*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan uang saku dengan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa dengan nilai *p value*= 0,460 (>0,05) dan ada hubungan pola makan dengan status gizi (IMT) pada Mahasiswa dengan nilai *p value*= 0,008 (<0,05). Status gizi perlu diperhatikan terutama pola makan yang bergizi, sehat, dan aman karena akan dapat memengaruhi kualitas dan produktivitas belajar pada mahasiswa dimana peran mahasiswa adalah sebagai bonus demografi dalam menciptakan indeks pembangunan manusia yang lebih baik.

**Kata Kunci:** *Uang Saku, Pola Makan, Status Gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT), Remaja*

## Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2004) remaja adalah masa perkembangan dari saat timbulnya tanda seks sekunder hingga tercapainya maturasi seksual dan reproduksi, suatu proses pencapaian mental dan identitas dewasa, serta peralihan dari ketergantungan sosio-ekonomi menjadi mandiri. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menjadi masa dewasa yang melibatkan perubahan berbagai aspek seperti biologis, psikologis, dan sosial-budaya. Perilaku dan pola pikir juga merupakan proses peralihan tersebut. Seorang individu remaja dikategorikan menjadi dua yaitu kategori remaja awal berusia 12-16 tahun sedangkan remaja akhir berusia 17-25 tahun (Hakim, 2020).

Gizi berperan dalam meningkatkan kekebalan tubuh dalam mencegah penyakit untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, dalam kehidupan sehari-hari, asupan gizi harus terpenuhi secara seimbang bahkan di usia remaja status gizi yang baik menjadi bekal persiapan untuk masa kehamilan dan menyusui (Putri, et al., 2024).

Masalah gizi remaja berdampak pada kinerja, produktivitas, dan pertumbuhan kognitif seseorang. Status gizi seseorang akan dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi untuk metabolisme tubuh dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi. Makan berlebihan yang dapat memicu obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, tetapi kekurangan gizi meningkatkan risiko penyakit menular (Charina, et al, 2022).

Status gizi seseorang memberikan gambaran umum tentang makanan yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang lama. Dengan demikian, tingkat status gizi seseorang baik atau buruk, optimal atau lebih bergantung pada ketersediaan zat gizi dalam tubuhnya. Status gizi pada remaja merupakan suatu masalah yang harus menjadi perhatian lebih mengingat hal tersebut sangat berkontribusi dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan kognitif, produktivitas, dan kinerja individu. Menurut data Riskesdas indeks massa tubuh pada remaja di Indonesia dengan prevalensi status gizi lebih terus meningkat dari tahun 2007 sebesar 8,6%, kemudian pada tahun 2013 meningkat yaitu sebesar 11,5%, sampai pada tahun 2018 terus meningkat sebesar 13,6% (Riskesdas, 2018). Sedangkan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja di Indonesia dengan prevalensi status gizi kategori obesitas pada tahun 2007 sebesar 10,5%, kemudian meningkat pada tahun 2013 yaitu 14,8%, dan terus meningkat pada tahun 2018 sebesar 21,8% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas Sulawesi Barat pada wilayah Kota Majene prevalensi status gizi menurut IMT laki – laki dalam kategori kurus adalah 8,77%, kategori normal untuk laki-laki adalah 63,09%, kategori BB lebih 12,70% dan kategori obesitas 15,43%. Sedangkan prevalensi status gizi menurut IMT perempuan yaitu kategori kurus 10,34%, kategori normal 50,00%, kategori BB lebih 13,04%, dan kategori obesitas sebesar 26,63% (Riskesdas, 2018).

Ada banyak faktor penyebab kekurangan maupun kelebihan gizi. Pola dan gaya hidup masyarakat Indonesia khususnya remaja saat ini sedang mengalami perubahan yang sangat mencolok yang ditandai dengan peningkatan aktivitas dalam kehidupan sosial, keinginan untuk menjaga penampilan, untuk bersenang-senang agar tidak kehilangan status sosial, membuat para remaja tidak ingin ketinggalan trend tidak terkecuali dengan pola makan yang kurang sehat seperti terlalu sering mengonsumsi makanan yang cepat saji (*fast food*), ini karena pelayanannya yang cepat, sehingga menghemat waktu, dapat disajikan kapan saja dan dimana saja. Di zaman perkembangan yang serba modern saat ini banyak hal yang berdampak pada kegiatan masyarakat salah-satunya berdampak pada pola konsumsi masyarakat, dimana perkembangan zaman tersebut akan menciptakan berbagai macam kebutuhan yang membuat masyarakat tidak ingin ketinggalan dan mengikuti perkembangan zaman meskipun harus mengeluarkan uang. Perubahan kebiasaan hidup seperti ini biasanya terlihat pada generasi milenial (Nakhly, 2021).

