

Hubungan Jumlah Anggota Keluarga, Pendapatan Orang Tua, dan Nominal Uang Saku terhadap Kebiasaan Makan Siswa SMA 2 Raha

The Relationship between Family Size, Parental Income, and Allowance Amount on the Eating Habits of Students at SMA 2 Raha

Sitti Hadijah¹, Nur Juliana¹, Harpiang Wardiningsih¹, Mika Sugarni¹,
Bety Anisa Wulandari¹

¹Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Vokasi, Universitas Karya Persada Muna, Kab.Muna, Indonesia
Email: shadijah.lc.id@gmail.com

¹Program Studi S1 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Karya Persada Muna, Kab.Muna, Indonesia
Email: juli.faidah@gmail.com

¹Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Manajemen dan Bisnis, Universitas Karya Persada Muna, Kab.Muna, Indonesia
Email: phiansungkusara11@gmail.com

¹Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Vokasi, Universitas Karya Persada Muna, Kab.Muna, Indonesia
Email: mikasugarni@gmail.com

¹Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Vokasi, Universitas Karya Persada Muna, Kab.Muna, Indonesia
Email: betyanisa19@gmail.com

Abstrak

Perilaku makan tidak sehat pada remaja menjadi masalah global yang berkontribusi terhadap peningkatan obesitas dan penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan jumlah anggota keluarga, pendapatan orang tua, dan uang saku terhadap kebiasaan makan siswa SMA 2 Raha. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2025. Sampel berjumlah 40 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15 tahun (45,0%) dengan distribusi gender yang seimbang. Sebagian besar keluarga memiliki pendapatan di bawah UMR (67,5%) dan memberikan uang saku kategori kurang (92,5%). Hasil uji statistik

menunjukkan bahwa pendapatan merupakan satu-satunya variabel yang berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan ($p=0,020$), di mana kelompok pendapatan rendah justru memiliki proporsi kebiasaan makan baik yang lebih tinggi (44,4%) dibandingkan kelompok pendapatan tinggi (7,7%). Variabel jumlah anggota keluarga ($p=0,143$) dan uang saku ($p=0,974$) tidak menunjukkan hubungan signifikan. Kesimpulannya, status ekonomi keluarga, khususnya pendapatan, berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan siswa, namun pendapatan yang tinggi tidak selalu menjamin pola makan yang lebih sehat. Disarankan adanya edukasi gizi yang merata bagi seluruh siswa tanpa memandang status ekonomi.

Kata Kunci: Kebiasaan makan, Jumlah anggota keluarga, Pendapatan, Uang saku, Siswa

Abstract

Unhealthy eating behaviors among adolescents have become a global public health concern contributing significantly to rising obesity rates and non-communicable diseases. This study aimed to analyze the association between family size, parental income, and pocket money with eating habits of students at SMA 2 Raha. A quantitative cross-sectional design. The research was carried out in December 2025. Was employed with 40 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using structured questionnaires and analyzed using Chi-Square test. Results revealed that the majority of respondents were 15 years old (45.0%) with balanced gender distribution (50% male, 50% female). Most families had income below the regional minimum wage (<IDR 3,000,000) (67.5%) and provided low daily pocket money (<IDR 15,000) (92.5%). Statistical analysis demonstrated that income was the only variable significantly associated with eating habits ($p=0.020$). Counterintuitively, the low-income group exhibited a higher proportion of good eating habits (44.4%) compared to the high-income group (7.7%). In contrast, family size ($p=0.143$) and pocket money ($p=0.974$) showed no significant associations with eating habits. The findings indicate that family economic status, particularly income level, plays an important role in shaping adolescent eating behaviors; however, higher income does not automatically guarantee healthier dietary patterns. This suggests that factors beyond economic capacity such as parental guidance, nutrition knowledge, and family food values may be more influential in determining eating quality. The study recommends implementing equitable nutrition education programs for all students regardless of socioeconomic background to foster sustainable healthy eating habits during this critical developmental period.

