

Hubungan Pemberian Uang Saku dengan Obesitas di SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang

Isma Kartika Putri ^{*1}, Linda Riski Sefrina², Milliyantri Elvandari³

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

*e-mail: 2210631220050@student.unsika.ac.id¹, linda.riski@fkes.unsika.ac.id², milliyantri.elvandari@fkes.unsika.ac.id³

Received: 21.06.2026	Revised: 26.06.2026	Accepted: 30.06.2026	Available online: 07.07.2026
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: Obesity among adolescents is a nutritional problem that continues to increase and has the potential to cause various non-communicable diseases in the future. One factor suspected to be associated with obesity is pocket money allowance, as it may influence adolescents' eating patterns and food choices. This study aimed to determine the relationship between pocket money allowance and obesity among students of SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all students at SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang, with a total sample of 26 students selected using total sampling techniques. Data were collected through measurements of body weight and height to determine nutritional status based on Body Mass Index (BMI), as well as questionnaires to assess pocket money categories. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test through SPSS version 25. The results showed that most respondents were 13 years old (50.0%), all respondents were male (100%), and the majority were classified as non-obese (84.6%). Most students received a moderate level of pocket money (80.77%). Bivariate analysis indicated a significant relationship between pocket money allowance and obesity (p -value = 0.044). Students with higher pocket money tended to have a greater proportion of obesity compared to other categories. It can be concluded that pocket money allowance is associated with obesity among students of SMPIT Mentari Ilmu Azhari Boarding School Karawang. Therefore, parental and school supervision regarding pocket money utilization and healthy food selection education are necessary to prevent obesity among adolescents.

Keywords: pocket money, obesity, adolescents, nutritional status, students

Abstrak: Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang terus meningkat dan berpotensi menimbulkan berbagai penyakit tidak menular di masa mendatang. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian obesitas adalah pemberian uang saku, karena uang saku dapat memengaruhi pola konsumsi dan pilihan makanan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberian uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Boarding School Karawang. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Boarding School Karawang dengan jumlah sampel sebanyak 26 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta menggunakan kuesioner untuk mengetahui kategori uang saku responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun (50,0%), seluruh responden berjenis kelamin laki-laki (100%), dan sebagian besar memiliki status gizi tidak obesitas (84,6%). Mayoritas responden memperoleh uang saku kategori sedang sebesar 80,77%. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian uang saku dengan kejadian obesitas (p -value = 0,044). Responden dengan uang saku tinggi memiliki proporsi obesitas yang lebih besar dibandingkan kategori lainnya. Dapat disimpulkan bahwa pemberian uang saku berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Boarding School Karawang. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan orang tua dan sekolah terhadap penggunaan uang saku serta edukasi mengenai pemilihan makanan yang sehat

Kata kunci: Uang saku, obesitas, remaja, status gizi, siswa SMP

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan salah satu kondisi yang rentan terjadi pada remaja karena adanya berbagai faktor internal maupun eksternal yang mudah memengaruhi mereka. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan pertumbuhan tubuh yang berlangsung cepat serta kematangan organ reproduksi. Perubahan ukuran dan bentuk tubuh tersebut dapat memengaruhi citra tubuh remaja, yang selanjutnya berpotensi menyebabkan perubahan dalam perilaku makan (Fitriani et al., 2020). Hal ini sering dikenal sebagai masa pubertas, yaitu periode yang sangat

memengaruhi kebutuhan zat gizi yang harus dipenuhi melalui konsumsi makanan mereka (Lestari et al., 2022).

