

**HUBUNGAN UANG SAKU DAN POLA KONSUMSI
MAKANAN TERHADAP STATUS GIZI SISWA SMPN 16
SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Gizi (S.Gz)**



**Ahmad Nurul Qolbinda Hakimi
1507026002**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2021**

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Siswa SMPN 16 Semarang.

Penulis : Ahmad Nurul Qolbinda Hakimi

NIM : 1507026002

Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Gizi.

Semarang, 27 April 2021

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I



Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi

Dosen Penguji II



Dr. Widiastuti, M.Ag.

NIP. 19750319 200901 2 003

Dosen Pembimbing I



Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi.

NIP 19900208 201903 2 008

Dosen Pembimbing II



Nur Hayati, S.Pd., M.Si.

NIP 19771125 200912 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Nurul Qolbinda Hakimi

NIM : 1507026002

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan
terhadap Status Gizi Siswa SMPN 16 Semarang

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 16 April 2021
Pembuat Pernyataan,

Ahmad Nurul Qolbinda Hakimi
NIM 1507026002

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Siswa SMPN 16 Semarang. Penyelesaian skripsi ini tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M.Si. Selaku Kepala Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi. Selaku Sekretaris Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi. selaku dosen pembimbing I yang telah bersabar dalam memberikan bimbingan, motivasi dan dukungan, yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Nur Hayati S.Pd., M.Si. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi., Selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.

8. Ibu Dr. Widiastuti, M.Ag. selaku dosen penguji II yang telah memberikan koreksi dan masukan terhadap penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh dosen, pegawai dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan fasilitas serta dukungan guna memperlancar penyelesaian skripsi ini.
10. Ibu Sri Rejeki, bagian akademik SMPN 16 Semarang yang berkenan saya reportkan untuk memenuhi kebutuhan penulis selama penelitian skripsi ini.
11. Bapak Sujiyo dan Ibu Sri Hayatul Mukharomah, bapak dan ibuku tercinta yang tak pernah berhenti mendoakan dan memberi dukungan kepada anaknya agar bisa menyelesaikan studi di tanah perantauan ini.
12. Divanda adekku, dan Siti Asih Rohima calon istriku yang tak henti-hentinya selalu menemani dan memberi semangat untuk penulis demi menyelesaikan skripsi ini.
13. Sugi, Ceking, Arjun, Sukron, Asror, Roup, dan Andre (Teha Squad) yang selalu mengejek penulis, sehingga dapat memicu semangat yang membara untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman Gizi Angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang yang selalu menebar semangat perjuangan generasi pertama Gizi UIN Walisongo anti DO.
15. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala dukungan dan bantuannya.

Semarang, 27 April 2021

Penulis

Ahmad Nurul Qolbinda Hakimi

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta.

Pak Yo dan Buk Kah.

Untuk setiap waktu dan doa yang kalian hadihkan untukku.

Untuk setiap nasehat yang menunjukkanku sebuah kebenaran
hidup.

Untuk setiap ketenangan jiwa dan raga yang kalian usahakan
untukku.

Untuk setiap maaf dan kesabaran atas kesalahan dan kekhilafan
anakmu ini.

Untuk setiap mimpi dan pengharapan yang terbaik untukku.

Untuk setiap cinta dan kasih sayang tulus yang kalian berikan
untukku.

Menjadi pendorong bagi diriku untuk melewati semuanya.

Kuucapkan terimakasih hingga seumur hidupku untuk kalian.

Sepindah malih, matur sembah nuhun.

MOTTO

“Usahaku adalah Doaku”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Remaja	7
2. Status Gizi Remaja	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja	15
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III Metode Penelitian	
A. Desain Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	25
1. Populasi.....	25

2. Sampel.....	25
3. Teknik Pengambilan Sampel	26
D. Definisi Operasional	27
E. Prosedur Penelitian	28
F. Teknik Pengambilan Data.....	29
1. Data Primer	29
2. Data Sekunder	33
G. Pengolahan dan Analisis Data	33
1. Pengolahan Data.....	33
2. Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
2. Gambaran Karakteristik Responden	36
3. Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi	39
4. Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi.....	40
B. Pembahasan	40
1. Karakteristik Responden.....	40
2. Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi	43
3. Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi.....	44
C. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	51
BIODATA.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	4
Tabel 2.1 Status Gizi Berdasarkan IMT	12
Tabel 2.2 Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) 5 -18 Tahun	13
Tabel 3.1 Definisi Operational	27
Tabel 3.2 Kategori Uang Saku	30
Tabel 3.3 Skor <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ).....	31
Tabel 3.4 Kategori Pola Konsumsi Makanan	32
Tabel 3.5 Interpretasi Hasil Korelasi	35
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Usia	37
Tabel 4.3 Karakteristik Responden berdasarkan Uang Saku	37
Tabel 4.4 Karakteristik Responden berdasarkan Pola Konsumsi Makanan.....	38
Tabel 4.5 Karakteristik Responden berdasarkan Status Gizi	39
Tabel 4.6 Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi	39
Tabel 4.7 Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Karakteristik Responden.....	51
Lampiran 2. Lembar FFQ.....	54
Lampiran 3. Rekap Pola Konsumsi Makanan.....	57
Lampiran 4. Tabel Hasil Perhitungan Status Gizi.....	78
Lampiran 5. Data Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Siswa SMPN 16 Semarang	81

Intisari

Latar Belakang: Berdasarkan hasil Riset Kesehatan dasar Tahun 2018 prevalensi berat badan kurang pada remaja umur 13-15 tahun berdasarkan IMT/U pada tahun 2018 mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2017, yaitu sebesar 0,9%. Pada masa remaja, dengan bertambahnya jumlah aktivitas fisik harian cenderung membuat mereka kurang memperhatikan pola makan dan penggunaan uang saku yang tepat sehingga dapat mempengaruhi status gizi mereka. SMPN 16 Semarang merupakan Sekolah Menengah Pertama yang terletak di Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, yang berada di daerah perkotaan dan strategis dalam akses memperoleh sumber makanan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa SMPN 16 Semarang.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah responden sebanyak 72 siswa, diambil menggunakan *randomsampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan formulir non kuantitatif FFQ dan kuesioner uang saku untuk mengetahui data pola konsumsi makanan dan uang saku responden. Data pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan yang diperoleh dari bagian akademik sekolah untuk perhitungan status gizi responden. Data analisis menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil: Uji bivariate antara uang saku dengan status gizi didapatkan nilai $p=0,534$, yang artinya tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi siswa SMPN 16 Semarang. Sedangkan uji bivariate antara pola konsumsi makanan dengan status gizi didapatkan hasil $p<0,001$, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi siswa SMPN 16 Semarang. Nilai r yaitu 0,479 bersifat sedang.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi siswa. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi siswa.

Kata kunci: Uang saku, pola konsumsi, status gizi, remaja awal.

Abstract

Background: Based on the results of the 2018 Basic Health Research, the prevalence of underweight in adolescents aged 13-15 years based on BMI / U in 2018 has increased compared to 2017, which was 0.9%. In adolescence, increasing the amount of daily physical activity tends to make them less paying attention to diet and proper use of pocket money so that it can affect their nutritional status. SMPN 16 Semarang is a junior high school located in Ngaliyan District, Semarang City, which is in an urban area and is strategic in accessing food sources.

Objective: To determine the effect of pocket money and food consumption patterns on the nutritional status of students at SMPN 16 Semarang.

Methods: This research method used a cross sectional design with the number of respondents as many as 72 students, taken using random sampling. Data were collected using a non-quantitative FFQ form and an allowance questionnaire to determine data on food consumption patterns and respondents' allowances. Anthropometric measurement data of body weight and height were obtained from the academic section of the school to calculate the nutritional status of respondents. The data were analyzed using the Spearman rank test.

Results: The bivariate test between pocket money and nutritional status obtained p value = 0.534, which means that there is no relationship between pocket money and nutritional status of students at SMPN 16 Semarang. Meanwhile, the bivariate test between food consumption patterns and nutritional status obtained $p < 0.001$, which means that there is a significant relationship between food consumption patterns and nutritional status of students at SMPN 16 Semarang. The value of r , namely 0.479, is moderate.

Conclusion: *There is no relationship between pocket money and the nutritional status of students. There is a significant relationship between food consumption patterns and the nutritional status of students.*

Keywords: *pocket money, consumption pattern, nutritional status, early adolescence.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Zat gizi merupakan zat yang terdapat dalam makanan dan sangat diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme. Mulai dari proses pencernaan, penyerapan makanan, transportasi dan menghasilkan energi, pertumbuhan tubuh, pemeliharaan jaringan tubuh, proses biologis, penyembuhan penyakit, dan daya tahan tubuh. Keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Holil, 2017). Status gizi adalah keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu sebagai akibat dari konsumsi makanan (Yolanda, dkk. 2016).

