

HUBUNGAN KEBIASAAN JAJAN DAN JUMLAH UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI SISWA SMA DI BANJARSARI SURAKARTA

Sylfi Carmelia Dewi^{1*}, Dyah Intan Puspitasari², Nur Lathifah Mardiyati³

Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2,3}

*Corresponding Author : sylficarmelia@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa remaja, terutama di jenjang sekolah menengah atas (SMA), terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga diperlukan asupan gizi yang seimbang. Pada periode ini, remaja mulai memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan makanan, termasuk kebiasaan membeli jajanan di luar rumah. Selain itu, besarnya uang saku yang diterima siswa juga berperan dalam memengaruhi status gizi, karena jumlah uang saku dapat memengaruhi jenis serta frekuensi makanan yang dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kebiasaan jajan dan jumlah uang saku dengan status gizi siswa SMA di Banjarsari, Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *crosssectional*. Sebanyak 154 responden dipilih secara purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu siswa aktif dan bersedia menjadi subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk menentukan IMT/U, menggunakan kuesioner kebiasaan jajan, hubungan kebiasaan jajan dan jumlah uang saku dengan status gizi dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 64,3% siswa memiliki status gizi normal, 59,1% kebiasaan jajan siswa berada dalam kategori sedang. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi dengan nilai $p = 0,007$. Namun, pada jumlah uang saku dengan status gizi tidak terdapat hubungan dengan nilai $p = 0,189$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa SMA di Banjarsari, Surakarta. Sedangkan pada uang saku dengan status gizi tidak memiliki hubungan signifikan secara langsung menunjukkan bahwa uang saku bukan satu-satunya penentu status gizi.

Kata kunci : jumlah uang saku, kebiasaan jajan, status gizi

ABSTRACT

Particularly at the senior high school level, rapid growth and development occur, requiring a balanced nutritional intake. At this stage, adolescents begin to have greater independence in choosing food, including the habit of buying snacks outside the home. In addition, the amount of pocket money received by students also plays a role in influencing nutritional status, as it affects the type and frequency of foods consumed. This study aims to determine and analyze the relationship between snacking habits and the amount of pocket money with the nutritional status of senior high school students in Banjarsari, Surakarta. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 154 respondents were selected using purposive sampling with inclusion criteria of being active students and willing to participate in the study. Data were collected through measurements of body weight and height to determine BMI-for-age, and questionnaires were used to assess snacking habits. The relationship between snacking habits, pocket money, and nutritional status was analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 64.3% of students had normal nutritional status, and 59.1% had moderate snacking habits. Statistical analysis revealed a significant relationship between snacking habits and nutritional status ($p = 0.007$). However, there was no significant relationship between the amount of pocket money and nutritional status ($p = 0.189$). There is a significant relationship between snacking habits and nutritional status of senior high school students in Banjarsari, Surakarta. Meanwhile, the amount of pocket money showed no direct significant relationship, indicating that pocket money is not the sole determinant of nutritional status.

Keywords : nutritional status, pocket money, snacking habits

PENDAHULUAN

Berdasarkan WHO (2018), remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa usia 10 sampai 18 tahun berada dalam kategori remaja. Di sisi lain, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), usia dalam kategori remaja berkisar antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2012). Perbedaan batasan usia ini mencerminkan belum adanya definisi yang disepakati secara universal mengenai kategori usia remaja. Meskipun demikian, masa remaja umumnya dipahami sebagai fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Tahap ini merupakan periode penting untuk mempersiapkan diri memasuki masa dewasa, di mana remaja akan mengalami berbagai proses perkembangan yang signifikan. Pada masa remaja, kebutuhan nutrisi meningkat karena terjadi pertumbuhan fisik yang pesat serta perkembangan yang signifikan dalam periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja. Gaya hidup serta pola makan yang berubah pada remaja turut memengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya (Hafiza *et al.*, 2021).