Kebiasaan makan seseorang dapat memengaruhi status gizinya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa jumlah dan mutu makanan serta minuman yang dikonsumsi akan memengaruhi asupan gizi, yang pada gilirannya akan memengaruhi kesehatan pribadi (Hamzah B, et al., 2021). Aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup siswa dapat terpengaruh secara negatif oleh kebiasaan makan yang buruk (Ajjah, et al, 2020).

Pada usia remaja anak sudah dipercaya orang tuanya untuk mengelolah uang sendiri. Generasi muda yang diberi kendali atas rekening keuangannya mempunyai peluang untuk mengelola keuangannya yang digunakan untuk kebutuhan sehari-harinya salah satunya untuk jajan dan cenderung lebih bebas untuk menentukan apa yang akan dimakan (Kemenkes, 2022). Dengan uang saku yang dimilikinya, yang nantinya akan digunakan untuk jajan. Hal tersebut yang akan menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi sehingga menetapkan pola makan yang akan memengaruhi status gizi remaja. Mahasiswa merupakan Generasi mendatang harus hidup sehat dan mengikuti pola makan yang seimbang. Oleh karena itu, pola makan yang bergizi sangat penting karena penyakit ini merupakan salah satu penyakit yang paling ditakuti. langkah dalam mencegah penyakit tidak menular dimasa yang akan datang.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Juli 2025 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene sebanyak 1120 Mahasiswa yang terdiri dari tiga program studi yaitu; program studi S1 Kesehatan Masyarakat, D3 Keperawatan, dan D3 Kebidanan. Jumlah sampel sebanyak 118 Mahasiswa yang diambil secara proporsional. Pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dengan *margin of error* 5%, dengan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* (Wahab & Junaedi, 2021).

## Hasil

**Tabel 1**  
**Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi (IMT)**

Uang Saku	Status Gizi (IMT)						Total		P value
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	49	38,9%	60	47,6%	17	13,5%	126	100%	0,460
Sedang	25	38,5%	31	47,7%	9	13,8%	65	100%	
Tinggi	44	42,3%	39	37,5%	21	20,2%	104	100%	

*Sumber data primer: 2025*

**Tabel 2**  
**Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi (IMT)**

Pola Makan	Status Gizi (IMT)						Total		P value
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	81	44,3%	69	37,7%	33	18,0%	183	100%	0,008
Cukup	19	55,0%	46	31,0%	10	13,3%	75	100%	
Baik	18	48,6%	15	40,5%	4	10,8%	47	100%	

*Sumber data primer: 2025*

## Pembahasan

Hasil penelitian ini didapatkan data pada Tabel 1 diatas sebanyak 126 (42,7%) responden memiliki uang saku yang rendah, kemudian sebanyak 65 (22,0%) responden memiliki uang saku sedang, dan sebanyak 104 (35,3%) responden yang memiliki uang saku tinggi. Kemudian pada hasil analisis bivariat dengan uji *Chi Square Test* hubungan antara uang saku dengan status gizi (IMT) menunjukkan nilai *p value* = 0,460 yang dimana nilai tersebut  $>0,05$  artinya tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi (IMT) pada Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene Pengelolaan uang jajan adalah tentang bagaimana mengelola uang jajan yang diberikan orang tua sebaik-baiknya untuk membeli hal yang lebih penting seperti membeli makanan. Semakin jarang orang tua memberikan uang jajan kepada anak, maka semakin besar pula kesempatan mereka untuk belajar mengatur keuangannya (Setyaningrum, et al 2023).

Pada usia remaja anak sudah dipercaya orang tuanya untuk mengelolah uang sendiri. Generasi muda yang diberi kendali atas rekening keuangannya mempunyai peluang untuk mengelola keuangannya yang digunakan untuk kebutuhan sehari-harinya salah satunya untuk jajan dan cenderung lebih bebas untuk menentukan apa yang akan dimakan (Kemenkes, 2022). Biasanya uang saku sebagian digunakan untuk jajan makanan, sebagian biaya transportasi dan untuk kebutuhan lainnya, uang saku biasanya didapatkan bulanan, mingguan ataupun harian tergantung dari masing-masing orang tua mahasiswa. Sedangkan uang jajan adalah uang yang didapatkan dari orang tua untuk membeli cemilan berupa makanan sewaktu-waktu. Berdasarkan hasil observasi di lapangan jenis jajanan yang sering dikonsumsi Mahasiswa adalah jenis makanan yang lebih sehat seperti roti dan jenis makanan sehat lainnya dan ada sebagian Mahasiswa membeli makanan dengan tidak memperhatikan apakah makanan tersebut sehat atau tidak tetapi lebih mementingkan rasa enak dari makanan tersebut. Hasil penelitian Ahmad Nurul Qalbinda Hakimi (2021) juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi (IMT) siswa SMPN 16 Semarang dengan nilai *p value* = 0,530.