Niara & Pertiwi, (2022) menyatakan bahwa remaja usia 12–17 tahun mengalami peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta pematangan psikososial. Pada periode ini, remaja juga mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan sehingga lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan, tren konsumsi, dan akses terhadap berbagai jenis makanan. Perubahan gaya hidup yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan tinggi energi, gula, dan lemak, serta menurunnya aktivitas fisik menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, terutama obesitas (Fadila & Kurniasari, 2022). Oleh karena itu, pemenuhan asupan gizi pada remaja perlu mendapat perhatian yang serius. Asupan gizi yang tidak sesuai dengan anjuran dan dilakukan secara terus-menerus tanpa adanya perbaikan dapat menyebabkan munculnya berbagai permasalahan gizi pada remaja (Saputri & Farida, 2025).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, kondisi kelebihan gizi dikategorikan menjadi dua tingkat, yaitu gizi lebih dan obesitas. Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang mengalami peningkatan secara pesat, baik di negara berkembang maupun negara industri, dan telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat. Obesitas adalah kondisi ketika terjadi kelebihan atau penumpukan lemak di dalam tubuh (Habibie et al., 2022). Obesitas dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang terbagi menjadi faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal mencakup lingkungan, pola konsumsi makanan, tingkat pendidikan, penggunaan obat-obatan, status sosial ekonomi, serta pengetahuan mengenai gizi. Sementara itu, faktor internal meliputi kondisi fisik, usia, adanya penyakit infeksi, dan jenis kelamin (Fadila & Kurniasari, 2022). Hal ini disebabkan oleh obesitas yang dipandang sebagai pintu masuk atau faktor risiko bagi berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, kanker, *sleep apnea* atau kematian mendadak saat tidur, serta hipertensi dan berbagai komplikasi penyakit lainnya (Niara & Pertiwi, 2022).

Secara global, berdasarkan data dari World Health Organization (2025), pada tahun 2022 terdapat lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk sekitar 160 juta yang mengalami obesitas. Selain itu, prevalensi obesitas pada kelompok usia tersebut meningkat dari 2% pada tahun 1990 menjadi 8% pada tahun 2022. Kondisi ini menunjukkan bahwa obesitas tidak lagi menjadi masalah kesehatan pada orang dewasa saja, tetapi juga telah menjadi ancaman serius bagi kesehatan anak dan remaja di seluruh dunia. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) menunjukkan bahwa remaja 13–15 tahun memiliki prevalensi obesitas 4,1%, sehingga sekitar 1 dari 10 remaja terdampak. Di tingkat provinsi, Jawa Barat mencatat remaja 13–15 tahun memiliki prevalensi obesitas 5,2%, sedangkan usia 16–18 tahun obesitas 4,2%.

Salah satu faktor yang turut berkontribusi terhadap peningkatan obesitas pada remaja adalah perubahan pola konsumsi, termasuk meningkatnya konsumsi *junk food* dan telah menjadi tren. Makanan cepat saji maupun *junk food* menjadi populer karena penyajiannya yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, serta memiliki cita rasa yang disukai banyak orang. Akan tetapi, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food* secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Makanan cepat saji juga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, serta gangguan profil lipid atau dislipidemia (Andrian et al., 2023). Fenomena ini menjadi perhatian serius karena makanan cepat saji pada umumnya memiliki kandungan kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, namun rendah serat serta zat gizi esensial. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai pola konsumsi *junk food* beserta dampaknya terhadap obesitas menjadi sangat penting sebagai dasar dalam merumuskan strategi pencegahan yang lebih efektif, baik melalui edukasi gizi, intervensi kebijakan, maupun peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat (Amin & Sulaiman, 2025).

Pola konsumsi tersebut diketahui sebagai salah satu faktor risiko terjadinya masalah gizi pada remaja. Kebiasaan makan yang kurang tepat pada remaja dapat berkontribusi terhadap munculnya

gangguan gizi. Kecukupan gizi dapat ditentukan melalui frekuensi makan, yaitu seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan setiap hari, yang pada akhirnya akan memengaruhi jumlah asupan yang masuk ke dalam tubuh. Selain itu, pendapatan keluarga juga menjadi salah satu faktor penentu dalam peningkatan status gizi remaja. Tinggi rendahnya pendapatan akan memengaruhi daya beli keluarga terhadap kebutuhan sehari-hari, terutama bahan pangan, dan berdampak pada status gizi remaja serta dapat menimbulkan permasalahan gizi pada remaja (Elyawati et al., 2023).