Pola makan remaja sangat memengaruhi seberapa banyak zat gizi yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang. Jika kebiasaan makan mereka tidak baik, maka asupan gizi yang diperoleh pun tidak mencukupi, sehingga bisa menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal (Najdah *et al.*, 2024). Kelompok usia remaja tergolong rentan terhadap permasalahan gizi disebabkan berada dalam masa pertumbuhan pesat serta mengalami perubahan fisik dan psikologis. Data *Riskesdas* 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang pada remaja usia 10–19 tahun mencapai 10,5%, sedangkan kasus gizi lebih, yang mencakup overweight dan obesitas, sebesar 16%. Hal ini mengindikasikan bahwa kelompok remaja tengah menghadapi dua bentuk masalah gizi, yakni kekurangan maupun kelebihan gizi. Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi remaja yaitu kebiasaan jajan. Lebih dari 80% remaja di Indonesia terbiasa membeli jajanan setiap hari, dan sebagian besar memilih makanan gula, garam, dan lemak yang tinggi, namun pada zat gizi kurang. Kebiasaan ini sering kali tidak terlepas dari jumlah uang saku yang dimiliki. Remaja dengan tingkat uang saku yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih besar terhadap konsumsi jajanan tidak sehat, terutama di lingkungan sekolah maupun di sekitarnya.

Kecamatan Banjarsari, Surakarta, Jawa Tengah, masuk ke dalam kawasan urban, dimana akses terhadap makanan cepat saji dan jajanan pinggir jalan sangat tinggi, namun pengawasan terhadap asupan gizi remaja masih minim. Dengan kondisi tersebut, penting untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan membeli jajan dan besar uang saku terhadap status gizi pada remaja, khususnya siswa SMA yang mayoritas berada dalam rentang usia 15 hingga 18 tahun. Masalah remaja yaitu pada status gizi umumnya disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, serta kebiasaan ngemil. Salah satu faktor yang cukup dominan adalah kebiasaan jajan. Ngemil yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap status gizi remaja, terlepas dari kecukupan konsumsi sayur, buah, maupun aktivitas fisik yang dilakukan. Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 78,4% remaja memiliki hubungan antara kebiasaan ngemil dengan kondisi gizinya. Salah satu penyebab perilaku ini adalah kebiasaan remaja yang tidak membawa bekal dari rumah, sehingga ketika lapar, mereka cenderung membeli makanan dari kantin sekolah (Kusuma & Dewi, 2024).

Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), makanan atau minuman yang dijual oleh pedagang di tempat umum seperti pinggir jalan, dan umumnya dikonsumsi langsung tanpa perlu pengolahan tambahan merupakan jajanan kaki lima merupakan. Anak-anak dan remaja menjadi konsumen utama makanan ringan. Hasil penelitian Syafleni (2019) juga mengungkapkan bahwa 68,64% remaja sering mengonsumsi jajanan. Faktor-faktor seperti jumlah uang jajan, lingkungan sekolah, pengaruh teman sebaya, orang tua yang kurang

melakukan pengawasan, hingga rendahnya pengetahuan tentang gizi berperan besar dalam membentuk kebiasaan jajan remaja. Kondisi ini juga berkaitan dengan kecenderungan tidak sarapan di rumah dan memilih jajanan yang kurang sehat di luar (Kusuma & Dewi, 2024). Penelitian Nurhaliza, *et al* (2024), menemukan bahwa jumlah uang jajan yang dimiliki siswa semakin besar, maka semakin sering juga siswa menggunakan uangnya untuk membeli jajanan. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi jajanan cenderung meningkat seiring dengan besarnya uang saku yang diterima. Anak-anak dengan uang jajan lebih banyak memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk membeli makanan jajanan.

Uang saku adalah sejumlah uang yang diberikan oleh orang tua kepada anak sebagai sarana pemenuhan kebutuhannya selama berada di lingkungan sekolah, seperti membeli makanan, minuman, atau perlengkapan sekolah. Secara langsung anak dapat belajar dalam mengelola keuangan dari uang saku yang diberikan oleh orang tua. Namun, dalam praktiknya, uang saku yang besar lebih sering digunakan untuk membeli makanan, meskipun sebagian orang tua berharap agar uang tersebut juga digunakan untuk ditabung (Rahman *et al.*, 2021). Secara umum, jumlah uang saku yang diterima dalam jumlah besar dapat digunakan untuk membeli jajanan sehingga anak memiliki kebiasaan jajan yang lebih tinggi daripada siswa yang mendapatkan uang dari orang tuanya saat di sekolah dalam jumlah kecil. Siswa dengan dana terbatas biasanya lebih selektif dalam membeli jajanan, karena mereka harus benar-benar mempertimbangkan harga makanan yang tersedia. Hasil penelitian Nurul *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa jumlah uang saku tidak berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi siswa ($p=0,534$).

