HUBUNGAN JUMLAH UANG SAKU DAN KONSUMSI MINUMAN MANIS DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 KOTA JAMBI

Yanita Syahrani Nasution[1]*, Iin Indrawati[2], Siti Fati Hatussaadah[3]

[1,2,3]*Universitas Baiturrahim, Jambi*
E-mail : haloiniyanita@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi remaja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor ekonomi, seperti jumlah uang saku, dan pola konsumsi pangan, termasuk kebiasaan mengonsumsi minuman manis (Sugar-Sweetened Beverages/SSB). Fenomena beban ganda masalah gizi (double burden of malnutrition) berupa gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi bersamaan pada remaja perkotaan menjadikan kajian mengenai kedua faktor tersebut penting dilakukan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara jumlah uang saku dan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada remaja di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Jambi. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang dilaksanakan di MTsN 1 Kota Jambi pada bulan Mei–Juni 2026. Sampel berjumlah 65 siswa kelas VII yang dipilih dengan teknik proportional random sampling dari populasi 185 siswa, menggunakan rumus Slovin. Data uang saku dan status gizi (IMT/U berdasarkan Permenkes RI No. 2 Tahun 2020) dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri langsung, sedangkan data konsumsi minuman manis dikumpulkan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Analisis data menggunakan uji Fisher's Exact Test karena syarat uji Chi-Square tidak terpenuhi. Hasil: Mayoritas responden memiliki uang saku kategori sedang (90,8%), konsumsi minuman manis kategori rendah (47,7%), dan status gizi baik (58,5%), meskipun masih ditemukan gizi lebih (21,5%), gizi kurang (10,8%), obesitas (6,2%), dan gizi buruk (3,1%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi (p=0,327) maupun antara konsumsi minuman manis dengan status gizi (p=0,459). Kesimpulan: Jumlah uang saku dan konsumsi minuman manis tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja di MTsN 1 Kota Jambi, karena status gizi lebih dipengaruhi oleh pola makan harian secara menyeluruh, pengawasan orang tua, aktivitas fisik, serta Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah. Diperlukan pendekatan gizi yang komprehensif dan tidak hanya berfokus pada aspek ekonomi maupun satu jenis konsumsi pangan.

Kata Kunci : *Jumlah Uang Saku, Konsumsi Minuman Manis, Remaja, Status Gizi.*

ABSTRACT

Adolescent nutritional status is influenced by various factors, including pocket money amount and sugar sweetened beverage consumption. This study aimed to determine the relationship between pocket money amount and sugar sweetened beverage consumption with nutritional status among adolescents at State Islamic Junior High School 1 Jambi City. The research utilized a quantitative method with a cross sectional design involving 65 respondents selected using a proportional random sampling technique. Pocket money amount data were obtained through questionnaires, sugar sweetened beverage consumption was measured using the Food Frequency Questionnaire, whereas nutritional status was determined based on body mass index for age. Data analysis involved univariate and bivariate analyses using the Chi Square test and Fisher Exact Test with a 95 percent confidence level and an alpha of 0.05. The research results demonstrated that the majority of respondents possessed moderate category pocket money, accounting for 90.8 percent, low category sugar sweetened beverage consumption, accounting for 58.5 percent, and normal nutritional status, accounting for 72.3 percent. No significant relationship existed between pocket money amount and nutritional status with a p value of 0.594, nor between sugar sweetened beverage consumption and nutritional status with a p value of 0.372. It is concluded that pocket money amount and sugar sweetened beverage consumption are not associated with adolescent nutritional status at State Islamic Junior High School 1 Jambi City. Nutritional status is suspected to be influenced by other factors, such as energy intake, physical activity, dietary patterns, disease history, and family socioeconomic conditions.