Masalah gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah besarnya uang saku yang diterima remaja. Menurut Zulaika & Listiadi, (2020) menyatakan bahwa uang saku merupakan sejumlah dana yang diberikan orang tua kepada anak. Besar kecilnya uang saku dapat memengaruhi pola konsumsi, di mana semakin besar uang saku yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat konsumsinya, dan sebaliknya. Uang saku yang diterima remaja, baik secara harian, mingguan, maupun bulanan, menjadi sumber utama untuk memenuhi berbagai kebutuhan, seperti makanan, transportasi, dan keperluan belajar. Namun, kemampuan setiap siswa dalam mengelola keuangan tersebut berbeda-beda. Kebiasaan mengatur uang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain keluarga, lingkungan, dan pendidikan. Besarnya uang saku berpotensi meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih karena memberikan keleluasaan bagi remaja untuk membeli dan mengonsumsi makanan ringan di sekolah. Meskipun sebagian uang saku diberikan dengan tujuan untuk ditabung, kenyataannya sebagian besar digunakan untuk membeli jajanan (Rahman et al., 2021). Oleh sebab itu, pembentukan karakter dalam pengelolaan keuangan yang bijaksana perlu ditanamkan sejak masa remaja melalui lingkungan sekolah (Ridwan et al., 2025).

SMPIT Mentari Ilmu Azhari *Boarding School* Karawang merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang berlokasi di Kabupaten Karawang. Mayoritas siswanya berada pada rentang usia 12–15 tahun, yang termasuk kelompok usia rentan terhadap permasalahan gizi. Di samping itu, lokasi sekolah berada di kawasan perkotaan yang cukup strategis sehingga akses terhadap berbagai jenis makanan relatif mudah dijangkau. Kondisi tersebut menjadi dasar pertimbangan peneliti untuk menelaah hubungan antara pemberian uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari *Boarding School* Karawang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara, uang saku dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu uang saku yang diberikan setiap hari sebelum berangkat sekolah, uang saku yang diberikan satu kali dalam sebulan, serta uang saku yang diberikan ketika anak mengajukan permintaan. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa terdapat 15 siswa yang menerima uang saku setiap hari sebelum berangkat sekolah, 3 siswa menerima uang saku satu kali dalam sebulan, dan 7 siswa lainnya menerima uang saku berdasarkan permintaan. Selain itu, hasil wawancara yang telah dilakukan juga menunjukkan bahwa uang saku tidak hanya digunakan untuk membeli jajanan, tetapi juga dimanfaatkan untuk menabung serta memenuhi berbagai kebutuhan sekolah lainnya.

Penelitian mengenai hubungan antara uang saku dan status gizi pada remaja telah banyak dilakukan, tetapi hasil yang diperoleh menunjukkan temuan yang beragam. Wahyuni et al. (2025) melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah uang saku dengan status gizi remaja. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2008) yang dikutip dalam Ali & Nuryani, (2018) pada remaja di daerah pedesaan Tiongkok menunjukkan adanya keterkaitan antara besarnya uang jajan dengan kejadian obesitas. Semakin besar uang saku yang diterima, semakin besar pula pengaruhnya terhadap status gizi remaja. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya keleluasaan remaja dalam mengelola pengeluaran untuk memenuhi kebutuhan maupun keinginan mereka. Ketika masih memiliki sisa uang saku, remaja cenderung membelanjakannya untuk membeli makanan atau minuman sesuai keinginan, yang dapat meningkatkan tingkat konsumsi. Dengan demikian, pemberian uang saku dalam jumlah yang lebih besar berpotensi meningkatkan risiko obesitas pada remaja hingga dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang menerima uang saku dalam jumlah lebih rendah (Siraz et al., 2025).