Masalah gizi terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan gizi seseorang. Kurangnya ketersediaan makanan dan ketidakmampuan keluarga untuk menyediakan makanan yang cukup berpengaruh terhadap terjadinya kekurangan asupan gizi pada seseorang. Begitu pula kebiasaan makan yang salah dapat menjadi penyebab kelebihan asupan gizi (Holil, 2017).

Masa remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (*pubertas*). Perubahan-perubahan pada masa remaja berlangsung sangat cepat, sehingga mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka. Selain itu, bertambahnya jumlah aktivitas fisik akan berpengaruh pada jumlah negatif yang dibutuhkan tubuh. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada menurunnya konsentrasi belajar, dan penurunan kesehatan jasmani (Irianto, 2014).

Prevalensi nasional berat badan kurang pada remaja berusia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U (Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur) pada tahun 2018 adalah 8,7% (1,9% sangat

kurus dan 6,8% kurus). Sementara itu, secara nasional prevalensi berat badan lebih menurut riskesdas pada tahun 2018 sebesar 16,0% (4,8% sangat gemuk dan 11,2% gemuk) (Riskesdas, 2018). Di Jawa Tengah, persentase berat badan kurang pada remaja 13-15 tahun berdasarkan IMT/U pada tahun 2018 adalah 8,4% (6,6% kurus dan 1,8% sangat kurus) (Riskesdas, 2018). Hal ini mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2017, dimana prevalensi berat badan kurang adalah 7,5% (1,0% sangat kurus dan 6,5% kurus) (Kemenkes, 2017). Adapun prevalensi berat badan lebih pada remaja 13-15 tahun di Jawa Tengah pada tahun 2018 adalah 14,6% (10,1% gemuk dan 4,5% sangat gemuk) (Riskesdas, 2018).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja yaitu pola konsumsi makanan, pola diet, pendapatan keluarga, penyakit infeksi, aktivitas fisik, pertumbuhan fisik, pengetahuan, dan pendidikan (Sandra, 2017). Remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan-makanan ringan yang rendah gizi, kebiasaan melewatkan waktu sarapan dan jarang mengonsumsi air putih, kesukaan mengonsumsi makanan siap saji (*junk food*), dan penerapan diet yang salah (Irianto, 2014). Remaja memiliki kesenangan mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan kadar lemak dan garam tinggi yang dapat menyebabkan masalah kelebihan berat badan (Dewi, 2013). Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan angka kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol dengan frekuensi konsumsi ≥ 1 kali per hari di Jawa Tengah adalah 58,4%, dan sebanyak 44,2% diantaranya berada pada usia 10-14 tahun (Riskesdas, 2018). Padahal, hasil penelitian Rizki, dkk. di SD Pertiwi 2 Padang pada tahun 2016 menunjukkan bahwa siswa yang sering mengonsumsi makanan berlemak/berkolesterol lebih berisiko 20,3% mengalami status gizi lebih (Rizki, dkk. 2016).

Selain pola konsumsi makanan, hasil penelitian Zia Rosyidah dan Dini R.A di SDN Ploso I-172 Surabaya pada tahun 2015 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi (Zia dan Dini, 2015). Hasil penelitian Een Husanah di SDN Sukajadi Pekanbaru pada tahun 2011 juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara uang saku dengan kejadian gizi lebih. Kejadian gizi lebih dapat dipengaruhi oleh adanya kemampuan yang cukup dan berlebih dalam membeli makanan. Gizi lebih dapat disebabkan karena ketersediaan makanan berenergi yang rendah serat (Een, 2011).

SMPN 16 Semarang merupakan Sekolah Menengah Pertama yang terletak di Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. Pada tahun ajaran 2019/2020, sebanyak 71% siswa SMPN 16 Semarang berada di usia 12-14 tahun. SMPN 16 Semarang berada di daerah perkotaan yang strategis dan mudah dalam mengakses sumber makanan. Alasan ini yang menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa di SMPN 16 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran jumlah uang saku siswa di SMPN 16 Semarang?
2. Bagaimana gambaran pola konsumsi makanan siswa di SMPN 16 Semarang?
3. Bagaimanan gambaran status gizi siswa di SMPN 16 Semarang?
4. Bagaimana hubungan uang saku terhadap status gizi siswa di SMPN 16 Semarang?
5. Bagaimana hubungan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa di SMPN 16 Semarang?

6. Bagaimana hubungan uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa di SMPN 16 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui gambaran uang saku siswa di SMPN 16 Semarang.
2. Mengetahui gambaran pola konsumsi makanan siswa di SMPN 16 Semarang.
3. Mengetahui gambaran status gizi siswa di SMPN 16 Semarang.
4. Mengetahui bagaimana hubungan antara uang saku terhadap status gizi siswa di SMPN 16 Semarang.
5. Mengetahui bagaimana hubungan antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa di SMPN 16 Semarang.
6. Mengetahui variabel yang paling berpengaruh terhadap status gizi siswa di SMPN 16 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi peneliti
Peneliti dapat mengetahui hubungan uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa.
2. Bagi guru dan orang tua
Penelitian ini dapat menjadi evaluasi terkait uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Penelitian	Hasil Penelitian
Etik Khusniyati, Ayu	Hubungan Pola Konsumsi	Penelitian Observasional analitik	Pola konsumsi makanan	Analisis Uji Korelasi	Ada hubungan antara pola

Komala Sari, Ifa Ro'ifah (2015)	Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto	dengan desain penelitian <i>Cross Sectional</i> .	(FFQ), dan Status gizi (IMT)	Spearman dengan tingkat kepercayaan $n 95\%$ ($\alpha=0,05$)	konsumsi makanan dengan status gizi.
Zia Rosyidah dan Dini Ririn Andrias (2015)	Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar	Penelitian Observasional Analitik dengan desain penelitian <i>Cross Sectional</i>	Uang Saku, Kebiasaan Sarapan, dan Status Gizi (IMT/U)	Metode uji <i>chi-square</i> dengan derajat kepercayaan $n 95\%$ ($\alpha=0,05$)	Ada hubungan antara uang saku dengan status gizi
Agnes Grace Florence (2017)	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen ITB	Penelitian observasional analitik dengan desain penelitian <i>Cross Sectional</i> .	Pengetahuan gizi, pola konsumsi pangan (FFQ), dan status gizi (IMT).	Metode uji <i>chi square</i> dengan derajat kepercayaan $n 95\%$ ($\alpha=0,05$)	Ada hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas. Pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas, yaitu uang saku dan pola konsumsi makanan. Penelitian ini juga menganalisis untuk mengetahui variabel bebas yang paling berpengaruh terhadap status gizi siswa SMPN 16 Semarang melalui analisis regresi linier berganda.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Usia remaja merupakan masa pertumbuhan penting dan tercepat kedua setelah masa bayi. Perubahan fisik dan organ reproduksi yang pesat berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi serta makanan yang dikonsumsi oleh remaja (Sandra, 2017).

Masa remaja dibagi berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologi, dan sosial. Supariasa (2017) dalam bukunya yang berjudul “Penilaian Status Gizi” menyebutkan, WHO membagi masa remaja menjadi tiga fase, yaitu; remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (17-21 tahun).

Peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja seiring dengan meningkatnya kebebasan memiliki dan membelanjakan uang yang dimilikinya. Pada masa remaja juga terjadi peningkatan sikap otonomi dalam membuat keputusan untuk memilih makanan. Kemampuan berpikir seperti ini umumnya belum matang, sehingga menjadikan remaja pada posisi kondisi gizi yang berisiko. Perubahan psikis dan kognitif pada remaja menyebabkan terjadinya tekanan sosial yang mempengaruhi kebiasaan/pola makan. Perubahan fisik, psikis, dan kognitif ini berdampak langsung pada status gizi remaja. Remaja yang memiliki masalah gizi seperti kegemukan dan obesitas, pada umumnya memiliki rasa percaya diri yang kurang dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya (Sandra, 2017).

a. Kebutuhan Energi

Energi merupakan asupan utama karena jika kebutuhan energi tidak terpenuhi, protein, vitamin, dan mineral yang ada tidak dapat digunakan secara efektif untuk berbagai fungsi metabolisme (Sandra, 2017). Status gizi remaja harus dinilai secara perorangan berdasarkan data yang diperoleh dari pemeriksaan klinis, biokimia, antropometris, diet, serta psikososial. Remaja putra membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan remaja putri. Remaja putra pada usia 16 tahun membutuhkan sekitar 3.470 kkal per hari, dan menurun menjadi 2.900 kkal pada usia 16-19 tahun. Kebutuhan remaja putri memuncak pada usia 12 tahun, yaitu 2.550 kkal untuk kemudian menurun menjadi 2.200 kkal pada usia 18 tahun. Perhitungan ini didasarkan pada stadium perkembangan fisiologis, bukan usia kronologis (Arisman, 2010).