Keywords: Eating habits, Family size, Income, Pocket money, Students

1. Pendahuluan

Perilaku makan tidak sehat pada remaja telah menjadi masalah global yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular di kemudian hari. Di Indonesia, survei kesehatan menunjukkan bahwa 98,7% remaja berusia 15–24 tahun tidak memenuhi rekomendasi konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi per hari, sementara 83,9% mengonsumsi garam ≥ 5 gram/hari (Department of Health, 2022). Fenomena ini diperparah oleh transisi pola makan modern yang cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, terutama di kalangan siswa SMA yang

memiliki otonomi lebih besar dalam memilih makanan di luar pengawasan orang tua (Liu et al, 2021).

Uang saku menjadi faktor kritis yang memengaruhi kebiasaan makan remaja karena memberikan kebebasan membeli makanan di luar rumah. Selain uang saku, jumlah anggota keluarga dan pendapatan orang tua turut berperan; keluarga dengan ukuran besar (>4 orang) cenderung mengalami dilusi sumber daya yang mengurangi perhatian personal terhadap kebiasaan makan anak (Liu et al, 2025), sementara remaja dari keluarga berpenghasilan rendah lebih rentan mengonsumsi makanan tidak sehat karena keterbatasan anggaran untuk membeli makanan bergizi (Liu et al, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang beragam mengenai hubungan faktor keluarga dengan kebiasaan makan remaja. Studi di SDN 1 Mulyasari menemukan tidak ada hubungan signifikan antara uang saku dan status gizi ($p=0,445$), meskipun secara deskriptif remaja dengan uang saku tinggi lebih cenderung obesitas (22,7%) dibanding yang beruang saku rendah (0%) (Widiansyah et al, 2025). Sebaliknya, penelitian di China membuktikan adanya hubungan dosis-respons yang jelas antara besarnya uang saku dengan konsumsi makanan tidak sehat dan risiko obesitas (Li et al., 2017).

Penelitian ini penting dilakukan karena mengisi kesenjangan pengetahuan tentang interaksi tiga faktor keluarga (jumlah anggota keluarga, pendapatan orang tua, dan nominal uang saku) terhadap kebiasaan makan siswa SMA yang belum banyak dieksplorasi. Temuan penelitian akan memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi berbasis keluarga untuk membentuk kebiasaan makan sehat remaja, sekaligus membantu orang tua dalam mengelola uang saku secara bijak. Mengingat 70% remaja di perkotaan menerima uang saku mingguan dengan dampak signifikan pada pola makan mereka (Li et al., 2017). Pemahaman ini menjadi krusial untuk mencegah masalah gizi remaja yang berdampak jangka panjang pada beban penyakit tidak menular di masa depan. Penelitian ini penting untuk menganalisis hubungan jumlah anggota keluarga, pendapatan, uang saku terhadap kebiasaan makan remaja SMA 2 Raha.

2. Tinjauan Pustaka

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan gaya hidup yang memengaruhi kebiasaan makan (Damayanti dkk, 2017). Pada periode ini, kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, namun seringkali tidak diimbangi dengan pola konsumsi yang optimal (Arisman, 2010). Kebiasaan makan remaja merupakan hasil interaksi kompleks

antara faktor individu, keluarga, lingkungan sosial, dan ekonomi. Masa remaja (10-19 tahun) merupakan periode kritis dalam pembentukan pola makan yang berkelanjutan hingga dewasa (WHO, 2024). Pada fase ini, remaja mengalami transisi dari pengaruh orang tua ke pengaruh teman sebaya dalam pengambilan keputusan terkait makanan (Braune et al., 2024).

Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan Remaja

Uang saku merupakan faktor krusial yang menentukan daya beli remaja untuk memenuhi kebutuhan makanan di luar rumah. Penelitian (Hoque et al., 2018) yang menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki pengetahuan baik tentang makanan sehat (99,1% memilih jus jeruk daripada minuman berkarbonasi), preferensi aktual mereka cenderung pada makanan tidak sehat seperti ayam goreng (50,6%) dan minuman berkarbonasi (80,2%). Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik konsumsi yang dipengaruhi oleh ketersediaan uang saku. Besarnya uang saku berkaitan erat dengan pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi; semakin besar uang saku maka konsumsi makanan juga cenderung meningkat (Kurniawan & Widyaningsih, 2017).