Penelitian sebelumnya umumnya dilakukan di sekolah umum, sedangkan yang mengkaji mengenai lingkungan pendidikan berbasis *boarding school* masih tergolong terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dikaji lebih mendalam. Kebaruan penelitian ini terletak

pada analisis hubungan pemberian uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari *Boarding School* Karawang yang memiliki karakteristik lingkungan pendidikan dan pola kehidupan berbeda dibandingkan sekolah *non-boarding*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pemberian uang saku dan kejadian obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang. Penelitian ini penting dilakukan karena obesitas pada remaja berpotensi menimbulkan berbagai dampak kesehatan jangka panjang apabila tidak ditangani sejak dini. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam merancang strategi pencegahan obesitas melalui pengawasan penggunaan uang saku dan pemberian edukasi gizi yang tepat, sekaligus mendukung pengembangan program kesehatan sekolah untuk membentuk perilaku konsumsi pangan yang sehat dan mencapai status gizi optimal pada remaja.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMPIT Mentari Ilmu Azhari *Boarding School* Karawang pada tanggal 15 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPIT Mentari Ilmu Karawang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah sebanyak 26 siswa. Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung melalui pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner. Instrumen yang digunakan meliputi timbangan digital untuk mengukur berat badan, stature meter untuk mengukur tinggi badan, serta kuesioner pemberian uang saku yang mengacu pada kuesioner dari Aryandi. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah kejadian obesitas, sedangkan variabel independennya adalah pemberian uang saku. Kategori uang saku ditentukan berdasarkan jumlah uang saku yang diterima responden dalam satu hari. Uang saku rendah dikategorikan apabila responden menerima $\leq$ Rp10.000/hari, uang saku sedang apabila menerima Rp10.000–Rp50.000/hari, dan uang saku tinggi apabila menerima $\geq$ Rp50.000/hari. Pengelompokan kategori tersebut digunakan untuk memudahkan analisis hubungan antara pemberian uang saku dengan kejadian obesitas pada responden.

Proses pengumpulan data diawali dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden untuk memperoleh data Indeks Massa Tubuh (IMT). Setelah pengukuran antropometri selesai dilakukan, responden diminta mengisi kuesioner secara langsung dengan pendampingan peneliti. Seluruh data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara pemberian uang saku dengan kejadian obesitas.

Adapun langkah-langkah pengukuran antropometri dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Pengukuran berat badan dilakukan melalui tahapan berikut.
 - a. Timbangan digital ditempatkan pada permukaan yang datar.
 - b. Responden diminta melepaskan alas kaki dan mengeluarkan benda yang berada di dalam kantong.
 - c. Responden diposisikan berdiri di atas timbangan digital dengan kedua kaki berada pada bidang timbangan.
 - d. Hasil pengukuran berat badan dicatat.
2. Pengukuran tinggi badan dilakukan melalui tahapan berikut.
 - a. Stature meter dipasang pada dinding dengan ketinggian 2 meter dari lantai.
 - b. Responden diminta melepaskan alas kaki.
 - c. Responden berdiri tegak dengan punggung menempel pada dinding tepat di bawah stature meter.
 - d. Meteran diturunkan hingga menyentuh bagian atas kepala responden.
 - e. Hasil pengukuran tinggi badan dicatat.