Berdasarkan berbagai temuan dan kajian yang telah diuraikan, terlihat bahwa kebiasaan jajan dan besarnya uang saku yang diterima oleh siswa berpotensi memberikan pengaruh terhadap pola makan individu sehari-hari, sehingga status gizi remaja akan dapat berdampak. Tingginya minat siswa terhadap makanan jajanan, disertai kurangnya kontrol terhadap pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi, menjadi faktor risiko yang perlu diperhatikan. Kondisi ini mendorong perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana kebiasaan jajan dan jumlah uang saku berhubungan dengan status gizi, khususnya pada siswa SMA. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan jajan dan jumlah uang saku dengan status gizi siswa SMA di Banjarsari, Surakarta, sehingga dapat memberikan gambaran ilmiah yang bermanfaat sebagai dasar pertimbangan dalam upaya perbaikan gizi remaja di lingkungan sekolah.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional design*, di mana seluruh data dikumpulkan dalam satu periode pengamatan untuk menilai hubungan antara kebiasaan jajan dan jumlah uang saku terhadap status gizi siswa SMA. Pengambilan data menggunakan pengisian kuesioner yang diambil pada satu waktu. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperoleh persetujuan melalui surat izin *Ethical Clearance (EC)* yang diterbitkan oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini berlangsung pada bulan Januari 2025 sampai September 2025 pada 2 SMA di Kecamatan Banjarsari. Dalam penelitian ini, pemilihan di MAN 1 Surakarta dan SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta tidak hanya didasarkan pada keterbatasan jumlah sekolah pada wilayah tersebut, namun atas dasar pertimbangan metodologis. Kedua sekolah tersebut terpilih melalui pendekatan *cluster random sampling*, yang berpotensi mewakili populasi remaja Tingkat SMA/MA di wilayah Banjarsari secara lebih objektif. Serta secara geografis, kedua sekolah ini berada di lingkungan yang memiliki ketersediaan akses terhadap berbagai jenis makanan dan jajanan, baik didalam maupun sekitar sekolah. Kondisi ini dianggap relevan dengan fokus penelitian yang menelaah hubungan antara jumlah uang saku, kebiasaan jajan,

dan status gizi remaja. Berdasarkan hasil observasi awal dan data pendahuluan, diketahui bahwa kelaziman status gizi lebih pada remaja di kedua sekolah tersebut relatif tinggi jika dibandingkan dengan beberapa sekolah lain di kawasan yang sama.

Maka dari itu, pemilihan MAN 1 Surakarta dan SMA Muhammadiyah PK Kottabarat dinilai sesuai dengan karakteristik lokasi yang mendukung fokus dan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah seluruh siswa kelas XI di MAN 1 Surakarta dan SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta yang memenuhi persyaratan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi terdiri dari seluruh peserta didik kelas XI yang masih aktif di MAN 1 Surakarta dan SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta dan bersedia mengikuti penelitian sebagai responden dan telah memberikan persetujuan resmi dengan mengisi lembar *informed consent*. Kriteria eksklusi terdiri dari siswa yang sedang menjalani program diet yang dapat memengaruhi hasil penilaian status gizi pada saat penelitian. Dan siswa yang sedang sakit atau dalam kondisi kesehatan tertentu yang berpengaruh terhadap status gizi.

Penelitian ini menggunakan Rumus *Lemeshow*. Sebanyak 140 sampel harus diperoleh sebagai jumlah sampel minimal yang dinilai dapat dengan baik merepresentasikan keseluruhan populasi yang terkait dengan penelitian ini. Untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya *drop out*, jumlah sampel ditambah sebesar 10%. Dengan demikian, jumlah sampel yang diperlukan pada penelitian ini adalah 154 responden. Teknik *Proportional Random Sampling* digunakan dalam penelitian ini untuk memastikan pemilihan sampel yang representatif. Stratifikasi dilakukan berdasarkan sekolah, yaitu MAN 1 Surakarta dan SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta. Metode ini dipilih karena populasi yang diteliti memiliki struktur berlapis dan bersifat heterogen. Setiap kelompok dalam populasi, dalam hal ini berdasarkan angkatan yang memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga diperlukan pembagian yang proporsional. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan menyesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya, agar sampel yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian, serta membutuhkan klasifikasi yang jelas sebagai dasar penyusunan strata dalam populasi. Variabel yang berperan sebagai independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan jajan serta jumlah uang saku siswa SMA. Variabel yang berperan sebagai dependen atau terikat dalam penelitian ini adalah status gizi siswa SMA.