Penggunaan kkal per centimeter tinggi badan dianjurkan sebagai penentu kebutuhan energi yang lebih baik. Perkiraan energi untuk remaja putra berusia 11-18 tahun yaitu 13-23kkal/cm, sementara remaja putri dengan usia sama yaitu 10-19kkal/cm (Arisman, 2010).

b. Kebutuhan Protein

Protein merupakan bagian terbesar tubuh setelah air. Protein merupakan zat gizi penting untuk mengatur dan memelihara fungsi tubuh, seperti pembentukan darah, keseimbangan cairan, produksi hormon dan enzim, proses visual, dan perbaikan sel membutuhkan protein. Jika asupan protein tidak memenuhi kebutuhan, maka akan mengakibatkan pertumbuhan linear yang menurun, dan kematangan seksual terhambat (Sandra, 2017).

Kebutuhan asupan protein pada remaja perempuan lebih tinggi di usia 10-15 tahun dan laki-laki di usia 13-18 tahun. Kebutuhan protein perempuan di usia 13-15 tahun yaitu 69 gram per hari, sementara laki-laki di usia yang sama yaitu 72 gram per hari (Sandra dkk, 2017).

Kebutuhan asupan protein berdasarkan perhitungan per tinggi badan, untuk remaja putra sesuai kebutuhannya kisaran 0,29-0,32 gr/cm tinggi badan. Sementara remaja putri hanya 0,27-0,29 gr/cm berat badan (Arisman, 2010).

c. Kebutuhan Lemak

Lemak dan asam lemak esensial dibutuhkan oleh tubuh pada proses pertumbuhan dan perkembangan yang normal. Lemak meliputi senyawa-senyawa heterogen, termasuk lemak dan minyak yang umum dikenal di dalam makanan, fosfolipida, sterol, dan ikatan lain sejenis yang terdapat di dalam makanan dan tubuh manusia. Lipida mempunyai sifat yang sama, yaitu larut dalam pelarut nonpolar. Sumber utama lemak pada bahan makanan seperti minyak kelapa, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, margarin, mentega, dan lemak hewan (Almatsier, 2009).

Restiani (2012) dalam penelitiannya di SMP Muhammadiyah 31 Jakarta Timur pada tahun 2012 menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Seseorang yang mengonsumsi lemak berlebih dalam asupan makanannya diperoleh hasil status gizi lebih.

d. Kebutuhan Vitamin dan Mineral

Kebutuhan vitamin meningkat selama masa remaja. Kebutuhan energi yang meningkat pada saat remaja menyebabkan kebutuhan tiamin, riboflavin, dan niasin

juga meningkat untuk melepaskan energi dari karbohidrat (Sandra, 2017).

Kebutuhan akan semua jenis mineral pada remaja juga meningkat. Peningkatan kebutuhan akan besi dan kalsium paling mencolok karena kedua mineral ini merupakan komponen penting pembentuk tulang dan otot. Asupan kalsium yang dianjurkan sebesar 800 mg untuk pra remaja dan 1.200 mg untuk remaja (Arisman, 2010).

2. Status Gizi Remaja

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Setiap individu memiliki kebutuhan zat gizi yang berbeda sesuai dengan umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan lain sebagainya (Holil, 2017).

Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi. Percepatan pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja memerlukan energi yang lebih banyak. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan juga dapat mempengaruhi status gizi, sehingga perlu penyesuaian asupan energi dan zat gizi dengan kebutuhan. Kehamilan, tingkat aktivitas fisik, dan konsumsi obat-obatan juga berpengaruh pada kebutuhan energi dan zat gizi seorang remaja (Holil, 2017).

Upaya pemenuhan kebutuhan gizi bukan hanya memperhatikan jumlah kuantitas zat gizi yang terasup, tetapi juga harus memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi, sebagaimana yang ada di firman Allah SWT Q.S. Al-Baqarah ayat 168 yang artinya : *“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”*

Ayat diatas menjelaskan bagaimana Allah SWT memerintahkan seluruh umat manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Makanan yang halal berarti makanan yang tidak haram. Makanan yang haram ada dua macam, yaitu haram karena zatnya memang haram seperti bangkai, dan darah; adapula yang haram karena buka zat melainakan sifatnya, seperti contoh makanan dari hasil mencuri. Makanan yang halal terbagi menjadi empat macam, yaitu wajib, sunnah, makruh, dan mubah. Ayat diatas menjelaskan bahwa tidak hanya makanan halal yang dianjurkan untuk dikonsumsi, tetapi juga makanan yang baik. Makanan yang halal belum tentu baik, karena baik tidaknya makanan yang dikonsumsi harus ditinjau pula dari keadaan orang yang mengonsumsi (Quraish Shihab, 2016).

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Penilaian status gizi secara langsung, salah satunya dapat di ukur menggunakan metode antropometri. Parameter antropometri adalah ukuran tubuh sebagai hasil pengukuran dari antropometri, seperti berat badan (BB), tinggi badan (TB), lingkaran lengan atas, ukuran pinggang, dan lain sebagainya. Indeks antropometri yang sering digunakan untuk menilai status gizi pada periode pertumbuhan adalah kombinasi berat badan menurut umur (BB/U), kombinasi berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), dan kombinasi indeks massa tubuh (IMT) menurut umur (IMT/U). Sedangkan indeks antropometri yang digunakan untuk dewasa di antaranya adalah indeks massa tubuh (IMT), perhitungan berat badan ideal, persen lemak tubuh, lingkaran lengan atas (LILA), dan lain sebagainya (Holil, 2016).

1) Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) adalah cara untuk mengetahui status gizi bagi orang dewasa, terutama untuk menilai massa jaringan tubuh (Holil, 2016). Berikut merupakan pengukuran status gizi dengan menggunakan parameter antropometri yaitu menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh):

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (BB)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

IMT digunakan sebagai alat untuk memantau status gizi yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan (Supariasa, 2014). Kategori IMT berdasarkan Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 adalah:

Tabel 2.1 Status Gizi berdasarkan IMT

Keterangan	Kategori	IMT
Kekurangan berat badan tingkat berat	Sangat Kurus	< 17.0
Kekurangan berat badan tingkat ringan	Kurus	17.0 – 18.4
Normal	Normal	18.5 – 24.9
Kelebihan berat badan tingkat ringan	Overweight	25.0 - 27.0
Kelebihan berat badan tingkat berat	Obesitas	>27.0

2) Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

Penentuan status gizi dengan menggunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) adalah menilai status gizi dengan cara membandingkan nilai IMT

remaja dengan IMT pada standar (median) menurut umur remaja tersebut. Indeks ini menggunakan data berat badan dan tinggi badan untuk menilai status gizi remaja. Kelebihan lain indeks ini adalah dapat mengetahui gambaran risiko kegemukan remaja (Holil, 2016).

Pengukuran status gizi menggunakan parameter antropometri yaitu, IMT/U:

$$\begin{aligned} & \text{IMT/U remaja} < \text{median} \\ & = \frac{\text{IMT Remaja} - \text{IMT median}}{(\text{IMT median} - (\text{nilai IMT pada } (-1 \text{ SD}))} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \text{IMT/U remaja} > \text{median} \\ & = \frac{\text{IMT Remaja} - \text{IMT median}}{(\text{nilai IMT pada } (+1 \text{ SD}) - \text{IMT median}} \end{aligned}$$

Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI Nomor 2 Tahun 2020, mengklasifikasikan status gizi berdasarkan IMT menurut Umur 5-18 tahun, sebagaimana berikut:

Tabel 2.2 Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan Umur 15-18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Standar Deviasi (SD)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Umur 5-18 tahun	Obesitas	> 2 SD
	Gemuk	> 1 SD s.d. 2 SD
	Normal	-2 SD s.d. 1 SD
	Kurus	-3 SD s.d. < -2 SD
	Sangat Kurus	< -3 SD

b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Pengukuran konsumsi makanan (survey konsumsi makan) merupakan salah satu pengukuran status gizi secara tidak langsung. Tujuan umum pengukuran konsumsi pangan adalah untuk mengetahui asupan gizi dan makanan serta mengetahui kebiasaan dan pola makan, baik pada individu, rumah tangga, maupun kelompok masyarakat (Holil, 2016).