3. Data berat badan dan tinggi badan yang telah diperoleh kemudian digunakan untuk menghitung nilai IMT responden.
4. Responden diarahkan untuk mengisi kuesioner yang telah dipersiapkan oleh peneliti.
5. Seluruh data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 13 siswa (50,0%), sedangkan responden berusia 12 tahun sebanyak 7 siswa (26,9%), usia 14 tahun sebanyak 4 siswa (15,4%), dan usia 15 tahun sebanyak 2 siswa (7,7%). Seluruh responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 siswa (100%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 22 siswa (84,6%), sedangkan yang mengalami obesitas sebanyak 4 siswa (15,4%). Adapun berdasarkan kategori uang saku, mayoritas responden memiliki uang saku sedang sebesar 21 siswa (80,8%), diikuti uang saku rendah sebanyak 4 siswa (15,4%), dan uang saku tinggi sebanyak 1 siswa (3,8%) (Aprilia & Permatasari, 2025).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
12 tahun	7	26,9
13 tahun	13	50,0
14 tahun	4	15,4
15 tahun	2	7,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	0	0
Laki-laki	26	100
Status Gizi		
Obesitas	4	15,4
Tidak Obesitas	22	84,6
Uang Saku		
Rendah (<Rp10.000/hari)	4	15,4
Sedang (Rp10.000-50.000/hari)	21	80,8
Tinggi (≥Rp50.000/hari)	1	3,8
Total	26	100

Data tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh remaja usia 13 tahun dengan status gizi normal dan memiliki uang saku pada kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki akses finansial yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari selama berada di lingkungan sekolah. Besarnya uang saku yang dimiliki siswa berpotensi memengaruhi pola konsumsi dan pemilihan makanan yang pada akhirnya dapat berdampak terhadap status gizi mereka.

Gambaran Status Gizi dan Pemberian Uang Saku Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 13 tahun yaitu sebanyak 13 siswa (50,0%). Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 siswa (100%) karena penelitian dilakukan pada lingkungan boarding school putra (Rahman et al., 2021). Berdasarkan status gizi, sebanyak 22 siswa (84,6%) termasuk kategori tidak obesitas, sedangkan 4 siswa (15,4%) termasuk kategori obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi yang masih berada dalam kategori normal. Meskipun demikian, masih ditemukan siswa yang mengalami obesitas sehingga perlu menjadi perhatian bagi pihak sekolah dan orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah gizi lebih masih ditemukan pada sebagian remaja meskipun jumlahnya relatif kecil. Oleh karena itu,

pemantauan status gizi secara berkala perlu dilakukan untuk mencegah peningkatan angka obesitas di kalangan siswa (Arisdanni & Buanasita, 2018).

Berdasarkan karakteristik uang saku, sebagian besar responden memperoleh uang saku kategori sedang yaitu sebanyak 21 siswa (80,8%), sedangkan kategori rendah sebanyak 4 siswa (15,4%) dan kategori tinggi hanya 1 siswa (3,8%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan finansial yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari selama berada di lingkungan sekolah. Uang saku yang diberikan kepada siswa dapat digunakan untuk membeli makanan, minuman, maupun kebutuhan lainnya. Besarnya uang saku yang diterima setiap siswa berpotensi memengaruhi pola konsumsi dan kebiasaan makan sehari-hari. Semakin besar uang saku yang dimiliki, semakin besar pula kesempatan siswa untuk membeli berbagai jenis makanan sesuai keinginannya. Oleh karena itu, uang saku menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam kajian status gizi remaja (Nasution & Zahara, 2025).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, dan kebutuhan energi tubuh, sedangkan faktor eksternal meliputi pola makan, aktivitas fisik, lingkungan, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Dalam penelitian ini, pemberian uang saku menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi siswa. Remaja yang memiliki akses lebih besar terhadap uang saku cenderung memiliki kebebasan dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Apabila pilihan makanan tersebut tidak memperhatikan kandungan gizi yang seimbang, maka risiko terjadinya masalah gizi seperti obesitas dapat meningkat (Sri Agusty Putri et al., 2025). Dengan demikian, pengawasan terhadap pola konsumsi siswa tetap diperlukan meskipun sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal.

Hubungan Pemberian Uang Saku dengan Obesitas

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa pada kategori uang saku rendah tidak ditemukan responden yang mengalami obesitas. Seluruh responden pada kategori ini memiliki status gizi tidak obesitas sebanyak 4 siswa (15,4%). Pada kategori uang saku sedang terdapat 3 siswa (11,5%) yang mengalami obesitas dan 18 siswa (69,2%) yang tidak obesitas. Sementara itu, pada kategori uang saku tinggi terdapat 1 siswa (3,8%) yang mengalami obesitas dan tidak ditemukan responden yang memiliki status gizi tidak obesitas.