Pendapatan Orang Tua terhadap Kebiasaan Makan

Pendapatan keluarga merupakan determinan utama dalam menentukan pola konsumsi pangan suatu rumah tangga. Status ekonomi keluarga yang lebih tinggi cenderung memungkinkan akses terhadap pangan yang lebih beragam dan bergizi (Rachman et al., 2017). Penelitian (Hoque et al., 2018) menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan gizi siswa berdasarkan pendapatan orang tua ($p=0,015$), di mana kelompok dengan pendapatan RM8.000-RM9.999 menunjukkan pengetahuan gizi lebih rendah dibandingkan kelompok lain. Meskipun demikian, penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan antara pendapatan orang tua dengan sikap dan praktik makan sehat siswa ($p>0,05$).

Penelitian (Marliyati et al., 2025) pada siswa SD di Bogor menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu memiliki korelasi positif signifikan dengan pengetahuan gizi ($r=0,183$; $p=0,027$) dan sikap gizi siswa ($r=0,220$; $p=0,008$), namun tidak berhubungan signifikan dengan praktik gizi siswa ($p=0,522$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pendapatan dan pendidikan orang tua memengaruhi aspek kognitif dan afektif terkait gizi, tetapi tidak selalu ditransformasikan menjadi praktik makan sehat karena pengaruh faktor lain seperti lingkungan sekolah dan teman sebaya.

Dampak Jumlah Anggota Keluarga terhadap Pola Makan

Jumlah anggota keluarga memengaruhi distribusi sumber daya pangan dalam rumah tangga. (Marliyati et al., 2025) menemukan korelasi negatif signifikan antara ukuran keluarga dengan praktik gizi siswa ($r=-0,174$; $p=0,036$), di mana keluarga dengan anggota lebih banyak cenderung memiliki praktik gizi yang lebih rendah pada anak-anaknya.

Penelitian oleh (Berhanu et al, 2023) pada siswa SD di Ethiopia menunjukkan bahwa ukuran keluarga merupakan salah satu determinan signifikan status gizi anak, di mana setiap peningkatan satu anggota keluarga berhubungan dengan penurunan 15% dalam kecukupan asupan gizi anak. Temuan ini relevan dengan konteks Indonesia di mana keluarga besar sering menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi seluruh anggotanya secara merata.

Penelitian ini berkontribusi dengan mengisi kesenjangan melalui komprehensif hubungan antara jumlah anggota keluarga, pendapatan orang tua, dan nominal uang saku terhadap kebiasaan makan siswa SMA di wilayah Raha. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi intervensi yang tepat sasaran untuk meningkatkan kualitas kebiasaan makan remaja melalui pendekatan keluarga.

3. Metodologi Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan pendekatan cross-sectional yang bersifat observasional untuk mengumpulkan data pada satu titik waktu dari 40 responden yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan strata dalam populasi. Instrumen penelitian berupa kuesioner untuk seluruh variabel. Pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada responden, dan analisis data menggunakan uji *Chi-Square* untuk menguji hubungan antar variabel, sesuai prinsip analisis statistik inferensial dalam penelitian kuantitatif (Firnusrudin Rahim et al, 2025).

4. Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Tabel 1: Distribusi karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

Variabel	n	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	20	50,0
Perempuan	20	50,0
Total	40	100

Umur		
14 tahun	1	2,5
15 Tahun	18	45,0
16 Tahun	17	42,5
17 Tahun	4	10,0
Total	40	100

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil analisis karakteristik usia responden menunjukkan bahwa subjek penelitian berada pada fase remaja menengah dengan distribusi yang terkonsentrasi pada rentang usia 15 hingga 16 tahun. Dari total 40 responden, kelompok usia 15 tahun mendominasi dengan proporsi 45,0% (18 orang), diikuti oleh kelompok usia 16 tahun sebanyak 42,5% (17 orang). Secara keseluruhan, kedua kelompok usia ini mencakup 87,5% dari total sampel, mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berada pada tahap pertengahan masa remaja. Selain itu, terdapat 10,0% responden (4 orang) yang berusia 17 tahun dan 2,5% (1 orang) yang berusia 14 tahun. Distribusi usia yang didominasi oleh rentang 15-16 tahun ini menunjukkan homogenitas kelompok subjek yang berada pada tingkat perkembangan psikososial dan kognitif yang relatif serupa, sehingga memungkinkan generalisasi temuan mengenai perilaku makan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam konteks siswa Sekolah Menengah Atas. Karakteristik usia ini juga sesuai dengan jenjang pendidikan SMA yang umumnya diisi oleh siswa berusia 15-18 tahun, dengan mayoritas berada di kelas X dan XI.

Temuan distribusi usia ini juga relevan dengan konteks penelitian tentang pengaruh uang saku terhadap perilaku konsumsi. Penelitian (Van Ansem *dkk.*, 2015) menunjukkan bahwa pada usia sekitar 11 tahun, anak mulai mendapatkan otonomi finansial melalui penerimaan uang saku secara teratur (83% anak usia 11 tahun di Belanda menerima uang saku), yang kemudian memengaruhi pola pembelian dan konsumsi makanan ringan. Pada usia responden penelitian ini (15-16 tahun), otonomi finansial tersebut kemungkinan telah lebih berkembang, sehingga pengaruh uang saku terhadap pilihan makanan lebih kompleks dan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengaruh teman sebaya dan gaya hidup.

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga, Pendapatan, Uang Saku Siswa dan Kebiasaan Makan Siswa SMA 2 Raha

Variabel	n	(%)
Jumlah Anggota Keluarga		
Kecil	7	17,5
Sedang	29	72,5
Besar	4	10,0
Total	40	100
Pendapatan		
<Rp 3.000.000 (di bawah UMR)	27	67,5
>Rp 3.000.000 (di atas UMR)	13	32,5
Total	40	100
Uang Saku		
Kurang (< Rp 15.000)	37	92,5
Tinggi (> Rp 15.000)	3	7,5

Total	40	100
Kebiasaan Makan		
Tidak Baik	13	32,5
Baik	27	67,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 mengenai sosio-ekonomi dan kebiasaan makan siswa SMA 2 Raha, diketahui bahwa mayoritas responden berasal dari keluarga dengan kategori sedang yaitu sebanyak 29 orang (72,5%). Dari sisi ekonomi, sebagian besar keluarga responden memiliki pendapatan di bawah UMR (< Rp 3.000.000) yakni sebanyak 27 orang (67,5%), yang berbanding lurus dengan kondisi uang saku siswa di mana sebagian besar (92,5%) berada pada kategori kecil atau kurang dari Rp 15.000. Meskipun secara finansial mayoritas berada di tingkat menengah ke bawah, hasil penelitian menunjukkan tren positif pada perilaku kesehatan, di mana sebanyak 27 siswa (67,5%) memiliki kebiasaan makan yang baik, sementara hanya 32,5% siswa yang dikategorikan memiliki kebiasaan makan tidak baik.

3. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Jumlah Anggota Keluarga, Pendapatan, dan Uang Saku terhadap Kebiasaan Makan Siswa SMA 2 Raha