Keywords : *Adolescents, Nutritional Status, Pocket Money Amount, Sugar Sweetened Beverage Consumption*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi kritis dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta perubahan psikososial yang signifikan. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat tajam untuk mendukung pertambahan tinggi dan berat badan, pematangan organ reproduksi, serta perkembangan otak. Status gizi remaja menjadi indikator penting yang mencerminkan kualitas kesehatan sekaligus menjadi prediktor produktivitas dan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.

Berdasarkan data global, World Health Organization (2022) melaporkan bahwa prevalensi remaja usia 5–19 tahun dengan status gizi lebih (overweight) mencapai 18–19%, sementara masalah gizi kurang masih ditemukan pada sekitar 8–10% populasi remaja dunia, sehingga fenomena beban ganda masalah gizi (double burden of malnutrition) menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang serius. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi masalah gizi remaja berada pada kisaran 20%, sedangkan Profil Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2024 menetapkan status gizi remaja sebagai isu prioritas dengan prevalensi obesitas remaja di Kota Jambi mencapai 8,13% dan gizi kurang 12,5%.

Status gizi tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh interaksi kompleks berbagai faktor. Merujuk pada kerangka konseptual UNICEF, terdapat faktor langsung berupa asupan makanan dan penyakit infeksi, faktor tidak langsung seperti pola asuh dan ketersediaan pangan di lingkungan sekolah, serta faktor dasar berupa status ekonomi keluarga yang tercermin dari jumlah uang saku harian siswa. Berdasarkan Permenkes

Nomor 2 Tahun 2020, penilaian status gizi remaja menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) penting untuk mendeteksi secara dini risiko malnutrisi yang dapat menghambat potensi pertumbuhan linear.

Salah satu faktor yang banyak disorot dalam perubahan status gizi remaja adalah kebiasaan mengonsumsi minuman manis (Sugar-Sweetened Beverages/SSB), yaitu segala jenis minuman dengan penambahan gula sederhana seperti sukrosa, fruktosa, atau sirup jagung. Produk minuman manis di Indonesia dilaporkan mengandung 37–54 gram gula per takaran saji (300–500 ml), jauh melampaui batas aman konsumsi gula harian yang dianjurkan WHO, yaitu maksimal 25 gram per hari, dengan kepadatan energi 310–420 kkal per botol. Secara biologis, sukrosa dipecah menjadi glukosa dan fruktosa; fruktosa diolah di hati melalui jalur lipogenesis, sedangkan rendahnya kandungan serat dan protein pada minuman manis menyebabkan tidak timbulnya rasa kenyang alami sehingga terjadi penumpukan kalori harian (Mikraj et al., 2024). Di sisi lain, sifat empty calories pada minuman manis juga berkaitan dengan gizi kurang karena remaja cenderung melewatkan asupan zat gizi lengkap akibat rasa kenyang sesaat.

Kebiasaan konsumsi minuman manis erat kaitannya dengan uang saku, yaitu alokasi dana dari orang tua untuk memenuhi kebutuhan harian siswa di sekolah, termasuk mengakses jajanan di kantin (Hidayat, 2023). Remaja usia 12–15 tahun secara psikologis umumnya masih memiliki keterbatasan dalam mengelola keuangan secara bijak sehingga uang saku lebih sering digunakan untuk membeli produk yang menarik secara rasa dan mudah diakses, seperti minuman manis (Chein et al., 2020). Di Kota Jambi, PDRB per kapita mencapai ±Rp92,79 juta per tahun dan UMK 2026 ditetapkan sebesar Rp3.868.963 per bulan, dengan tren uang saku harian anak sekolah perkotaan berkisar Rp10.000 hingga di atas Rp20.000 per hari (Medcom, 2023), yang berbanding lurus dengan tingginya frekuensi jajan dan risiko masalah berat badan berlebih (Fadila et al., 2026).