Tabel 2. Hubungan Pemberian Uang Saku dengan Obesitas						
Uang Saku	Obesitas				Total	P-Value
	Obesitas		Tidak Obesitas			
	n	%	n	%	n	%
Rendah	0	0	4	15,4	4	15,4
Sedang	3	11,5	18	69,2	21	80,8
Tinggi	1	3,8	0	0	1	3,8

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,044 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Boarding School Karawang. Berdasarkan tabel silang, ditemukan bahwa pada kategori uang saku rendah tidak terdapat siswa yang mengalami obesitas. Sementara itu, pada kategori uang saku sedang terdapat 3 siswa yang mengalami obesitas dan pada kategori uang saku tinggi terdapat 1 siswa yang mengalami obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan jumlah uang saku cenderung diikuti dengan meningkatnya peluang terjadinya obesitas (Rahmadhani et al., 2024). Dengan demikian, uang saku menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja. Hasil ini memperlihatkan adanya hubungan antara kemampuan finansial siswa dengan status gizi yang dimiliki (Sartika et al., 2022) .

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui pola konsumsi remaja yang cenderung dipengaruhi oleh jumlah uang saku yang dimiliki. Remaja dengan uang saku yang lebih besar memiliki kesempatan yang lebih luas untuk membeli makanan dan minuman sesuai keinginannya. Dalam praktiknya, remaja sering memilih makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, serta minuman berpemanis yang memiliki kandungan kalori tinggi. Konsumsi makanan tersebut secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Ketika energi yang masuk lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik, maka kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak. Akumulasi lemak yang terjadi secara terus-menerus dapat meningkatkan berat badan dan memicu terjadinya obesitas. Oleh karena itu, penggunaan uang saku yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor risiko obesitas pada remaja (Oktavianita & Wirjatmadi, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kondisi sosial ekonomi, termasuk pemberian uang saku, memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi dan status gizi remaja. Semakin besar uang saku yang diterima, semakin besar pula akses remaja terhadap berbagai jenis makanan dan minuman. Namun demikian, obesitas tidak hanya dipengaruhi oleh uang saku semata, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, pola makan keluarga, pengetahuan gizi, serta lingkungan sosial (Nur Aprillia et al., 2024). Oleh karena itu, upaya pencegahan obesitas tidak cukup hanya dengan mengatur jumlah uang saku yang diberikan kepada siswa. Diperlukan pula edukasi mengenai gizi seimbang, pembiasaan aktivitas fisik yang rutin, serta pengawasan dari orang tua dan pihak sekolah. Melalui upaya tersebut, risiko terjadinya obesitas pada remaja dapat diminimalkan dan kesehatan siswa dapat terjaga dengan lebih baik.

Hubungan Pemberian Uang Saku dengan Kejadian Obesitas pada Siswa

Uang saku merupakan sejumlah dana yang diberikan oleh orang tua kepada anak untuk memenuhi berbagai kebutuhan sehari-hari, baik kebutuhan sekolah maupun kebutuhan pribadi. Pada masa remaja, uang saku tidak hanya digunakan untuk membeli perlengkapan belajar, tetapi juga sering dimanfaatkan untuk membeli makanan dan minuman selama berada di lingkungan sekolah (Rosyidah & Andrias, 2016). Besarnya uang saku yang diterima dapat memengaruhi pola konsumsi remaja karena semakin besar jumlah uang yang dimiliki, semakin besar pula kebebasan dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi. Kondisi ini menjadikan uang saku sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi status gizi remaja. Oleh karena itu, pengelolaan uang saku yang baik sangat penting untuk mendukung perilaku konsumsi yang sehat.