Berdasarkan data pada tabel 2 diatas diperoleh data sebanyak 183 (62,0%) responden memiliki pola makan yang kurang, sebanyak 75 (25,4%) memiliki pola makan cukup dan sebanyak 37 (12,5%) responden dengan pola makan yang baik. Hasil yang didapat dari data pada tabel 2 diatas dengan analisis bivariat dapat dilihat bahwa responden yang memiliki status gizi (IMT) kurus paling banyak yaitu sebanyak 81 (44,3%) responden dengan pola makan yang kurang, dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi (IMT) normal dan gemuk. Kemudian pada uji *Chi Square Test* menunjukkan hasil *p value* = 0,008 (*p value* =  $<0,05$ ) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi (IMT) pada Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene. Pola makan merupakan perilaku yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan memengaruhi kesehatan (Hamzah, et al, 2021). Pola makan yang buruk dapat memberikan dampak bagi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari mahasiswa (Ajjah, et al, 2020).

Perilaku pola makan yang sehat merupakan suatu usaha dalam mencegah terjadinya malnutrisi. Pembentukan pola makan yang tidak tepat dapat menyebabkan konsumsi nutrisi yang berlebih atau sebaliknya. Konsumsi yang berlebihan dapat menyebabkan meningkatnya berat badan sehingga sehingga dapat menimbulkan penyakit akibat kelebihan gizi. Sebaliknya, kurangnya jumlah konsumsi makanan yang sehat dapat menyebabkan penurunan berat badan dan mudah terserang penyakit (Sulistyoningsih, 2012). Pola makan yang seimbang mencakup variasi makanan dengan jumlah dan takaran yang tepat untuk memenuhi asupan gizi demi pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak dalam proses kehidupan (Istiany dan Rusilanti, 2013). Gizi seimbang adalah makanan yang disusun dengan baik untuk memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi pada tubuh. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Seri Murni Kawatu (2021)

menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan pola makan dengan status gizi (IMT) pada remaja di Pesantren Al-Yusufiah dengan nilai  $p$  value = 0,000. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Norma Jeepi Margiyanti (2021) ada hubungan antara pola makan dengan status gizi (IMT) remaja putri dengan nilai  $p$  value = 0,016.

## Simpulan

Dari hasil penelitian tentang hubungan uang saku dan pola makan dengan status gizi (IMT) pada Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene, dapat disimpulkan bahwa Pada analisis bivariat hubungan uang saku dengan status gizi (IMT), hasil uji *Chi Square Test* menunjukkan nilai  $p$  value = 0,460 ( $p$  value > 0,05) artinya tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi (IMT) pada Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene.

Pada analisis bivariat hubungan pola makan dengan status gizi (IMT), hasil uji *Chi Square Test* menunjukkan nilai  $p$  value = 0,008 ( $p$  value < 0,05) artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi (IMT) pada Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene.

## Referensi

- Ajjah, B. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. I. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)*. *Journal Of Nutrition Collage*, 170.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M., & Woda, R. R. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Nusa Cendana*. *Cendana Medical Journal*, 198.
- Hakim, L. N. (2020). *Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 34.
- Hakimi, A. N. (2021). *Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi SMPN 16 Semarang*. Skripsi, 31.
- Hamzah, B., Akbar, H., Langingi, A. C., & Hamzah, S. R. (2021). *Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 195.
- Kemendes. (2022, September Jumat). *Uang Saku Anak Remaja Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Remaja*. Retrieved from Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan: [yankes.kemkes.go.id](http://yankes.kemkes.go.id)
- Nakhly. (2021). *Pengaruh Uang Saku Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. Skripsi, 3.
- Putri, S. A., Muis, E. W., Widyastuti, S. D., Judijanto, L., Putri, R. S., Meri, . . . Nugraheni, R. (2024). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat* (1 ed.). Sumatera Barat: CV. Lauk Puyu Pres.
- Setyaningrum, A., Salim, L., & Utami, N. (2023). *Pembekalan Pengetahuan Tentang Motivasi Belajar Daring, Manajemen Waktu, Dan Manajemen Uang Saku Bagi Siswa Smp Dan Sma Kristen Kalam Kudus*. *Fokus Abdimas*, 2(1), 34-40.
- Sulastriningsih, K., Nurlelawati, E., & Umami, R. (2020). *Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Tiga Prodi D3 Kebidanan Universitas MH. Thamrin Jakarta Timur*. *Journal Education Of Nursing (JEN)*, 12.
- Wahab, A., & Junaedi. (2021). *Sampling Dalam Penelitian Kesehatan*. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 42.