

PENGETAHUAN DAN UANG SAKU MEMPENGARUHI POLA MAKAN REMAJA

Oleh

Ramadani Pratiwi¹, Rika Nailuvar²

¹*Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED*

²*Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED*

Email: azzalia@unimed.com, rikanailuvar890@gmail.com

Abstrak

Keberhasilan pembangunan dapat memberi dampak negatif antara lain dampak perubahan pola makan. Pola makan bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan cepat saji, yang banyak mengandung gula dan garam tetapi miskin serat. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan gizi pada remaja akan menimbulkan masalah, baik berupa masalah gizi kurang maupun lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pengetahuan dan uang saku terhadap pola makan siswi SMA Shafiyatul Amaliyah Medan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei analitik dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, pola makan dengan teknik *Food Recall* dan *Food Frequency*. Analisis data dilakukan dengan desain *cross sectional study*. Besar sampel sebanyak 94 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan antara pengetahuan ($p=0,009$) dan uang saku ($p=0,036$) terhadap pola makan. Disarankan kepada pihak-pihak terkait (Sekolah, Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan) untuk melakukan upaya promotif dan preventif tentang pola makan yang sehat. Sosialisasi kepada para orang tua agar mengontrol uang saku serta membawa bekal makanan sehat ke sekolah.

Kata kunci: Pola Makan, Pengetahuan, Uang Saku, Remaja

A. PENDAHULUAN

Sudah sejak lama disadari bahwa faktor perilaku dan sosial budaya sangat berpengaruh terhadap terjadinya masalah gizi. Derasnya arus informasi khususnya di kota, dapat juga mengubah perilaku yang tidak sesuai, terutama mengarah kepada pola makan kebarat-baratan "*Western Food*". Hal ini juga dapat menimbulkan masalah baru yaitu kecenderungan munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti sakit jantung, hipertensi dan diabetes mellitus. (Supariasa, 2014 : 31)

Pada masa remaja, pengetahuan gizi sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Di Indonesia, hal ini dikatakan dengan gizi seimbang. Gizi seimbang maksudnya ialah berbagai bahan pangan yang terdapat berbagai bahan unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Pengetahuan menjadi indikator dasar dalam melakukan sesuatu sehingga menjadi suatu pondasi dalam kehidupan. Termasuk dalam memelihara status gizi maka diperlukan pengetahuan pola dasar terkait kebutuhan dengan menguatkan pengetahuan pada

remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian Noviyanti (2017), dimana ditemukan adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi karena perilaku dapat terjadi karena didasari dengan pengetahuan yang dimiliki. Perilaku dapat menjadi suatu kebiasaan yang permanen jika memiliki pengetahuan. Dengan pengetahuan yang dimiliki maka status gizi remaja diharapkan dapat membaik.

Pemberian uang saku juga sebagai alat bantu dalam menilai pola konsumsi pangan remaja, semakin besar atau tinggi uang saku yang diterima maka hal tersebut akan mendukung dalam kegiatan mengonsumsi suatu makanan atau minuman. Pada masa remaja meningkatnya resiko seseorang mengalami gizi lebih hingga *overweight* diakibatkan dari menurunnya aktivitas fisik dan adanya peningkatan mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi rendah, tinggi lemak dan juga tinggi karbohidrat. (Yosi, A & Wahyudi, 2017). Hasil penelitian Li et al. (2017) menyebutkan bahwa uang saku yang besar berhubungan dengan peningkatan berat badan, karena siswa yang mempunyai uang saku yang besar 63,0% mengonsumsi makanan tinggi kalori dan beresiko 90,0% untuk menderita gizi lebih.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pengetahuan dan uang saku terhadap pola makan remaja di SMA Shafiyatul Amaliyah Medan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 25 siswi di SMA Shafiyatul Amaliyah Medan, sebanyak 60% siswi mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian survei yang bersifat analitik melalui pendekatan *cross sectional study*. Sampel penelitian adalah siswi-siswi SMA Shafiyatul Amaliyah Medan yang berjumlah 94 orang. Teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder, dengan menggunakan kuesioner dan *Food Recall* dan *Food Frequency*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Pola makan

Hasil survey pola makan dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Survey Pola Makan

No	Pola Makan	Jumlah	%
1.	Baik	45	47,9
2.	Tidak Baik	49	52,1
	Total	94	100,0

Distribusi responden berdasarkan pola makan menunjukkan bahwa pola makan yang dikonsumsi responden terbanyak adalah adalah kategori tidak baik yaitu 49 orang (52,1%) dan kategori baik sebanyak 45 orang (47,9%).

2. Pengetahuan

Hasil survey pengetahuan gizi dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Survey Pengetahuan

No	Pengetahuan	Jumlah	%
1.	Baik	77	81,9
2.	Kurang Baik	17	18,1
	Total	94	100,0

Responden dengan tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 77 orang (81,9%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kategori kurang baik sebanyak 17 orang (18,1%). Pengetahuan siswi kurang baik dalam pengertian pola makan berlebih dan pengertian makanan cepat saji.