Variabel	Kebiasaan Makan				Total	p-value
	Baik		Tidak Baik			
	n	%	n	%	n	%
Jumlah Anggota Keluarga						
Kecil (2-3 orang)	4	57,1	3	42,9	7	100
Sedang (4-6 orang)	9	31,0	20	69,0	29	100
Besar (> 7 orang)	0	0,0	4	100	4	100
Pendapatan						
< Rp 3.000.000 (di bawah UMR)	12	44,4	15	55,6	27	100
>Rp 3.000.000 (di atas UMR)	1	7,7	12	92,3	13	100
Uang Saku						
Kurang (< Rp 15.000)	12	32,4	25	67,6	37	100
Tinggi (> Rp 15.000)	1	33,3	2	66,7	3	100
Total	13	32,5	27	67,5	40	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang disajikan pada Tabel 3, terdapat gambaran mengenai pola hubungan antara karakteristik sosiodemografi keluarga dengan kebiasaan makan siswa SMA 2 Raha. Dari total 40 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebagian besar siswa (67,5%) dikategorikan memiliki kebiasaan makan yang tidak baik, sementara hanya 32,5%

yang memiliki kebiasaan makan baik. Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian serius terhadap pola konsumsi pangan remaja di sekolah tersebut, mengingat pentingnya kebiasaan makan yang sehat dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Variabel jumlah anggota keluarga menunjukkan pola yang menarik meskipun tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik (p -value = 0,143). Siswa yang berasal dari keluarga dengan jumlah anggota kecil (2-3 orang) cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih baik (57,1%) dibandingkan dengan yang berasal dari keluarga yang sedang (4-6 orang) sebesar 31,0%. Lebih dominan seluruh siswa (100%) dari keluarga besar (>7 orang) ternyata memiliki kebiasaan makan yang tidak baik. Temuan ini mengisyaratkan bahwa keluarga inti yang lebih kecil mungkin memiliki kontrol dan pengawasan yang lebih baik terhadap pola makan anak, sementara keluarga besar dengan jumlah anggota banyak mungkin menghadapi kendala dalam menyediakan dan mengawasi asupan gizi yang memadai untuk setiap anggota keluarga.

Hasil yang paling signifikan ditemukan pada variabel pendapatan keluarga (p -value = 0,020), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dengan kebiasaan makan siswa. Siswa dari keluarga dengan pendapatan di bawah UMR (< Rp 3.000.000) memiliki proporsi kebiasaan makan baik yang jauh lebih tinggi (44,4%) dibandingkan dengan siswa dari keluarga berpendapatan di atas UMR (>Rp 3.000.000) yang hanya 7,7%. Hal ini berbanding terbalik dengan asumsi bahwa keluarga berpendapatan tinggi selalu memiliki akses terhadap pangan bergizi yang lebih baik. Hal ini diketahui dari fakta keluarga berpendapatan rendah cenderung lebih selektif dalam mengalokasikan anggaran pangan untuk memastikan nilai gizi optimal, sementara keluarga berpendapatan tinggi mungkin memberikan kebebasan finansial yang berlebihan kepada remaja sehingga cenderung memilih makanan instan atau *junk food*. Selain itu, keluarga dengan pendapatan terbatas mungkin lebih sering mengonsumsi makanan rumahan yang lebih terkontrol kandungan gizinya dibandingkan dengan makanan luar yang sering dipilih oleh remaja dari keluarga mampu.

Berbeda dengan dua variabel sebelumnya, besar uang saku tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kebiasaan makan (p -value = 0,974). Proporsi siswa dengan kebiasaan makan baik hampir identik antara kelompok uang saku rendah (< Rp 15.000) sebesar 32,4% dan kelompok uang saku tinggi (> Rp 15.000) sebesar 33,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa jumlah uang saku yang diterima siswa bukanlah faktor penentu utama dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Dengan kata lain, remaja yang menerima uang saku besar tidak otomatis memiliki kebiasaan makan yang lebih buruk, begitu pula sebaliknya.

Faktor lain seperti pengetahuan gizi, peran orang tua dalam mengontrol pola makan, dan ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekolah mungkin memainkan peran yang lebih dominan dibandingkan dengan jumlah uang yang dimiliki siswa untuk berbelanja makanan.