Pengumpulan data dilakukan secara luring melalui kuesioner cetak dan pengukuran antropometri. Data yang diperoleh diolah menggunakan SPSS versi 26 dan disajikan dalam bentuk tabel. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi setiap variabel melalui frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk menilai hubungan antara jumlah uang saku, kebiasaan jajan, dan status gizi (IMT/U). Karena ketiga variabel berskala ordinal, data dikategorikan sebelum dianalisis. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Subjek pada penelitian ini merupakan remaja yang sedang menempuh Sekolah Menengah Atas (SMA) di MAN 1 Surakarta dan SMA Muhammadiyah Program Khusus Kottabarat Banjarsari, Surakarta.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	72	46.8
Perempuan	82	53.2
Usia (tahun)		
15	17	11.0

16	126	81.8
17	11	7.1
Pekerjaan Ayah		
Pegawai Negeri	23	14.9
Pegawai Swata	12	7.8
Pendidik Profesional	13	8.4
Usaha Mandiri	87	56.5
Tenaga Kesehatan	2	1.3
Buruh	11	7.1
Pensiun	4	2.6
Tidak ada	2	1.3
Pekerjaan Ibu		
Pegawai Negeri	26	16.9
Pegawai Swata	7	4.5
Pendidik Profesional	17	11.0
Usaha Mandiri	29	18.8
Tenaga Kesehatan	6	3.9
Buruh	1	6.0
Pensiun	1	6.0
IRT/Tidak ada	67	43.5
Tempat Tinggal		
Bersama Orang Tua	154	100.0
Pendapatan Orang Tua		
< Rp. 2.400.000,-	22	5.2
> Rp. 3.000.000,-	93	64.3
Rp. 2.400.000,- – Rp. 3.000.000,-	39	10.4
Status Gizi		
Gizi Kurang	8	5.2
Gizi Lebih	31	20.1
Normal	99	64.3
Obesitas	16	10.4
Uang Saku		
Rendah	90	58.4
Tinggi	54	41.6
Kebiasaan Jajan		
Rendah	39	25.3
Sedang	92	59.7
Tinggi	23	14.9

Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Hasil dari analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan jajan dan status gizi memiliki nilai signifikansi $p = 0,007$. Karena $p < 0,05$ dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Kebiasaan Jajan	Status Gizi								<i>p</i>
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	3	2,0	26	25,1	9	7,9	1	4,1	0,007
Sedang	4	4,8	65	59,1	15	18,5	8	9,6	
Tinggi	1	1,2	8	14,8	7	4,6	7	2,4	

Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi

Hasil dari analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*, hasil uji *Chi-Square* antara jumlah uang saku dan status gizi menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,189$. Karena $p > 0,05$, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi

Jumlah Uang Saku	Status Gizi								<i>p</i>
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	3	4,7	64	57,9	15	18,1	8	9,4	0,189
Tinggi	5	3,3	35	41,1	16	12,9	8	6,6	

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini mengikutsertakan 154 responden, di mana proporsi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa 46,8% responden adalah laki-laki dan 53,2% perempuan. Hasil ini konsisten dengan penelitian demografi remaja sebelumnya yang menunjukkan distribusi jenis kelamin yang seimbang pada populasi remaja jumlah perempuan sering kali sedikit lebih dominan dibanding laki-laki, meskipun perbedaan ini tidak selalu besar, misalnya pada penelitian Chandra *et al.* (2024) yaitu karakteristik responden di SMP Negeri Jambi menunjukkan bahwa 54,1% responden adalah perempuan. Dominasi responden perempuan ini perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil, sebab perilaku konsumsi dan kebiasaan jajan dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin (misalnya persepsi terhadap kesehatan, pemilihan makanan ringan, dan sensitivitas terhadap pengaruh sosial).

Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun (81,8%), diikuti oleh usia 15 tahun (11,0%) dan 17 tahun (7,1%). Distribusi ini menunjukkan bahwa penelitian difokuskan pada remaja tengah, periode penting di mana kebiasaan makan dan pola konsumsi mulai berkembang secara lebih mandiri dari pengawasan orang tua. Kajian karakteristik usia dalam konteks remaja pendidikan menengah juga menyebutkan bahwa masa remaja adalah fase eksplorasi identitas di mana kebiasaan dan preferensi, termasuk dalam asupan makanan, mulai terbentuk (Khairiyah, 2016). Oleh karena itu, data usia dominan 16 tahun ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada periode pembentukan pola konsumsi yang relatif stabil.

Mengenai latar belakang pekerjaan orang tua, data menunjukkan bahwa ayah responden sebagian besar berprofesi sebagai usaha mandiri (56,5%). Pekerjaan ibu responden menunjukkan komposisi berbeda: IRT / tidak bekerja mendominasi (43,5%). Karakteristik pekerjaan orang tua ini penting karena jenis pekerjaan berpotensi mencerminkan stabilitas ekonomi dan pola pengelolaan keluarga. Pekerjaan orang tua (terutama pekerjaan tradisional atau buruh/farmer) menjadi salah satu faktor demografi yang dikaitkan dengan status gizi dan pendapatan keluarga. Dengan latar belakang banyak responden ayah yang bekerja mandiri, ini menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga mungkin memiliki pendapatan yang bervariasi dan tidak tetap. Sementara itu dominasi ibu sebagai IRT menunjukkan bahwa kontribusi ekonomi keluarga seringkali diandalkan dari pekerjaan ayah atau usaha rumah tangga, yang dapat memengaruhi keputusan pengeluaran untuk makanan dan jajan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) tinggal bersama orang tua, yang menunjukkan bahwa peran orang tua, khususnya dalam pengawasan makan dan pengelolaan uang saku, masih sangat memungkinkan. Kehadiran orang tua dapat menjadi faktor protektif dalam pembentukan kebiasaan makan remaja, termasuk dalam membatasi konsumsi jajanan yang tidak sehat (Millatashofi & Adi, 2021). Dari segi kondisi ekonomi keluarga, mayoritas responden memiliki orang tua dengan pendapatan lebih dari Rp 3.000.000 per bulan (64,3%), sedangkan 10,4% berada di kisaran Rp 2.400.000 – Rp 3.000.000, dan 5,2% memiliki pendapatan kurang dari Rp 2.400.000. Jika dibandingkan dengan Upah Minimum Regional (UMR) Kota Surakarta, pendapatan di bawah Rp 3.000.000 dapat dikategorikan sebagai pendapatan setara atau di bawah UMR, sedangkan pendapatan di atas Rp 3.000.000 termasuk kategori di atas UMR. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa

sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang relatif baik, ditandai dengan pendapatan di atas Upah Minimum Regional (UMR), sementara sisanya berada dalam kategori ekonomi menengah ke bawah. Kondisi ini turut memengaruhi besaran uang saku yang diterima siswa dan dapat berpengaruh terhadap kebiasaan jajan serta status gizi mereka.

Berdasarkan status gizi, mayoritas siswa berada dalam kategori gizi normal (64,3%), sementara 20,1% mengalami gizi lebih, 10,4% obesitas, dan 5,2% gizi kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki gizi seimbang, masih terdapat kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gizi lebih dan obesitas pada remaja dapat dikaitkan dengan konsumsi jajanan yang tinggi kalori namun rendah zat gizi (Zogara, 2020). Data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa (59,7%) memiliki kebiasaan jajan pada tingkat sedang, mendukung kesesuaian temuan dengan hasil studi sebelumnya, sementara 25,3% dalam kategori rendah dan 14,9% dalam kategori tinggi. Kebiasaan jajan yang tidak terkontrol, terutama jika jenis makanan dengan kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan yang berlebihan. Sementara itu, dari aspek jumlah uang saku, sebanyak 58,4% siswa memiliki uang saku rendah, dan 41,6% tergolong tinggi. Walaupun mayoritas siswa memiliki uang saku yang terbatas, bukan berarti konsumsi jajanan tidak terjadi. Justru pada kelompok dengan uang saku tinggi, kecenderungan membeli jajanan yang kurang sehat menjadi lebih besar karena remaja cenderung memilih makanan berdasarkan keinginan pribadi, sehingga nilai gizi sering tidak diperhitungkan (Antika *et al.*, 2024).

Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan jajan dan status gizi memiliki nilai signifikansi $p = 0,007$. Karena $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dan status gizi responden. Hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan jajan termasuk frekuensi dan intensitas jajan berkaitan dengan status gizi. Dari tabel terlihat, misalnya pada kategori kebiasaan jajan tinggi terdapat proporsi yang lebih besar menuju status gizi “gizi lebih” atau obesitas dibandingkan kebiasaan jajan rendah. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi jajanan tinggi energi atau rendah nilai gizinya berhubungan dengan perubahan status gizi. Sebagai contoh, penelitian oleh Ramadhan *et al.* (2024), menemukan bahwa remaja dengan kebiasaan jajan sering lebih besar kemungkinan memiliki status gizi lebih. Secara teoritis, hasil ini mendukung argumen bahwa makanan jajanan terutama yang tinggi kalori, lemak, gula dan rendah serat atau mikronutrien dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh.

Konsumsi jajanan yang berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik dan kontrol asupan makanan utama bisa mendorong peningkatan berat badan dan akhirnya status gizi berlebih/obesitas. Sebagaimana dijelaskan bahwa siswa yang sering jajan cenderung memilih jajanan yang praktis namun kurang sehat, sehingga risiko mengalami gizi berlebih meningkat. Oleh karena itu, berdasarkan hasil dan literatur, dapat dikatakan bahwa kebiasaan jajan memiliki pengaruh terhadap status gizi responden dalam penelitian ini. Dalam konteks praktis, rekomendasi yang dapat diambil antara lain: Perlu adanya edukasi untuk anak sekolah dan orang tua/wali mengenai pemilihan jajanan yang sehat (rendah gula/lewat olahan, tinggi serat dan nutrien). Sekolah dan kantin sekolah perlu mendorong tersedianya jajanan sehat dan membatasi akses pada jajanan tinggi kalori/lemak. Perlu pengaturan frekuensi jajan dan pembiasaan membawa bekal dari rumah agar konsumsi jajanan tidak berlebihan. Perlu keterpaduan dengan peningkatan aktivitas fisik siswa sebagai upaya menyeimbangkan asupan energi yang masuk.

Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi

Hasil uji *Chi-Square* antara jumlah uang saku dan status gizi menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,189$. Karena $p > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi responden. Temuan ini menunjukkan bahwa besarnya uang saku tidak secara otomatis meningkatkan kebiasaan jajan siswa dan, akibatnya, tidak secara langsung memengaruhi status gizi mereka. Sementara itu, tidak ditemukannya hubungan langsung yang signifikan antara jumlah uang saku dan status gizi mendukung hasil penelitian oleh Hidayati, (2020), yang dilakukan pada siswa SMP di Karawang. Mereka juga menyatakan bahwa jumlah uang saku saja belum cukup untuk memengaruhi status gizi, karena faktor-faktor lain seperti pilihan makanan, pola makan di rumah, aktivitas fisik, dan pendidikan gizi ikut memainkan peran penting. Dalam hal ini, uang saku lebih berperan sebagai faktor tidak langsung yang memengaruhi akses siswa terhadap jajanan, seperti yang terlihat dari hubungan positif antara uang saku dan kebiasaan jajan pada penelitian ini.