Metode yang umum dipakai untuk mengukur ketersediaan pangan pada suatu wilayah adalah neraca bahan makanan dan pola pangan harapan. Metode pengukuran asupan makan yang sering dipakai untuk individu ialah metode *recall* 24 jam, *estimated food record*, penimbangan makanan (*food weighing*), *dietary history*, dan frekuensi makanan (*food frequency*) (Holil, 2016).

Metode frekuensi makanan (*Food Frequency Questionnaire*) adalah metode untuk mengetahui atau memperoleh data tentang pola dan kebiasaan makan individu pada kurun waktu tertentu. Metode ini tergolong metode kualitatif karena pengukurannya menekankan pada frekuensi makan. Informasi yang didapat adalah pola dan kebiasaan makan. Konsumsi makanan yang ditanyakan adalah yang spesifik untuk zat gizi tertentu, makanan tertentu, atau kelompok makanan tertentu (Holil, 2016).

Metode FFQ terbagi menjadi 2 macam, yaitu semi kuantitatif dan non kuantitatif. Formulir FFQ semi kuantitatif menyediakan kolom daftar bahan makanan, frekuensi makan, dan porsi makanan, sedangkan pada formulir FFQ non kuantitatif hanya menyediakan kolom

daftar bahan makanan dan frekuensi makan (Sirajuddin, dkk. 2018).

Formulir FFQ semi kuantitatif digunakan apabila ingin mengetahui asupan energi dan zat gizi secara spesifik, sedangkan formulir FFQ non kuantitatif hanya menyajikan data kecenderungan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Perbedaannya adalah pada penggunaan formulir semi kuantitatif yang dapat di transformasikan ke nilai gizi karena ada data porsi makan yang selanjutnya diketahui kuantitasnya (Sirajuddin, dkk. 2018).

Langkah pelaksanaan wawancara FFQ melalui pengisian kuesioner yang memuat daftar sejumlah makanan atau bahan makanan dan frekuensi yang sering dikonsumsi oleh responden. Kuesioner yang sudah diisi kemudian diolah untuk mendapatkan data gambaran pola dan kebiasaan makan. Kelebihan dari metode ini yaitu relatif murah dan sederhana, pengukuran dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak membutuhkan latihan khusus, serta dapat menjelaskan hubungan penyakit dengan kebiasaan makan sehari-hari (Holil, 2016).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Sandra (2017) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, yaitu:

a. Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi harus diperhatikan dalam menentukan pola konsumsi. Ketepatan dalam penyajian hidangan makanan, ketersediaan pangan, jenis dan macam bahan makanan, serta jumlah bahan makanan yang dikonsumsi akan

berpengaruh terhadap tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Supariasa, 2014).

Remaja mempunyai kebiasaan makan berupa jajanan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pemilihan jenis makanan yang ingin mereka konsumsi lebih penting dari pada tempat atau waktu makan. Remaja pada umumnya lebih banyak mengonsumsi makanan kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak sehingga orang tua dianjurkan untuk menekankan pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah segar serta makanan sumber serat lainnya (Sandra, 2017). Sunita, dkk. (2011) menyebutkan bahwa sebanyak 93,6% remaja usia 10-14 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Waktu makan yang dilewatkan remaja dan kebiasaan makan di luar rumah meningkat dari awal hingga akhir masa remaja. Remaja lebih sering mengabaikan dan melewatkan sarapan, dibandingkan dengan kelompok usia lain. Banyak remaja perempuan lebih banyak tidak makan pagi dikarenakan ingin langsing dan berusaha untuk diet (Sunita dkk, 2011).

Perilaku makan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, iklan, dan kemudahan memperoleh makanan siap saji. Saat ini banyak sekali iklan makanan yang di tayangkan di televisi. Hal ini berpengaruh besar terhadap pilihan makanan remaja (Sunita, 2011). Remaja juga sering mengonsumsi makanan cepat saji karena mudah diperoleh, terutama di kota-kota besar (Sandra, 2017). Makanan cepat saji mengandung banyak energi, lemak, karbohidrat, dan garam. Tetapi, kurang dalam vitamin A, vitamin C, riboflavin, asam folat, kalsium, dan serat (Sunita, 2011).

Arisman (2010) menyebutkan bahwa remaja sering mengonsumsi makanan berlemak/berkolesterol. Padahal zat gizi seperti kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A, dan vitamin C pada *junk food* sedikit, sedangkan kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium tinggi. Kandungan lemak pada *junk food*, melebihi 50% dari total kalori dalam makanan.

Faradila, dkk. dalam penelitiannya di MA Al-Falah Jakarta dan SMAN 10 Kabupaten Tangerang pada tahun 2018 juga menyebutkan, remaja di perkotaan memiliki kebiasaan makan *junk food* yang tinggi karena banyak ditemukan pedagang yang menjualnya.

Pola konsumsi makanan dapat dilihat berdasarkan hasil analisis kuesioner *food frequency* yang didapat dari bahan makanan yang dikonsumsi responden. Gambaran pola asupan makan dapat menjadi ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu juga menjadi salah satu indikator penting untuk melihat tercukupinya kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, H., 2011).

b. Pola Diet Remaja

Remaja biasanya mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik, seperti melewatkan sarapan dan langsung melakukan aktivitas atau memperpanjang waktu tidur bila memerlukan istirahat yang cukup. Sarapan sangat penting untuk menjaga kecukupan gizi tubuh dalam beraktivitas (Sandra, 2017).

Remaja perempuan sering melakukan aktivitas diet yang dapat memicu terjadinya masalah gizi. Remaja yang memiliki masalah seperti kegemukan dan obesitas, cenderung memiliki rasa percaya diri yang kurang. Ada pula remaja perempuan yang memiliki porsi tubuh yang

kurus, tetapi masih merasa dirinya gemuk. Kandungan gizi dalam makanan dan kesehatan harus selalu diperhatikan supaya keadaan kurang gizi tidak terjadi. Pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kandungan gizi dan kesehatan akan berdampak negatif pada status gizi (Aqmariya, 2014).

Pada masa pertumbuhan, tidak disarankan bagi remaja untuk melakukan diet kecuali apabila remaja mempunyai berat badan yang berlebih. Masalah gizi kurang pada remaja perempuan khususnya, sering dikaitkan dengan masalah psikologis terkait perilaku diet yang menyimpang akibat dari keinginan remaja demi mendapatkan tubuh yang langsing (Sandra, 2017).

Pembatasan konsumsi makanan dapat menyebabkan remaja mengalami kelaparan akibat memaksakan diri menahan keinginan makan. Hal ini justru merupakan risiko terjadinya gangguan perilaku makan seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. *Anorexia nervosa* merupakan bentuk perilaku makan menyimpang yang dicirikan oleh adanya aktivitas menguruskan badan dengan cara membatasi makan secara ekstrem dan disengaja serta melalui kontrol diet yang ketat. Penderita *anorexia* sadar bahwa mereka merasa lapar tapi dengan sengaja tidak memenuhi kebutuhan makan mereka dikarenakan takut bertambahnya berat badan. *Bulimia nervosa* ditandai dengan konsumsi makan dalam jumlah besar yang kemudian melakukan pembersihan tubuh dari makan dengan cara memuntahkan makanan yang sudah dimakan. Penderita *bulimia* mengonsumsi makanan secara berlebih untuk memuaskan keinginan mereka, namun selanjutnya mereka memuntahkan kembali hingga tidak

ada makanan yang tersisa. Hal ini bertujuan agar mereka terhindar dari kegemukan tanpa perlu menahan keinginan untuk mengonsumsi makanan yang mereka sukai (Sandra, 2017).

c. Penyakit Infeksi

Asupan makan yang tidak seimbang, baik secara kualitas maupun kuantitas akan berakibat pada ketidakterpenuhinya kebutuhan energi dan zat gizi dalam tubuh, sehingga akan mempengaruhi kinerja tubuh dalam melaksanakan fungsinya. Penyakit infeksi akan memperburuk kondisi tubuh yang mempunyai masalah gizi (Sandra, 2017).