Hubungan antara uang saku dan obesitas dapat dijelaskan melalui perilaku konsumsi makanan pada remaja. Remaja yang memiliki uang saku lebih besar cenderung lebih sering membeli makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, minuman berpemanis, serta berbagai jajanan yang tinggi kalori tetapi rendah nilai gizi. Konsumsi makanan tersebut secara berlebihan dapat menyebabkan asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh. Ketika energi yang masuk lebih besar dibandingkan energi yang digunakan untuk aktivitas sehari-hari, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak. Akumulasi lemak yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan berat badan dan akhirnya menyebabkan obesitas. Dengan demikian, besarnya uang saku dapat menjadi salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas pada remaja.

Hasil penelitian di SMPIT Mentari Ilmu Azhari *Boarding School* Karawang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pemberian uang saku dan kejadian obesitas dengan nilai p-value sebesar 0,044. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki uang saku lebih besar cenderung memiliki peluang yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan siswa dengan uang saku yang lebih rendah. Meskipun demikian, obesitas tidak hanya dipengaruhi oleh uang saku semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan olahraga, lingkungan, dan pengetahuan gizi (Nur Aprillia et al., 2024). Oleh karena itu, pengawasan penggunaan uang saku perlu diimbangi dengan edukasi gizi serta pembiasaan pola hidup sehat agar risiko obesitas pada remaja dapat diminimalkan. Dengan adanya pengelolaan uang saku yang bijak,

remaja diharapkan mampu memilih makanan yang lebih sehat dan menjaga status gizinya secara optimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Boarding School Karawang, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun (50,0%) dan seluruh responden berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan status gizi, mayoritas siswa tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 22 siswa (84,6%), sedangkan 4 siswa (15,4%) mengalami obesitas. Selain itu, sebagian besar responden memiliki uang saku kategori sedang sebesar 21 siswa (80,8%), diikuti kategori rendah sebanyak 4 siswa (15,4%) dan kategori tinggi sebanyak 1 siswa (3,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal dengan tingkat pemberian uang saku yang berada pada kategori sedang.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,044 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Boarding School Karawang. Siswa yang memiliki uang saku lebih besar cenderung memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan siswa dengan uang saku yang lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa uang saku dapat memengaruhi pola konsumsi siswa, terutama dalam pemilihan makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian uang saku merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Namun demikian, obesitas tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya uang saku, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, lingkungan, serta pengetahuan gizi. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi, mengawasi penggunaan uang saku, serta mendorong penerapan pola hidup sehat guna mencegah terjadinya obesitas pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, seperti teman-teman, pihak sekolah yang memberikan izin dan akses untuk pelaksanaan penelitian, serta pihak kampus yang telah membantu melalui bimbingan dosen dan proses perizinan penelitian. Selain itu, ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Diharapkan penulisan jurnal ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengkaji keterkaitan uang saku anak dengan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. M., & Sulaiman. (2025). Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 91–103. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130>
- Andrian, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2023). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2), 1–13. <https://doi.org/doi.org/10.62710/84ebrk82>
- Anissa, N., Sofiyanti, S., & Sriwenda, D. (2024). Gambaran Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Dan Uang Saku Pada Remaja Obesitas Di SMAN 6 Bandung, 06(2), 25–36.
- Aprilia, B., & Permatasari, T. A. E. (2025). Hubungan Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik, Durasi Gadget, dan Uang Saku Dengan Status Gizi Remaja SMK Poncol Jakarta Pusat. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 5(2), 103–113. <https://doi.org/10.24853/mjnf.5.2.103-113>
- Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah (Studi di SD

- Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Amerta Nutrition*, 2(2), 189. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>
- Dewi, S. C., Puspitasari, D. I., & Mardiyati, N. L. (2025). *Hubungan Kebiasaan Jajan Dan Jumlah Uang Saku Dengan Status Gizi Siswa SMA Di Banjarsari Surakarta*. 9.
- Elyawati, Abdurrachim, R., & Anwar, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi , Pendapatan Keluarga dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 5(2), 1–9.
- Fadila, A. R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah. *Jurnal Masyarakat Sehat*, 6(2), 113–119.
- Fitri, S. A., & Rusydi, R. (2023). Hubungan Kepemilikan Smartphone dan Uang Saku terhadap Obesitas pada Remaja. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.62358/mgii.v1i2.16>
- Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa. *Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38.
- Habibie, I. Y., Rafiq, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Dalam Manajemen Obesitas Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.33128>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65–69.
- Nasution, E., & Zahara, R. (2025). *Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dan Besar Uang Saku Dengan Status Gizi Anak UPT SPF SDN 101898 Lubuk Pakam*, 20(1), 28–34.
- Niara, S. I., & Pertiwi, Y. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan : Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96–104.
- Nur Aprillia, R., Nugroho, A., & Rahmawati Hidayanti, A. (2024). Uang Saku Sebagai Faktor Penentu Status Gizi Siswa Di Smp Muhammadiyah 2 Minggir: Pocket Money As A Determining Factor Of Students' Nutritional Status At Smp Muhammadiyah 2 Minggir. *Media Gizi Pangan*, 31(2), 174–180. <https://doi.org/10.32382/mgp.v31i2.857>
- Oktavianita, A. R., & Wirjatmadi, B. (2020). Perbedaan Besaran Uang Saku Dan Aktivitas Fisik Antara Siswi Gemuk Dan Normal Di SMA Negeri 5 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 4(3), 178. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.178-184>
- Putri, A. A., & Puspitasari, D. I. (2026). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Uang Saku dengan Status Gizi Remaja Relationship Between Breakfast Habits and Pocket Money with the Nutritional Status of Adolescents*. 07(01).
- Rahmadhani, A., Arfah, E. P. N., Alawiyah, I., Ramadanti, S. A., & Lushinta, I. P. (2024). *Pengaruh Uang Saku Bulanan terhadap Gaya Hidup dan Perilaku Konsumsi Makanan Tidak Sehat pada Mahasiswa*. 8.
- Rahman, J., Fatmawati, I., Syah, Muh. 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. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.391>
- Ridwan, D. A., Zulfikar, R. J., & Zulfikar, M. D. (2025). Manajemen Uang Saku dan Nilai-nilai Kemandirian Ekonomi pada Siswa SMA Kota Langsa : Studi Kualitatif antara Siswa yang Merantau dan Tinggal Bersama Keluarga. *Journal of Education and Counseling*, 1(1), 51–61.
- Rosyidah, Z., & Andrias, D. R. (2016). Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 1–6. <https://doi.org/10.20473/mgi.v10i1.1-6>
- Saputri, I. P., & Farida, E. (2025). Kejadian Gizi Lebih dan Obesitas pada Remaja: Systematic Literature Review Terkait Faktor Risiko. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 5(2), 301–314.
- Sartika, W., Herlina, S., Qomariah, S., & Juwita, S. (2022). Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19, 8(1), 400–405.

- Siraz, N. A., Adyas, E. E., Nurlita, A. I., & Dwinugraha, K. W. (2025). Hubungan Konsumsi Mi Instan, Junk Food , dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 3 Bogor. *Jurnal Nutrisia*, 27(1), 37–47. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v27i1.399>
- Sri Agusty Putri, Ayu Irapurwati, Wardawati, Ade Kartikasari Sebba, & Sitti Harma. (2025). Hubungan Uang Saku dan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 8(2), 286–290. <https://doi.org/10.56467/jptk.v8i2.483>
- Wulandari, G., Abdullah, A., & Arifin, V. N. (2025). *Analisis Faktor Kejadian Obesitas pada Pelajar Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh*. 8(1).
- Zulaika, M. D. S., & Listiadi, A. (2020). Literasi Keuangan , Uang Saku , Kontrol Diri , dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Menabung Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 8(2), 137–146