Survei awal terhadap 23 siswa MTsN 1 Kota Jambi menunjukkan seluruh responden (100%) rutin mengonsumsi minuman manis dengan frekuensi mayoritas dua kali sehari, didukung oleh 65,2% siswa yang membawa uang saku lebih dari Rp15.000 per hari. Hasil pengukuran IMT/U menunjukkan masalah gizi ganda: 39,1% gizi lebih, 8,7% gizi kurang, dan 52,2% status gizi normal. Temuan tersebut menjadi dasar urgensi penelitian ini, yang bertujuan menganalisis hubungan antara jumlah uang saku dan konsumsi minuman manis dengan status gizi remaja di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Jambi, sekaligus menggambarkan profil uang saku, konsumsi minuman manis, dan status gizi siswa di sekolah tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen (uang saku dan konsumsi minuman manis) dan variabel dependen (status gizi) dilakukan pada waktu yang bersamaan (Legiran, 2024). Penelitian dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Jambi pada bulan Mei sampai dengan Juni 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII MTsN 1 Kota Jambi yang berjumlah 185 siswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% (e=0,10), diperoleh sampel sebanyak 65 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling pada tujuh kelas paralel (VII A–VII G) secara proporsional sesuai jumlah siswa per kelas. Kriteria inklusi meliputi siswa aktif kelas VII, bersedia menjadi responden, serta hadir saat pengambilan data dan pengukuran antropometri; kriteria eksklusi meliputi pengisian kuesioner tidak lengkap, sakit di pertengahan penelitian, atau mengundurkan diri sebelum data lengkap terkumpul.

Data primer dikumpulkan melalui kuesioner karakteristik responden dan uang saku, Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai frekuensi konsumsi minuman manis, serta pengukuran antropometri berat badan (timbangan digital, ketelitian 0,1 kg) dan tinggi badan (microtoise, ketelitian 0,1 cm) untuk menentukan status gizi berdasarkan nilai Z-score IMT/U anak usia 5–18 tahun (Kemenkes RI, 2020). Data sekunder berupa data kesiswaan diperoleh dari pihak sekolah. Uang saku dikategorikan menjadi rendah (<Rp10.000), sedang (Rp10.000–Rp20.000), dan tinggi (>Rp20.000); skor FFQ dikategorikan rendah (20–256), sedang (257–493), dan tinggi (494–730); serta status gizi dikategorikan gizi buruk (<-3 SD), gizi kurang (-3 SD s.d. <-2 SD), gizi baik (-2 SD s.d. +1 SD), gizi lebih (+1 SD s.d. +2 SD), dan obesitas (>+2 SD).

Pengolahan data melalui tahapan editing, coding, processing, cleaning, dan tabulating. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square pada taraf kepercayaan 95% (α=0,05); apabila syarat Chi-Square tidak terpenuhi (sel dengan expected count <5 melebihi 20%), analisis dilanjutkan menggunakan Fisher's Exact Test. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p<0,05$. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi penghormatan terhadap hak dan martabat responden, kerahasiaan data, keadilan, manfaat, kejujuran, serta bebas dari tindakan penelitian yang tidak etis (fabrikasi, falsifikasi, plagiarisme), dan dilaksanakan melalui prosedur Persetujuan Setelah Penjelasan (informed consent).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 65 responden siswa kelas VII MTsN 1 Kota Jambi disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat sebagai berikut.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja MTsN 1 Kota Jambi

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	11 tahun	1	1,5
	12 tahun	37	56,9
	13 tahun	27	41,5
Jenis kelamin	Laki-laki	25	38,5
	Perempuan	40	61,5
Total	7 kelas (VII A–G)	**65**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Sebagian besar responden berusia 12 tahun (56,9%), sesuai karakteristik umum siswa kelas VII Madrasah Tsanawiyah yang berada pada fase remaja awal dengan percepatan pertumbuhan fisik. Responden perempuan lebih dominan (61,5%) dibandingkan laki-laki (38,5%), yang relevan secara klinis mengingat remaja perempuan memiliki kebutuhan zat gizi mikro lebih tinggi, khususnya zat besi, akibat menstruasi yang mulai terjadi pada fase remaja awal. Distribusi responden antar tujuh kelas paralel relatif proporsional, sesuai teknik proportional random sampling yang digunakan.