Penelitian (Ma *dkk.*, 2020) menunjukkan bahwa dengan anak-anak yang tidak menerima uang saku mingguan, mereka yang memiliki uang saku mingguan 1-10 atau 10-30 atau >30 yuan memiliki kemungkinan 12,0-136% lebih besar untuk mengonsumsi makanan tidak sehat dan 66-132% lebih mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, penelitian ini menunjukkan bahwa pada populasi yang diteliti, jumlah uang saku yang terbatas tidak selalu berkorelasi negatif dengan kebiasaan makan.

Penelitian di Tiongkok juga mengonfirmasi bahwa uang saku dan kemudahan akses terhadap makanan di lingkungan sekolah dapat meningkatkan risiko obesitas pada remaja (Dong *dkk.*, 2023). Penelitian oleh (Hasanović *dkk.*, 2025) yang menyatakan bahwa faktor-faktor lain seperti pendidikan orang tua, lingkungan sekolah, dan kesadaran tentang nutrisi berperan lebih signifikan dalam membentuk kebiasaan makan yang baik dibandingkan dengan jumlah uang saku yang diterima.

Penelitian (Van Ansem et al., 2015) memberikan penjelasan bahwa Anak-anak yang sensitif terhadap pengaruh teman sebaya mengonsumsi lebih banyak camilan ($B= 3,07$, $P< 0,01$) dan membeli lebih banyak camilan dari uang saku mereka (rasio odds 3,27, $P<0,01$) yang menunjukkan bahwa faktor sosial lebih berpengaruh daripada jumlah uang saku itu sendiri. Dengan demikian, untuk meningkatkan kebiasaan makan yang baik pada remaja, strategi intervensi perlu mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan lingkungan di sekitar remaja, bukan hanya mengatur jumlah uang saku yang mereka terima.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti bahwa faktor ekonomi dalam bentuk pendapatan keluarga memiliki pengaruh yang kompleks dan tidak selalu linear terhadap kualitas kebiasaan makan remaja. Intervensi untuk meningkatkan kebiasaan makan siswa perlu mempertimbangkan konteks sosioekonomi keluarga, dengan memberikan edukasi yang berbeda antara keluarga berpendapatan tinggi yang mungkin perlu penyadaran tentang pentingnya memilih makanan bergizi meskipun memiliki akses finansial, dan keluarga berukuran besar yang memerlukan strategi khusus dalam manajemen asupan gizi untuk anggota keluarga yang banyak. Meskipun uang saku tidak berpengaruh signifikan, pendampingan orang tua dan program literasi gizi di sekolah tetap menjadi kunci dalam membentuk perilaku makan yang sehat bagi siswa SMA 2 Raha.

5. Kesimpulan dan Saran

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi profil dan hubungan faktor sosio-ekonomi terhadap kebiasaan makan siswa SMA 2 Raha. Secara ekonomi, sebagian besar keluarga memiliki pendapatan di bawah UMR (67,5%) dan memberikan uang saku kategori kurang (92,5%), namun 67,5% siswa tetap menunjukkan kebiasaan makan yang baik. Hasil analisis bivariat menyimpulkan bahwa hanya variabel pendapatan yang memiliki hubungan signifikan terhadap kebiasaan makan siswa ($p = 0,020$), sedangkan jumlah anggota keluarga ($p = 0,143$) dan uang saku ($p = 0,974$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Siswa dari keluarga dengan pendapatan di bawah UMR memiliki proporsi kebiasaan makan baik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok di atas UMR.

5.2. Limitasi

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil ($n=40$) dan lingkup yang terbatas pada satu sekolah, sehingga generalisasi temuan mungkin terbatas. Selain itu, pengambilan data primer pada tahun 2025 ini dipengaruhi oleh faktor eksternal lain yang tidak diteliti, seperti ketersediaan kantin sehat atau tingkat pengetahuan gizi siswa secara individu.

5.3. Saran

Bagi Sekolah: Perlu dipertahankan program edukasi gizi mengingat adanya kelompok siswa (32,5%) yang masih memiliki kebiasaan makan tidak baik.