Konsumsi gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu kinerja imun tubuh sehingga dapat meningkatkan resiko infeksi. Tubuh yang mengalami infeksi akan membutuhkan energi lebih banyak untuk proses pemulihan. Apabila kedua determinan tersebut terjadi secara bersamaan, akan memperparah kondisi kurang gizi yang berdampak pada lambatnya pertumbuhan tinggi dan berat badan serta kemampuan intelektual yang menurun (Santi, 2017).

d. Pertumbuhan dan Aktivitas Fisik

Pertumbuhan fisik pada remaja laki-laki dan perempuan berbeda. Pertumbuhan pada remaja perempuan dimulai lebih awal dibandingkan laki-laki, namun durasi pertumbuhannya lebih pendek. Laki-laki juga lebih aktif sehingga membutuhkan lebih banyak energi daripada perempuan (Sandra, 2017).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Remaja yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari di

dalam rumah, cenderung mengalami gizi lebih. Hal ini dikarenakan kurangnya penggunaan energi dalam tubuh. Sarana dan fasilitas yang memadai membuat remaja cenderung malas bergerak sehingga aktivitas fisik semakin berkurang. Gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dengan penggunaan energi dalam tubuh. Energi diperoleh dari konsumsi makanan, sedangkan penggunaan melalui aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh (Sunita, 2011).

e. Tingkat Ekonomi Keluarga

Tingkat ekonomi keluarga atau jumlah pendapatan dalam keluarga dapat menentukan berapa banyak kebutuhan sandang, pangan, dan papan keluarga yang dapat terpenuhi. Keluarga yang mempunyai pendapatan baik akan leluasa dalam menyisihkan uang mereka untuk memenuhi kebutuhan dan akan berdampak pada kondisi anggota keluarga dengan gizi yang cukup (Sandra, 2017).

Jumlah dan kualitas makanan keluarga ditentukan oleh tingkat pendapatan keluarga. Faktor kemiskinan menjadi penyebab utama gizi kurang karena berpengaruh langsung terhadap konsumsi makanan. Masyarakat yang tergolong kurang mampu merupakan kelompok yang paling rawan terjadi kurang zat gizi. Rendahnya kemampuan untuk menjangkau pangan yang baik secara fisik dan ekonomis dapat menjadi penyebab terjadinya kekurangan gizi (Suhardjo, 2015).

Tingkat pendapatan orang tua yang berbeda dapat menyebabkan perilaku konsumsi anak yang berbeda. Pendapatan orang tua secara langsung dapat mempengaruhi jumlah uang saku yang dimiliki oleh anak (Danang, 2014).

f. Pengetahuan dan Pendidikan Gizi

Tingkat pengetahuan seseorang terkait gizi juga dapat mempengaruhi status gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat dan beragam, sehingga dapat memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi dan dihindari (Dewi, 2013).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait pemilihan bahan makanan untuk kecukupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan kesehatan. Kedalaman pengetahuan tentang gizi akan menentukan pemilihan jenis makanan secara kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan (Almatsier, 2011).

Praktik diet yang salah pada remaja merupakan masalah yang sering terjadi baik di negara maju maupun negara berkembang. Remaja kurang mengetahui pentingnya kandungan gizi dalam makanan serta fungsinya bagi tubuh, sehingga banyak terjadi kekeliruan dalam praktik diet yang justru merugikan bagi tubuh (Sandra, 2017).

g. Aspek waktu dan Kebebasan

Masalah yang sering dijumpai remaja adalah sulitnya menemukan waktu untuk makan. Remaja umumnya sudah mempunyai gaya hidup dan tingkat aktivitas diluar rumah yang lebih banyak. Remaja membutuhkan manajemen waktu yang baik sehingga dapat memperkirakan terpenuhinya kebutuhan asupan gizi tubuh (Sandra, 2017).

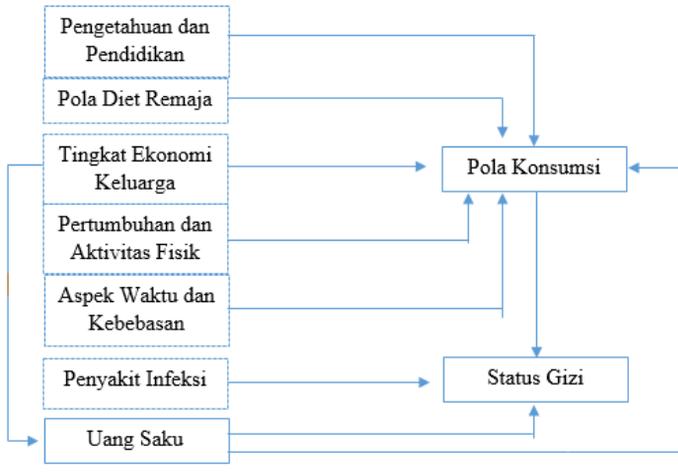
Remaja juga memiliki kebebasan dalam memilih makanan. Kebebasan dalam memilih makanan juga berpengaruh terhadap asupan zat gizi yang dapat mempengaruhi status gizi (Sandra, 2017).

h. Jumlah Uang Saku Remaja

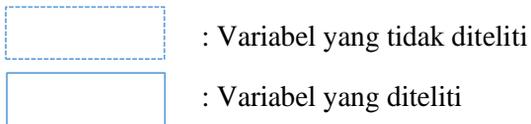
Notoatmojo (2003) menjelaskan bahwa status gizi juga dipengaruhi oleh jumlah uang saku yang diberikan kepada anak. Latifah dalam penelitiannya pada tahun 2015 di SMP Negeri 1 Palu menunjukkan pendapatan keluarga dan jumlah uang saku dapat mempengaruhi status gizi. (Latifah, 2015). Jumlah uang saku dapat mempengaruhi perilaku anak dalam memilih dan membeli makanan. Anak dengan jumlah uang saku yang lebih minim akan membatasi dalam membeli makanan sehingga status gizi tetap terjaga (Notoatmojo, 2003). Tina dalam penelitiannya pada tahun 2012 di SMAN 1 Kendari juga menunjukkan adanya tingkat jumlah uang saku yang tinggi memiliki resiko 3,55 kali lebih besar untuk mengakibatkan obesitas pada siswa (Tina, 2012).

B. Kerangka Teori

Berikut kerangka teori berdasarkan diskripsi teori diatas:

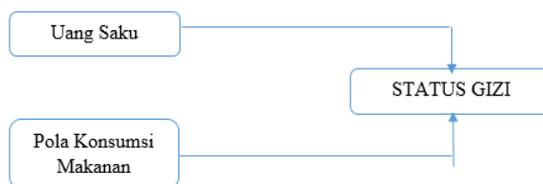


Keterangan:



C. Kerangka Konsep

Berikut kerangka konsep dari penelitian yang berjudul Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Siswa SMPN 16 Semarang.



D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi pada remaja.

1. Ho :

- Tidak terdapat hubungan antara uang saku terhadap status gizi.
- Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi.

2. Ha :

- Terdapat hubungan antara uang saku terhadap status gizi.
- Terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Hal ini dikarenakan pengambilan data variabel bebas dan terikat penelitian yang meliputi status gizi, jumlah uang saku, dan pola konsumsi makanan dilakukan dalam satu waktu.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di rumah siswa SMPN 16 Semarang. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 11 Juni sampai tanggal 1 Juli 2020.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 16 Semarang pada tahun ajaran 2019/2020, yang berjumlah 254 anak, dengan rincian:

- a. Kelas VIII A : 32 Siswa
- b. Kelas VIII B : 32 Siswa
- c. Kelas VIII C : 31 Siswa
- d. Kelas VIII D : 32 Siswa
- e. Kelas VIII E : 32 Siswa
- f. Kelas VIII F : 31 Siswa
- g. Kelas VIII G : 32 Siswa
- h. Kelas VIII H : 32 Siswa

Data populasi ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari bagian akademik SMPN 16 Semarang berupa daftar absensi siswa kelas VIII tahun ajaran 2019/2020.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah bagian yang diambil dari seluruh objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh

populasi (Notoatmodjo, 2010). Jumlah sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin, sebagaimana berikut (Siswanto, 2014):

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = Besar sampel
 N = Besar populasi
 e^2 = Tingkat keakuratan atau ketepatan yang diinginkan (10%)

Jumlah sampel yang diperoleh berdasarkan rumus diatas adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{254}{1 + (254)0.1^2}$$

$$n = \frac{254}{3,54}$$

$$n = 71,75 = 72 \text{ sampel}$$

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel menggunakan teknik acak dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagaimana berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi terjangkau yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010). Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Siswa usia 12 – 14 tahun
- 2) Siswa yang memiliki uang saku
- 3) Tidak membawa bekal makanan dari rumah ketika sekolah
- 4) Bersedia menjadi responden

Apabila siswa memiliki kriteria inklusi di atas, maka siswa tersebut masuk ke dalam subjek penelitian atau menjadi sampel penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Notoatmodjo, 2010). Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Siswa yang tidak memiliki uang saku
- 2) Siswa yang membawa bekal makanan dari rumah ketika sekolah

Apabila siswa masuk kedalam kriteria eksklusi di atas maka siswa tersebut tidak masuk ke dalam subjek penelitian atau keluar dari sampel penelitian.