Gambaran Uang Saku

Tabel 2. Distribusi Uang Saku Harian Remaja

Tingkat Uang Saku	n	%
Rendah (<Rp10.000)	3	4,6
Sedang (Rp10.000–Rp20.000)	59	90,8
Tinggi (>Rp20.000)	3	4,6
Total	**65**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Mayoritas responden (90,8%) memiliki uang saku kategori sedang dengan rerata Rp15.000 per hari; kategori rendah dan tinggi masing-masing hanya 4,6%. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik sosial ekonomi masyarakat Jambi Kota Seberang yang umumnya berkategori menengah ke bawah hingga menengah, dengan mata pencaharian sebagai pedagang, pengrajin Batik Jambi, pelaku UMKM, usaha kuliner, buruh harian, dan tenaga pendidik. Harga jajanan di sekitar sekolah berkisar Rp2.000–Rp10.000 sehingga uang saku rerata Rp15.000 memberikan daya beli yang cukup untuk mengakses jajanan, termasuk minuman manis. Temuan ini sejalan dengan Aprillia et al. (2024) dan Fauziah et al. (2023) yang menyatakan bahwa semakin besar uang saku, semakin tinggi peluang remaja membeli makanan dan minuman di sekolah.

Gambaran Konsumsi Minuman Manis

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Minuman Manis (FFQ)

Tingkat Konsumsi	N	%
Rendah (skor 20–256)	31	47,7
Sedang (skor 257–493)	28	43,1
Tinggi (skor 494–730)	6	9,2
Total (mean=293,35)	**65**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Sebagian besar responden (47,7%) berada pada kategori konsumsi minuman manis rendah, diikuti kategori sedang (43,1%) dan tinggi (9,2%). Dominasi kategori rendah diduga dipengaruhi oleh lokasi MTsN 1 Kota Jambi di Kelurahan Olak Kemang (Kota Seberang) yang tidak sepadat pusat kota sehingga paparan gerai minuman kekinian relatif rendah, serta pola konsumsi siswa usia 11–13 tahun yang masih dipengaruhi pengawasan orang tua. Meskipun demikian, 43,1% responden berkategori sedang dan 9,2% tinggi menunjukkan minuman manis tetap menjadi pilihan sebagian siswa karena mudah diperoleh, harga terjangkau, rasa disukai, serta pengaruh teman sebaya dan media sosial, sejalan dengan Nurdin et al. (2023) dan Zaliyanti et al. (2025).

Gambaran Status Gizi

Tabel 4. Distribusi Status Gizi Remaja Berdasarkan IMT/U

Kategori Status Gizi	n	%
Gizi buruk (<-3 SD)	2	3,1
Gizi kurang (-3 s.d. <-2 SD)	7	10,8
Gizi baik (-2 s.d. +1 SD)	38	58,5
Gizi lebih (+1 s.d. +2 SD)	14	21,5
Obesitas (>+2 SD)	4	6,2
Total	**65**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Sebagian besar responden (58,5%) memiliki status gizi baik. Namun, fenomena beban ganda masalah gizi (double burden of malnutrition) tetap tampak: gizi lebih dan obesitas secara kumulatif mencapai 27,7%, sedangkan gizi kurang dan gizi buruk mencapai 13,9%. Kondisi gizi lebih mengindikasikan surplus energi kronis akibat tingginya konsumsi pangan padat energi yang tidak diimbangi aktivitas fisik memadai, dan menjadi prediktor risiko sindrom metabolik di masa dewasa (resistensi insulin, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia). Sebaliknya, gizi kurang mencerminkan defisit energi-protein yang berisiko mengganggu growth spurt, memicu stunting, menurunkan kapasitas kognitif, dan melemahkan imunitas, umumnya berakar pada keterbatasan akses pangan bergizi maupun kebiasaan melewatkan sarapan. Temuan ini konsisten dengan SKI 2023 (prevalensi masalah gizi remaja ±20%) dan Profil Kesehatan Provinsi Jambi 2024 (obesitas 8,13%; gizi kurang 12,5%), serta sejalan dengan penelitian Aprillia et al. (2024), Sari et al. (2024), dan Mikraj et al. (2024) mengenai peran pola konsumsi terhadap status gizi remaja.

Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi

Tabel 5. Tabulasi Silang Uang Saku dengan Status Gizi Remaja

Uang Saku	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total	p-value
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	0	0,0	0	0,0	3	100	0	0,0	0	0,0	**3**	**0,327***
Sedang	1	1,7	7	11,9	34	57,6	13	22,0	4	6,8	**59**	
Tinggi	1	33,3	0	0,0	1	33,3	1	33,3	0	0,0	**3**	
Total	**2**	**3,1**	**7**	**10,8**	**38**	**58,5**	**14**	**21,5**	**4**	**6,2**	**65**	

**Fisher's Exact Test, α=0,05 · Sumber: Data Primer, 2026*

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa pada kelompok uang saku rendah (3 responden), seluruhnya berstatus gizi baik (100%); pada kelompok sedang (59 responden), mayoritas berstatus gizi baik 57,6%, diikuti gizi lebih 22,0%, gizi kurang 11,9%, obesitas 6,8%, dan gizi buruk 1,7%; sedangkan pada kelompok tinggi (3 responden), kategori gizi buruk, gizi baik, dan gizi lebih masing-masing diwakili 1 responden (33,3%). Uji prasyarat Chi-Square tidak terpenuhi karena 12 sel (80,0%) memiliki expected count <5, sehingga digunakan Fisher's Exact Test. Hasil uji menunjukkan p=0,327 (p>0,05), sehingga H0 diterima: tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi remaja di MTsN 1 Kota Jambi.

Tidak signifikannya hubungan ini diduga karena harga jajanan di sekitar sekolah relatif terjangkau (Rp2.000–Rp10.000), sehingga dengan rerata uang saku Rp15.000 per hari, siswa berkategori sedang memiliki daya beli yang hampir setara dengan siswa berkategori tinggi—nominal uang saku tidak lagi menjadi faktor pembeda utama akses terhadap pangan. Selain itu, uang saku tidak seluruhnya dibelanjakan untuk makanan/minuman, tetapi juga digunakan untuk transportasi (ojek, penyeberangan ketek), alat tulis, tabungan, dan kuota internet. Status gizi juga tetap dikendalikan oleh pola makan di rumah yang berada dalam pengawasan keluarga, mengingat mayoritas responden berusia 11–13 tahun dan masih tinggal bersama orang tua—sejalan dengan kerangka UNICEF bahwa faktor ekonomi merupakan basic cause, sedangkan penyebab langsung (immediate cause) status gizi adalah asupan makanan dan kondisi kesehatan individu. Aktivitas fisik yang tinggi pada masa growth spurt turut membantu penggunaan energi secara optimal. Temuan ini sejalan dengan Diana (2024) yang melaporkan status sosial ekonomi tidak berhubungan signifikan dengan gizi lebih pada siswa SMPN 9 Kota Jambi, Zaliyanti (2025) yang menunjukkan uang saku tidak berhubungan langsung dengan konsumsi SSB, serta Listiadi (2021) yang menekankan peran pendidikan gizi dan pengawasan keluarga dibandingkan besarnya uang saku semata.

Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi

Tabel 6. Tabulasi Silang Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi Remaja

Konsumsi Minuman Manis	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		Total	p-value
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	1	3,2	4	12,9	18	58,1	6	19,4	2	6,5	**31**	**0,459***
Sedang	0	0,0	3	10,7	18	64,3	5	17,9	2	7,1	**28**	

Tinggi	1	16,7	0	0,0	2	33,3	3	50,0	0	0,0	**6**
Total	**2**	**3,1**	**7**	**10,8**	**38**	**58,5**	**14**	**21,5**	**4**	**6,2**	**65**

**Fisher's Exact Test, α=0,05 · Sumber: Data Primer, 2026*

Pada kelompok konsumsi minuman manis rendah (31 responden), mayoritas berstatus gizi baik 58,1%, diikuti gizi lebih 19,4%, gizi kurang 12,9%, obesitas 6,5%, dan gizi buruk 3,2%. Pada kelompok sedang (28 responden), 64,3% berstatus gizi baik, 17,9% gizi lebih, 10,7% gizi kurang, dan 7,1% obesitas, tanpa kasus gizi buruk. Pada kelompok tinggi (6 responden), 50,0% berstatus gizi lebih, 33,3% gizi baik, dan 16,7% gizi buruk, tanpa kasus gizi kurang maupun obesitas. Uji prasyarat Chi-Square tidak terpenuhi (11 sel/73,3% dengan expected count <5), sehingga digunakan Fisher's Exact Test dan diperoleh p=0,459 (p>0,05), sehingga H0 diterima: tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi remaja di MTsN 1 Kota Jambi.

Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis bukan faktor tunggal penentu status gizi. Status gizi merupakan akumulasi keseimbangan energi, kualitas pola makan keseluruhan, aktivitas fisik, metabolisme, genetik, kondisi kesehatan, serta faktor lingkungan dalam jangka panjang. Sebagian besar responden telah menerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah, yang menyediakan komposisi gizi lebih seimbang sehingga kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral tetap terpenuhi meskipun ada konsumsi minuman manis. Konsumsi minuman manis oleh responden umumnya tidak berlebihan—hanya pada waktu tertentu seperti jam istirahat—sehingga asupan gula tambahan masih dapat diimbangi kebutuhan energi tubuh, terlebih pada usia 11–13 tahun yang mengalami growth spurt dengan aktivitas fisik tinggi (olahraga, ekstrakurikuler, berjalan kaki ke sekolah/mengaji). Pola makan utama (sarapan, makan siang, makan malam) juga masih berada dalam pengawasan keluarga, sesuai kerangka UNICEF bahwa penyebab langsung status gizi adalah kecukupan asupan makanan secara keseluruhan, bukan konsumsi satu jenis minuman semata. Temuan ini sejalan dengan Hana et al. (2022), Diana et al. (2024) pada siswa SMPN 9 Kota Jambi, dan Zaliyanti et al. (2025) yang menegaskan bahwa perilaku konsumsi minuman manis lebih dipengaruhi kebiasaan, preferensi, dan lingkungan sosial dibandingkan status gizi secara langsung.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa upaya pencegahan masalah gizi remaja tidak dapat hanya berfokus pada pembatasan konsumsi minuman manis atau pengaturan uang saku semata, melainkan memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan sekolah, keluarga, dan remaja secara bersama-sama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan jumlah uang saku dan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada remaja di MTsN 1 Kota Jambi, dapat disimpulkan: (1) mayoritas remaja memiliki uang saku kategori sedang (Rp10.000–Rp20.000 per hari); (2) sebagian besar remaja memiliki konsumsi minuman manis kategori rendah, meskipun kebiasaan tersebut masih dilakukan hampir seluruh responden; (3) sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, namun tetap ditemukan masalah gizi ganda berupa gizi kurang dan gizi lebih; (4) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi (p=0,459); dan (5) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi (p=0,327).

Saran

Bagi Universitas Baiturrahim, hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan referensi ilmiah mengenai hubungan uang saku, konsumsi minuman manis, dan status gizi remaja, serta bahan pengembangan pembelajaran dan penelitian di bidang gizi masyarakat. Bagi responden, remaja diharapkan tetap menerapkan pola makan bergizi seimbang, lebih bijak dalam menggunakan uang saku, serta membatasi konsumsi minuman manis agar status gizi tetap terjaga. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti aktivitas fisik, total asupan energi, pola makan keseluruhan, riwayat penyakit, dan status sosial ekonomi keluarga, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Sekolah disarankan memperkuat edukasi gizi seimbang dan mengoptimalkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dengan menu yang beragam dan sesuai kebutuhan gizi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Aprillia, D., et al. (2024). Pola konsumsi dan kebiasaan jajan terhadap status gizi remaja. Jurnal Gizi dan Kesehatan.

Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi. (2024). Produk domestik regional bruto Provinsi Jambi menurut lapangan usaha 2019–2023. BPS Provinsi Jambi.

Batara, D. R., Ardiansyah, R., Yanwas, Y. B. B., Naumi, N., Slamet, R. A., & Ahman. (2025). Langkah-langkah menentukan populasi dan sampel dalam penelitian. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia, 4(2), 682–689.

Chein, J. M., Rosenbaum, G. M., Venkatraman, V., & Steinberg, L. (2020). Do adolescents always take more risks than adults? Temple University.

Diana, N., et al. (2024). Hubungan status sosial ekonomi dan konsumsi SSB dengan status gizi lebih pada siswa SMPN 9 Kota Jambi. Jurnal Gizi Masyarakat.

Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2024). Profil kesehatan Provinsi Jambi tahun 2024. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi.

Fadila, R., et al. (2026). Uang saku, frekuensi jajan, dan risiko berat badan berlebih pada remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat.

Fauziah, N., et al. (2023). Uang saku dan perilaku pembelian jajanan pada remaja sekolah. Jurnal Gizi Indonesia.

Hana, F., et al. (2022/2023). Pengaruh kebiasaan mengonsumsi minuman kemasan dan berpemanis terhadap berat badan remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.

Heryana, A. (2020). Analisis data penelitian kuantitatif. Universitas Esa Unggul.

Hidayat, R. N. (2023). Pengaruh uang saku terhadap perilaku konsumtif siswa. JBES, 4(1).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak. Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka. Kemenkes RI.

Legiran. (2024). Desain penelitian cross-sectional dalam ilmu kesehatan. Jurnal Metodologi Penelitian Kesehatan.

Listiadi, A. (2021). Pengaruh literasi keuangan, pendidikan keuangan di keluarga, dan uang saku terhadap perilaku pengelolaan keuangan. Jurnal Pendidikan Akuntansi, 9(1), 58–70.

Medcom. (2023). Tren uang saku anak sekolah di wilayah perkotaan. Medcom.id.

Mikraj, A. L., & Putri, G. G. (2024). Asupan gula dan efek psikologis pada tubuh manusia. Jurnal Gizi dan Pangan, 5(1), 918–926.
Mantemas, I. S., Alfitri, K. N., & Putriana, D. (2025). Hubungan konsumsi minuman manis dengan gizi lebih pada remaja. Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan, 1(4), 344–351.
Nurdin, A., et al. (2023). Faktor yang memengaruhi konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
Putra, R. D., Murtadho, M. A., Isnaini, M., Afgani, M. W., & Islam, U. (2025). Design penelitian kuantitatif. Jurnal Cendekia Ilmiah, 5(3), 191–199.
Sari, S. L., Utari, D. M., & Sudiarti, T. (2021). Konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Jurnal Gizi Indonesia, 5(1), 91–100.
Sari, D., Chandra, F., & Jeki, A. G. (2024). Hubungan konsumsi SSB dengan status gizi remaja. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 3, 297–304.
Subhaktiyasa, P. G. (2024). Metodologi penentuan sampel. Jurnal Metodologi Penelitian, 9, 2721–2731.
UNICEF. (2014). UNICEF annual report 2013. United Nations Children's Fund.
World Health Organization. (2020). World health statistics 2020. WHO.
World Health Organization. (2022). World health statistics 2022. WHO.
World Health Organization. (2023). World health statistics 2023. WHO.
Zaliyanti, D. S., Mardhiati, R., & Kesehatan, F. I. (2025). Faktor pendukung konsumsi sugar-sweetened beverages. Jurnal Kesehatan, 1(3), 29–32.