Bagi Siswa dan Orang Tua: Meskipun pendapatan terbatas, orang tua disarankan tetap mempertahankan pola pemberian makan yang sehat seperti yang terlihat pada mayoritas responden.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk meneliti variabel lain seperti pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, atau aksesibilitas pangan untuk menjelaskan mengapa pendapatan rendah justru berkorelasi dengan kebiasaan makan yang lebih baik dalam studi ini.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA 2 Raha atas kerja samanya dalam proses pengambilan data tahun 2025, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Referensi

- Van Ansem, W.J.C., Schrijvers, C.T.M., Rodenburg, G. & Van De Mheen, D. 2015. Childrens Snack Consumption: Role Of Parents, Peers And Child Snack-Purchasing Behaviour. Results From The INPACT Study. *European Journal of Public Health*, 25(6): 1006–1011.
- Arisman 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Berhanu, G., A.N., & A. 2023. Application Of An Ordinal Logistic Regression Model To Identify Determinants Of Nutritional Status Among Primary School Children In Ethiopia. *Heliyon*, 9(2).
- Braune, T., Adams, J. & Winpenny, E.M. 2024. Exploring The Changing Association Between Parental And Adolescent Fruit And Vegetable Intakes, From Age 10 To 30 Years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1).
- Damayanti, D.P., & T.L. 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Department of Health 2022. *Report of population health survey 2020–22 (part I)*. Hong Kong SAR, China.
- Dong, X., Chen, L., Liu, Y., Zhao, L. & Wang, W. 2023. Effects Of Pocket Money On Weight Status Among Junior High School Students: A Longitudinal Study In China. *Medicine (United States)*, 102(41): E34513.
- Firnasrudin Rahim et al 2025. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Hasanović, J., Križan, H., Šatalić, Z. & Milanović, S.M. 2025. Each Indicator of Socioeconomic Status (Education, Occupation, Income, and Household Size) Is Differently Associated with Children's Diets: Results from a Cross-Sectional CroCOSI Study. *Nutrients* , 17(4).
- Hoque, K.E., Hoque, K.F. & Thanabalan, R.A.P. 2018. Relationships between parents' academic backgrounds and incomes and building students' healthy eating habits. *PeerJ*, 2018(5).
- Kurniawan, M.W.W., & W.T.D. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya terhadap Status Gizi. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 5(1): 1–12.
- 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: 208–215.
- Liu, K.S.N., C.J.Y., K.Q., S.K.S., T.J.P.Y., I.P., W.R.S.M., W.C.K.H., & L.C.L.K. 2025. Assessing family influence on adolescent healthy eating: insights from knowledge, attitudes, and practices in a cross-sectional survey in Hong Kong. *BMC Public Health*, 25: 1793.
- Liu, K.S.N., C.J.Y., N.M.Y.C., Y.M.H.Y., B.L.E., & L.C.L.K. 2021. How does the family influence adolescent eating habits in terms of knowledge, attitudes and practices? A global systematic review of qualitative studies. *Nutrients*, 13(11): 3717.
- Ma, L., Fang, Z., Gao, L., Zhao, Y., Xue, H., Li, K. & Wang, Y. 2020. A 3-year longitudinal study of pocket money, eating behavior, weight status: The childhood obesity study in china

mega-cities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23): 1-13.

Marliyati, S.A., Hastuti, D., Madanijah, S., Prameswari, F.S., Hasanah, M.N., Pohan, R.Y. & Wibowo, K. 2025. A study of how family characteristics influence primary school students' nutritional knowledge, attitude, and practice. *BIO Web of Conferences*. EDP Sciences.

Rachman, B.N., M.I.G., & K.I.G.A.W. 2017. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1): 9-16.

WHO 2024. The Adolescent Health Indicators Recommended By WHO: A guide for countries. Geneva.

Widiansyah, R.U., E.M., & S.L.R. 2025. The Relationship Between Pocket Money Amount And Breakfast Habits With Children's Nutritional Status At SDN 1 Mulyasari. *Hearty: Jurnal Kesehatan*, 13(5): 1216-1221.