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Instrumen	Kategori	Skala
Uang Saku	Nominal uang saku siswa per hari (Notoatmojo, 2003).	Kuesioner	1 = Rendah (Uang saku < Rp.11.700) 2 = Sedang (Uang saku Rp.11.700 – Rp.18.299) 3 = Tinggi (Uang saku ≥ Rp.18.300) (Median hasil penelitian)	Ordinal
Pola Konsumsi Makanan	Jenis dan jumlah makanan yang	<i>Food Frequency Questionnaire</i>	1 = Kurang (Jika skor < 378) 2 = Cukup	Ordinal

	di konsumsi oleh sampel (Sirajuddin, 2018)	(FFQ) non kuantitatif	(Jika skor 378 - 461) 3 = Baik (Jika skor ≥ 461) (Median hasil penelitian)	
Status Gizi	Kondisi status gizi sampel menurut IMT/U (Permenkes, 2020)	<i>Microtois</i> , timbangan digital, dan kuesioner.	1 = Sangat Kurus (Jika < -3 SD) 2 = Kurus (Jika -3 s.d. < -2 SD) 3 = Normal (Jika -2 s.d. 1 SD) 4 = Gemuk (Jika > 1 s.d. 2 SD) 5 = Obesitas (Jika > 2 SD) (Permenkes, 2020)	Ordinal

E. Prosedur Penelitian

Tahap awal penelitian ini, peneliti menyerahkan surat rekomendasi penelitian dari universitas kepada bagian akademik SMPN 16 untuk proses perizinan pelaksanaan penelitian. Peneliti memperoleh disposisi dari pihak SMPN 16 Semarang sebagai tanda bukti izin penelitian. Lembar persetujuan (*Informed consent*) kemudian disusun dengan menjelaskan mengenai maksud, tujuan, manfaat, dan dampak penelitian ini pada lembar persetujuan. Setelah lembar persetujuan disetujui oleh responden, peneliti mulai melakukan pengambilan data penelitian yang meliputi data uang saku, pola konsumsi makanan, dan status gizi. Data penelitian berupa tinggi badan dan

berat badan diperoleh melalui pengukuran secara antropometri oleh peneliti kepada responden. Pengambilan data uang saku dan pola konsumsi makanan diperoleh dengan cara memberikan kuesioner dan FFQ kepada responden. Setelah itu responden mengisi kuesioner dan FFQ sesuai dengan petunjuk pengisian yang dijelaskan oleh peneliti.

F. Teknik Pengambilan Data

1. Data Primer

Data primer yang diambil dalam penelitian ini meliputi kuesioner untuk mengetahui jumlah uang saku, kuesioner FFQ non-kuantitatif untuk mengetahui pola konsumsi makanan. Data primer juga meliputi hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung status gizi menggunakan metode antropometri.

a. Uang Saku

Jumlah uang saku diukur sesuai besar nominal jumlah uang saku yang diperoleh siswa per harinya. Pembagian kelas kategori uang saku diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan dihitung sebagaimana berikut (Sugiyono, 2012):

1) Menentukan range

Rumus menentukan range adalah:

$$\begin{aligned} \text{Range} &= \text{nilai tertinggi uang saku} - \text{nilai terendah} \\ &\text{uang saku} \\ &= 25.000 - 5.000 \\ &= 20.000 \end{aligned}$$

2) Menentukan Mean

Rumus menentukan mean (M) adalah:

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= (\text{Skor tertinggi} + \text{skor terendah})/2 \\ &= (25.000 + 5.000) / 2 \\ &= 30.000 / 2 \end{aligned}$$

$$= 15.000$$

3) Menentukan standar deviasi (SD)

Rumus menentukan standar deviasi adalah:

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \text{Range} / 6 \\ &= 20.000 / 6 \\ &= 3.333 = 3.300 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, variabel uang saku dapat dikategorikan sebagaimana berikut (Arikunto, 2012):

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - \text{SD} \\ \text{Sedang} &= M - \text{SD} \leq X < M + \text{SD} \\ \text{Tinggi} &= X \geq M + \text{SD} \end{aligned}$$

Kriteria kecenderungan uang saku berdasarkan rumus diatas adalah:

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < 15.000 - 3.300 \\ &= X < 11.700 \\ \text{Sedang} &= 15.000 - 3.300 \leq X < 15.000 + 3.300 \\ &= 11.700 \leq X < 18.300 \\ \text{Tinggi} &= X \geq 15.000 + 3.300 \\ &= X \geq 18.300 \end{aligned}$$

Kategori uang saku kemudian di tabulasi sebagaimana berikut:

Tabel 3.2 Kategori Uang Saku

Uang Saku	Kategori
< Rp. 11.700	Rendah
Rp. 11.700 – Rp. 18.299	Sedang
≥ Rp. 18.300	Tinggi

b. Pola Konsumsi Makanan

Instrumen penelitian yang digunakan adalah metode formulir *food frequency questionnaire* (FFQ) yang diberikan kepada siswa untuk mengetahui menu makanan yang dikonsumsi. Kemudian, hasil skor FFQ di kategorikan sebagai berikut (Sirajuddin, 2018):

Tabel 3.3 Skor *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (2-3x)
B	25	7x/minggu
C	15	3-6 x per minggu
D	10	1-2 x per minggu
E	5	2 x per bulan
F	0	Tidak pernah

Pembagian kelas kategori pola konsumsi makanan diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan dihitung sebagaimana berikut (Sugiyono, 2012):

1) Menentukan range

Rumus menentukan range adalah:

$$\begin{aligned} \text{Range} &= \text{nilai tertinggi pola konsumsi makanan} - \\ &\quad \text{nilai terendah pola konsumsi makanan} \\ &= 545 - 295 \\ &= 250 \end{aligned}$$

2) Menentukan Mean

Rumus menentukan mean (M) adalah:

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= (\text{Skor tertinggi} + \text{skor terendah})/2 \\ &= (545 + 295) / 2 \\ &= 840 / 2 \end{aligned}$$

$$= 420$$

3) Menentukan Standar Deviasi (SD)

Rumus menentukan standar deviasi adalah:

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \text{Range} / 6 \\ &= 250 / 6 \\ &= 41,66 = 42 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, variabel uang saku dapat dikategorikan sebagaimana berikut (Arikunto, 2012):

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= X < M - \text{SD} \\ \text{Cukup} &= M - \text{SD} \leq X < M + \text{SD} \\ \text{Baik} &= X \geq M + \text{SD} \end{aligned}$$

Kriteria kecenderungan pola konsumsi makanan berdasarkan rumus diatas adalah:

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= X < 420 - 42 \\ &= X < 378 \\ \text{Cukup} &= 420 - 42 \leq X < 420 + 42 \\ &= 378 \leq X < 462 \\ \text{Baik} &= X \geq 420 + 42 \\ &= X \geq 462 \end{aligned}$$

Hasil pengukuran pola konsumsi makanan akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

Tabel 3.4 Kategori Pola Konsumsi Makanan

Skor	Kategori
< 378	Kurang
378 – 461	Cukup
≥ 462	Baik

2. Data Sekunder

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh secara tidak langsung. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi identitas siswa, berat badan dan tinggi badan siswa SMPN 16 Semarang yang diperoleh melalui bagian administrasi instansi terkait.

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data antropometri diolah menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus. Data FFQ non kuantitatif diolah dengan menjumlahkan keseluruhan skor yang didapat oleh setiap responden. Pada penelitian ini pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan meliputi:

a. Editing

Hasil dari kuesioner atau wawancara di cek terlebih dahulu dan diperbaiki jika ada yang kurang lengkap.

b. Pengkodean (*coding*)

Coding dilakukan untuk mempermudah proses pemasukan data dengan mengubah data dalam bentuk kalimat atau huruf menjadi bentuk angka atau bilangan.

c. Pemasukan Data (*entry*)

Data yang sudah diberi *coding* di input kedalam program pengolahan statistik.

d. Koreksi (*cleaning*)

Data yang telah dimasukkan di cek kembali untuk menghindari kesalahan dalam pengolahan.

2. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdapat beberapa tahap yaitu:

a. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variable penelitian untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dan persentase pada setiap variabel. Analisis yang digunakan dengan menggunakan analisis deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi uang saku, pola konsumsi makanan, dan status gizi di SMPN 16 Semarang.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis dua variabel. Pada analisis hubungan antara uang saku terhadap status gizi digunakan uji *Spearman rank*, yaitu nonparametris yang digunakan untuk menguji kesesuaian antara 2 kelompok variabel dengan skala ordinal (Rahman, 2015). Adapun untuk analisis hubungan antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi juga menggunakan uji yang sama, yaitu uji *Spearman rank*.