3. Uang Saku

Hasil survey uang saku dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Survey Uang Saku

No	Uang Saku	Jumlah	%
1.	< Rp. 10.000	25	26,6
2.	Rp. 10.050-Rp. 15.000	17	18,1
3.	Rp. 15.050-Rp. 20.000	26	27,7
4.	> Rp. 20.000	26	27,7
	Total	94	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uang saku siswi yang paling banyak adalah pada kategori Rp. 15.050-Rp. 20.000 dan pada kategori > Rp. 20.000 yaitu masing-masing sebanyak 26 orang (27,7%).

4. Hubungan Pengetahuan dengan Pola Makan

Hubungan pengetahuan gizi siswi dengan pola makan dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4
Hubungan Pengetahuan dengan Pola Makan

Pengetahuan	Pola Makan				X ²	P
	Baik	Tidak Baik	Jumlah	%		
Baik	32	45	41,6	58,4	6,082	0,009
Kurang Baik	13	4	76,5	23,5		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari 77 responden pada tingkat pengetahuan dengan kategori baik, ada sebanyak 32 orang (41,6%) yang pola makannya baik. Kemudian dari hasil penelitian juga didapat dari 17 responden pada tingkat pengetahuan dengan kategori kurang baik, ada 13 orang (76,5%) yang memiliki pola makan yang baik. Hasil uji *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,009$ ini menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan pola makan siswi.

Berdasarkan hasil wawancara, pada umumnya siswi pernah mendapat informasi tentang pola makan yang baik termasuk kebutuhan energi, jenis dan frekuensinya melalui mata pelajaran di sekolah. Namun hanya beberapa materi saja di dalam pelajaran sekolah yang menyinggung tentang gizi sehingga tidak bisa diharapkan pengetahuan siswi yang lebih mengenai gizi hanya dari sekolah. Pengetahuan siswi yang baik tentang pola makan juga dipengaruhi oleh kebiasaan mereka menonton televisi setiap harinya maupun dari media lain seperti instagram dan youtube yang sering mereka lihat untuk mengisi waktu luang. Adanya informasi tersebut meningkatkan motivasi mereka untuk menerapkan pola makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

5. Hubungan Uang Saku dengan Pola Makan

Hubungan uang saku siswi dengan pola makan dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 5
Hubungan Uang Saku dengan Pola Makan

Uang Saku	Pola Makan				X ²	P
	Baik		Tidak Baik			
	Jumlah	%	Jumlah	%		
< Rp. 10.000	17	68,0	8	32,0		
Rp10.050-Rp15.000	6	35,3	11	64,7		
Rp15.050-Rp20.000	14	53,8	12	46,2	8,556	0,036
> Rp. 20.000	8	30,8	18	69,2		

Berdasarkan uang saku dari 26 responden dengan kategori Rp. 15.050-Rp. 20.000 sebanyak 14 orang (53,8%) yang memiliki pola makan yang baik. Pada kelompok responden dengan kategori uang saku > Rp. 20.000 diperoleh dari 26 responden hanya terdapat 8 orang (30,8%) yang memiliki pola makan yang baik. Hasil uji *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,036$ hal ini menunjukkan adanya hubungan uang saku dengan pola makan.

Berdasarkan harga makanan dan minuman jajanan yang ada di sekitar sekolah, dengan jumlah uang saku Rp. 10.000 saja, siswi sudah dapat membeli satu jenis makanan jajanan dan satu jenis minuman jajanan. Apalagi menurut hasil penelitian, sebagian besar siswi mempunyai uang saku diatas Rp. 15.000. Dengan uang saku sebanyak ini siswi sudah dapat membeli dua jenis makanan dan minuman jajanan. Sebenarnya tanpa disadari, orang tua juga ikut andil dengan kebiasaan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji tersebut, dengan jalan memberikan uang saku dan membiarkan anaknya jajan. Akibatnya anak menjadi lebih sering dan terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji yang dapat berdampak tidak baik terhadap kesehatan mereka pada saat yang akan datang.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh pengetahuan dan uang saku terhadap pola makan remaja.

Daftar Pustaka

Noviyanti, R.D., & Marfuah, D. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta*. University Research Colloquium, 421-426

Li, M., Xue, H., Jia, P., Zhao, Y., Wang, Z., Xu, F., & Wang, Y. 2017. *Pocket money, eating behaviors, and weight status among Chinese children: the childhood obesity study in China mega-cities*. Preventive Medicine, 100(4), 208–215.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.031>

Waluyani, I & Nadhilla, F. 2022. *Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan*; PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat: Vol 1 No 1

Supariasa, I.D.N., 2014. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Yosi, A. & Wahyudi, H. 2017. *Pengaruh Uang Saku dan Gaya Hidup Terhadap Minat Menabung: Studi Kasus*. Universitas Sanata Dharma.

Asti, A. 2009. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Pada Siswi-Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Langgudu Kabupaten Bima Propinsi Nusa Tenggara Barat*

Azwalika, Z. 2020. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA*. Universitas Respati Indonesia.