Selain itu, kondisi sosial ekonomi keluarga, pola makan di rumah, dan literasi gizi siswa juga menjadi faktor penting yang bisa memperkuat atau mengurangi dampak uang saku terhadap status gizi. Pengetahuan gizi dan kebiasaan memilih makanan sehat menjadi penentu apakah uang saku akan digunakan untuk membeli makanan yang bergizi atau sebaliknya, membeli jajanan yang kurang sehat. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran kebiasaan jajan dalam menentukan status gizi siswa, sementara jumlah uang saku lebih berperan sebagai faktor pendukung perilaku konsumsi. Diperlukan intervensi yang menasar peningkatan edukasi gizi, pengawasan terhadap jenis makanan jajanan di lingkungan sekolah, beserta peran aktif orang tua dan pihak sekolah, sangat penting untuk membimbing siswa agar dapat memanfaatkan uang sakunya untuk memilih makanan yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian dan menganalisis data secara menyeluruh, diperoleh kesimpulan bahwa Mayoritas siswa memiliki status gizi normal (64,3%), namun terdapat proporsi yang cukup besar mengalami gizi lebih (20,1%) dan obesitas (10,4%). Kebiasaan jajan responden sebagian besar termasuk dalam kategori sedang (59,1%), sementara mayoritas siswa memiliki jumlah uang saku yang tergolong rendah (57,9%). Kebiasaan jajan dan status gizi memiliki hubungan signifikan $p = 0,007 < 0,005$, menunjukkan bahwa semakin tinggi kebiasaan jajan, semakin besar kemungkinan siswa mengalami gizi lebih atau obesitas. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, nilai signifikansi antara uang saku dan status gizi adalah $p = 0,189$. Karena $p > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa uang saku tidak secara langsung menentukan status gizi siswa. Meskipun uang saku tidak berpengaruh langsung terhadap status gizi, ia menjadi faktor tidak langsung yang mempengaruhi kebiasaan jajan, yang kemudian berdampak pada status gizi. Faktor lain seperti pola makan di rumah, pengawasan orang tua, serta pengetahuan dan literasi gizi juga berperan penting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan rasa syukur dan hormat, kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada MAN 1 Surakarta dan SMA Muhammadiyah PK Kottabarat Surakarta yang telah memberikan izin, kerja sama, serta bantuan selama pelaksanaan penelitian di lingkungan sekolah. Tanpa dukungan dari berbagai pihak tersebut, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Antika, Putri M., & Agustina E. (2024). "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Makan Jajan Dengan Status Gizi Siswa SDN Tegal Gede 02 Jember." *HARENA: Jurnal Gizi* 5(1):1–11.
- Chandra, Filius, Andicha G., & Tina Y. (2024). "Identifikasi Status Gizi Pada Remaja Di Pesantren Al-Hidayah." Pp. 410–14 in Seminar Kesehatan Nasional. Vol. 3.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96.
- Hidayati, N. (2020). *Relationship Between Pocket Money and Nutritional Status in Junior High School Students*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 8(3), 1-8
- Kemendes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
- Khairiyah & Evi L. (2016). "Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kusuma, M. D., & Dewi, G. K. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Siswa/I Kelas X Dan Xi Di SMK Farmasi Bogor. 1(April), 72–81.
- Millatashofi, Anandya S., & Annis C. 2023. "Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Surabaya." *Healthy Tadulako Journal* 9(2):121–27.
- Najdah, Nurbaya, & Irwan, Z. (2024). Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Di Mamuju Menggunakan *Adolescents' Food Habits Checklist*. *SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 540–546.
- Nurhaliza, S., Susantini, P., Sartono, A., & Annisa A. (2024). Pengetahuan Gizi, Besar Uang Jajan, Pengaruh Teman Sebaya dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 7, 292–302.
- Nurul, A., Hakimi, Q., Sholichah, F., & Hayati, N. (2023). Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 16 Semarang. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 4(02), 32–36.
- Ponimin P B V., Engkeng S., Asrifuddin A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Anak di SD Negeri Winangun Kota Manado. *Jurnal Kesmas*. 8(6).
- Rahman, J., Fatmawati, I., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan Peer Group Support, Uang Saku Dan Pola Konsumsi Pangan Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65.
- Ramadhan, Doni, Adillah I., & Nurdiana. (2025). "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-18 Tahun Di Kelurahan Nunu." *Jurnal Gizi Dan Kesehatan* 17(2):131–40.
- Syafleni. (2019). "Analisis Dampak Konsumsi Jajanan, Aktifitas Fisik, Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SMK Swasta Pharmaca Medan Tahun 2019." Institut Kesehatan Helvetica.
- World Health Organization. (2018). "Kesehatan Remaja." *World Health Organization*.
- Zogara, Asweros Umbu, and Maria Goreti Pantaleon. (2020). "Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9(2):85–92.