Uji *Spearman rank* dapat digunakan untuk menguji korelasi antara dua variabel kategorik, dengan derajat kepercayaan 95% dan nilai α 5%. Berikut rumus uji *spearman rank* (Siswanto, 2014):

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum b_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

ρ = koefisien korelasi spearman rank
 $\sum b_i^2$ = Total kuadrat selisih antar ranking
 n = Jumlah sampel penelitian

Kesimpulan dari hasil rumus uji *spearman rank* adalah sebagai berikut:

- 1) Bila nilai ρ hitung $>$ ρ tabel, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara variable X dan variable Y.
- 2) Bila nilai ρ hitung $<$ ρ tabel, H_a ditolak dan H_0 diterima. Artinya tidak terdapat hubungan antara variable X dan variable Y.

Uji Spearman *rank* bisa dilakukan menggunakan aplikasi statistik dengan kesimpulan sebagaimana berikut:

- 1) Bila nilai $p < 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel X dan variabel Y.
- 2) Bila nilai $p > 0,05$, H_a ditolak dan H_0 diterima. Artinya tidak terdapat hubungan antara variabel X dan variabel Y.

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat hubungan antar variable maka koefisien korelasi yang didapatkan dihubungkan dengan tabel dibawah ini (Siswanto, 2014):

Tabel 3.5 Interpretasi Hasil Korelasi

Nilai Korelasi	Hasil Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 16 Semarang beralamat di Jl. Prof. Dr. Hamka Ngaliyan, Semarang. Lokasi sekolah bersinggungan langsung dengan kawasan PKL (Pedagang Kaki Lima) Sulanji, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. SMPN 16 Semarang sudah menerapkan program FDS (Full Day Scholl), sehingga aktivitas siswa sebagian besar berada di dalam lingkungan sekolah. Pada tahun ajaran 2019/2020, SMPN 16 Semarang memiliki 43 staf beserta tenaga pendidik, dan 725 siswa.

2. Gambaran Karakteristik Responden

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan melalui pembagian kuesioner FFQ dan pengukuran status gizi secara antropometri kepada responden yaitu 72 siswa SMPN 16 Semarang. Pengumpulan data karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia responden. Karakteristik responden di SMPN 16 Semarang adalah sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=72)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	44,44
Perempuan	40	55,66
Total	72	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa diantara 72 responden, menunjukkan sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 40 orang (55,66%). Sementara itu, sampel yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 32 orang (44,44%).

b. Usia

Distribusi usia responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=72)	Persentase (%)
Usia		
13 Tahun	7	9,72
14 Tahun	65	90,28
Total	72	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa diantara 72 responden, menunjukkan sebagian besar sampel berusia 14 tahun dengan jumlah 65 orang (90,28%). Sisanya, terdapat 7 orang (9,72%) yang berusia 13 tahun.

c. Uang Saku

Distribusi uang saku responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Saku

Uang Saku	Frekuensi	Persentase
Rendah (di bawah Rp.11.700)	23	31,94%
Sedang (Rp.11.700 – Rp.18.299)	22	30,56%
Tinggi (\geq Rp.18.300)	27	37,50%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh data sebanyak 23 responden (31,94%) memperoleh uang saku yang rendah, kemudian 22 responden (30,56%) memperoleh uang saku

sedang, dan 27 responden (37,50%) memperoleh uang saku yang tinggi.

d. Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi (Supariasa, 2014). Instrumen penelitian yang digunakan adalah metode formulir *food frequency questionnaire* (FFQ) yang diberikan kepada siswa untuk mengetahui menu makanan yang dikonsumsi. Distribusi pola konsumsi makanan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Konsumsi Makanan

Pola Konsumsi Makanan	Frekuensi	Persentase
Kurang (di bawah 378)	13	18,06%
Cukup (378 – 461)	31	43,06%
Baik (\geq 462)	28	38,89%
Total	72	100%

Berdasarkan data pada tabel 4.4 diperoleh data sebanyak 13 responden (18,1%) mempunyai pola makan yang kurang, kemudian 31 responden (43,1%) mempunyai pola makan yang cukup, dan 28 responden (38,9%) mempunyai pola makan yang baik.

e. Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Holil, 2017). Penilaian status gizi siswa SMPN 16 Semarang dilakukan secara langsung menggunakan pengukuran antropometri yaitu IMT/U.

Tabel. 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurus	0	0 %
Kurus	1	1,4 %
Normal	57	79,2 %
Gemuk	13	18,1 %
Obesitas	1	1,4 %
Total	72	100%

Hasil data status gizi siswa SMPN 16 Semarang, diperoleh data sebanyak 0 responden (0%) mempunyai status gizi sangat kurus, 1 responden (1,4%) mempunyai status gizi kurus, 57 responden (79,2%) mempunyai status gizi normal, 13 responden (18,1%) mempunyai status gizi gemuk, dan 1 responden (1,4%) mempunyai status gizi sangat gemuk/obesitas.

3. Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Berikut adalah hasil uji korelasi uang saku dengan status gizi.

Tabel 4.6 Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi

Uang Saku	Status Gizi						Koefisien Korelasi	Sign
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obes	Total		
Rendah	0	1	18	3	1	23	0,075	0,530
Sedang	0	0	18	4	0	22		
Tinggi	0	0	21	6	0	27		
Total	0	1	57	13	1	72		

Berdasarkan data yang didapat dari uji spearman rank, diperoleh hasil nilai $p = 0,530$ atau $p > 0,05$, yang menunjukkan bahwa korelasi antara uang saku dengan status

gizi tidak bermakna. Artinya, tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi.

4. Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi

Berikut adalah hasil uji korelasi antara pola konsumsi makanan dengan status gizi.

Tabel 4.7 Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi

Pola Konsumsi Makanan	Status Gizi						Koefisien Korelasi	Sign
	Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obes	Total		
Kurang	0	1	12	0	0	13	0,479**	<0,001
Cukup	0	0	29	2	0	31		
Baik	0	0	16	11	1	28		
Total	0	1	57	13	1	72		

Berdasarkan data yang didapat dari uji spearman rank, diperoleh nilai $p < 0,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makan dengan status gizi. Kemudian nilai koefisien korelasi yaitu 0,479** bernilai positif. Hal ini menunjukkan pola konsumsi makanan dan status gizi bersifat searah, dengan meningkatnya pola konsumsi makanan maka status gizi juga akan semakin meningkat.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Responden pada penelitian ini adalah siswa SMPN 16 Semarang yang berjumlah 72 siswa. Sejumlah 32 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 40 siswa berjenis kelamin perempuan. Gaya hidup dan kebiasaan makan remaja dapat mempengaruhi status gizi. Terlebih lagi remaja biasanya mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik.

Khususnya pada remaja perempuan sering dijumpai melakukan aktivitas diet yang dapat memicu terjadinya masalah gizi (Aqmaria, 2014).

b. Usia

Responden pada penelitian ini adalah siswa yang berusia 12-14 tahun. Sejumlah 7 siswa (9,72%) berusia 13 tahun dan 65 siswa (90,28%) berusia 14 tahun. Pada penelitian ini, perhitungan status gizi menggunakan indeks IMT/U karena responden berusia <18 tahun. Remaja umumnya sudah mempunyai gaya hidup dan tingkat aktivitas di luar rumah yang lebih banyak. Hal ini seringkali mempengaruhi keteraturan waktu makan pada remaja. Terlebih lagi remaja mempunyai kebebasan dalam memilih makanan ketika di luar rumah. Pengetahuan dalam memilih makanan yang baik juga berpengaruh terhadap asupan zat gizi dan dapat mempengaruhi status gizi (Sandra, 2017).

c. Uang Saku

Jumlah uang saku diperoleh berdasarkan nominal uang yang diperoleh siswa per harinya. Berdasarkan penelitian ini diperoleh data mayoritas siswa SMPN 16 Semarang memperoleh uang saku yang tinggi (\geq Rp.18.300), yaitu 27 siswa (37,5%). Uang saku yang diperoleh siswa tidak sepenuhnya digunakan untuk membeli makanan atau minuman ketika di sekolah. Akan tetapi juga digunakan untuk ongkos perjalanan ke sekolah dan membeli pulsa/kuota untuk kebutuhan harian.

d. Pola Konsumsi Makanan

Data pola konsumsi makanan pada penelitian ini diperoleh menggunakan metode FFQ yang diberikan kepada siswa untuk mengetahui menu makanan yang

dikonsumsi. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil mayoritas siswa SMPN 16 Semarang mempunyai pola konsumsi makan yang cukup (378 – 461) yaitu 31 siswa (43,1%).

Pola konsumsi makanan merupakan aktivitas konsumsi makan baik di rumah maupun diluar rumah yang meliputi frekuensi dan waktu makan, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Dari data penelitian berdasarkan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dapat disimpulkan bahwa, mayoritas siswa SMPN 16 Semarang mempunyai pola konsumsi makan cukup. Ini dibuktikan dengan hanya 18,06% siswa yang mempunyai pola konsumsi makanan kurang. Hasil data *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) pada penelitian ini dapat diambil kesimpulan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi (41,17%) pada jenis karbohidrat, telur ayam (18,05%) pada jenis protein, kacang-kacangan (17,54%) pada jenis sayuran, apel (14,49%) pada jenis buah, susu bubuk (37,63%) pada jenis susu dan olahannya, dan pentol/bakso (24,29%) pada jenis makanan jajanan. Suplemen maupun minuman tidak dimasukkan kedalam daftar kuesioner dikarenakan tidak diwajibkan untuk dikonsumsi setiap harinya. Suplemen perlu dikonsumsi ketika kondisi tubuh kekurangan asupan zat gizi. Tidak diikutkannya kategori minuman ke dalam daftar kuesioner merupakan kekurangan dari penelitian ini.

e. Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas siswa SMPN 16 memiliki status gizi normal dengan presentase 79,2 %. Status gizi normal bisa tercapai apabila asupan dan kebutuhan zat gizi seimbang. Ketika tubuh cukup

memperoleh zat-zat gizi yang efisien, makan akan memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat optimal (Indra D, dan Wulandari Y, 2013).

Data berat badan dan tinggi badan yang digunakan untuk menentukan status gizi pada penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari bagian akademik SMPN 16 Semarang. Data tersebut diperoleh sekolah dari pengukuran antropometri yang pernah dilakukan pada bulan Januari 2020.

2. Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji bivariat antara uang saku dengan status gizi didapatkan nilai $p = 0,534$ atau $p < 0,05$. Artinya tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi pada siswa SMPN 16 Semarang. Berdasarkan hasil pengambilan data, penggunaan uang saku sampel tidak hanya untuk kebutuhan membeli makanan saat di sekolah. Uang saku yang diperoleh siswa juga digunakan untuk ongkos berangkat maupun pulang sekolah, dan membeli pulsa/kuota internet.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rizky dkk. di SMPN Kota Malang pada tahun 2019 juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu $p = 0,574$ yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara uang saku dengan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian Rizky dkk. disimpulkan bahwa siswa menggunakan uang sakunya bukan hanya untuk membeli makanan saja, tetapi juga untuk ongkos perjalanan ke sekolah, membeli bensin, pulsa, fotocopy, serta untuk ditabung (Rizky dkk. 2019).

Hasil penelitian Kiki Anindya Putri di SMPN 25 Surakarta pada tahun 2017 juga menunjukkan tidak adanya hubungan

antara uang saku dengan status gizi ($p = 0,181$). Hal ini dikarenakan dengan uang saku, siswa dapat membeli makanan tanpa mempedulikan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut (Kiki AP, 2017).

3. Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji bivariat antara pola konsumsi makanan dengan status gizi menunjukkan hasil $p < 0,001$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi siswa SMPN 16 Semarang. Kemudian nilai koefisien korelasi yaitu 0,479 yang berdasarkan interpretasi hasil korelasi bersifat sedang. Nilai koefisien korelasi juga bernilai positif. Hal ini menunjukkan pola konsumsi makanan dan status gizi bersifat searah, dengan meningkatnya pola konsumsi makanan, maka status gizi juga akan semakin meningkat.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Etik Kusniati di Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto pada tahun 2016, yaitu didapat hasil nilai ($p=0,000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi. Pola konsumsi makanan yang berlebihan akan mempengaruhi tingkat asupan makanan yang masuk ke tubuh dan kemudian akan mengakibatkan status gizi lebih.

Menurut Soekirman (2000) frekuensi makan dikatakan baik apabila mengonsumsi 2-3 kali makanan pokok dan satu kali makanan selingan setiap harinya. Berdasarkan FFQ sebanyak 72,2% siswa SMPN 16 Semarang mengonsumsi nasi 2-3 kali sehari sebagai makanan pokok sumber karbohidrat, dan 27,3% hanya mengonsumsi nasi satu kali dalam sehari. Kebutuhan gizi pada saat remaja relatif lebih

besar, karena masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, umumnya remaja melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Proverawati, 2009).

Hasil yang sama juga didapat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Muchlisa di Universitas Hasanuddin Makassar pada tahun 2013 dimana terdapat hubungan antara asupan energi terhadap status gizi dengan hasil ($p=0,000$).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan ketika pandemi Covid-19. Selama pandemi Covid-19, sekolah menerapkan pembelajaran dari rumah (*daring*). Hal ini mempengaruhi proses penelitian. Data penelitian berupa uang saku dan pola konsumsi makanan diambil sesuai gambaran responden ketika siswa beraktivitas normal di sekolah. Sementara itu, data status gizi berupa berat badan dan tinggi badan diambil dari data sekunder sekolah. Hal ini dilakukan agar memperoleh gambaran uang saku, pola konsumsi makanan, dan status gizi dalam periode yang sama, yaitu sebelum pandemi Covid-19 terjadi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa SMPN 16 Semarang dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 27 dari 72 siswa (37,5%) memiliki uang saku dengan kategori tinggi.
2. Sebanyak 31 dari 72 siswa (43,06%) memiliki pola konsumsi makanan dengan kategori cukup.
3. Sebanyak 57 dari 72 siswa (79,2%) memiliki status gizi dengan kategori normal.
4. Tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan status gizi siswa SMPN 16 Semarang ($p = 0,530$).
5. Terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa SMPN 16 Semarang ($p < 0,001$, $r = 0,479$).

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi terkait pola konsumsi makanan siswa agar sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dengan menambahkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi siswa. Selain itu, sebaiknya penelitian selanjutnya tidak dilakukan ketika pandemi agar hasil penelitian lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah Fajar, Suratman.2014.*Buku Saku Gizi*.Handbook Ahli Gizi.
- Almatsier, S.2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Almatsier, S, dkk.2011.*Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*.Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, MB.2010.*Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Banowati, Lilis.2014.*Ilmu Gizi Dasar*.Yogyakarta: Deepublish.
- Cahyaning, Rizky C.D., dkk.2019.*Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMPN Kota Malang*.Jurnal Kesehatan, Universitas Negeri Malang.
- Departemen Kesehatan RI.2013.*Riset Kesehatan Dasar*.Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dewi AF, dkk.2013.*Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*.Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dewi, S.R.2013.*Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap, terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta*.Bandung: UNY.
- Dodik, B., 2014. *ANEMIA: Masalah Gizi pada wanita*. Jakarta: EGC.
- Faradila, Ovi Eka, dkk.2018.*Perbedaan Pemilihan Makanan dan Faktor yang Berkaitan pada Remaja Putri di SMA*

- Daerah Kota dan Kabupaten. Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya.*
- Fikawati, Sandra. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Husanah, Een. 2011. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Uang Jajan dan Pendapatan Orang Tua dengan Kejadian Overweight pada Siswa Kelas 4 dan 5 SDN 001 Sukajadi Pekanbaru Tahun 2011*. [Jurnal]
- Indra D, dan Wulandari Y. 2013. *Prinsip-prinsip Dasar Ahli Gizi*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: ALFABETA.
- Katsilambros, Nikolaos, dkk. 2013. *Asuhan Gizi Klinik*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*.
- Krisnani, Hetty, dkk. 2017. *Gangguan Makan Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa pada Remaja*. [Jurnal]
- Latifah, M. dan Lumalang, Y. 2015. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu Sulawesi Tengah*. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 1 No 1. Januari 2015.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Nur Amalia, Rizki, dkk. 2016. *Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas, UNAND.
- Par'i, Holil Muhammad. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

- Proverawati, A. Dan Asfuah, S.2009. *Buku ajar gizi untuk kebidanan*.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, K.A.2017.*Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku, dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 25 Surakarta*.Jurnal Kesehatan, UMS.
- Restiani, Novita.2012.*Hubungan Citra Tubuh, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SMP Muhammadiyah 31 Jakarta Timur Tahun 2012*.Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Indonesia.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Rosyidah, Zia dan Dini Ririn Andrias.2015.*Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar*. [Jurnal]
- Sirajuddin, dkk.2018.*Survey Konsumsi Pangan*.Kemenkes RI: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Tahun 2018.
- Siswanto, dkk. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu
- Soerjono, Soekanto.2011.*Sosiologi Suatu Pengantar*.Jakarta: Raja Grafindo.
- Sulistyoningsih, H.2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Heru.
- Sunyoto, Danang.2014.*Perilaku Konsumen*.Jakarta: PT. Buku Seru.
- Supriasa ID, dkk.2014.*Penilaian Status Gizi*.Jakarta: EGC.
- Supriyadi.2014.*Statistik Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

- Syahfitri, Yolanda, dkk.2016.*Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016.*[Jurnal]
- Syarafina, Aqmariya, dan Enny Probosari.2014.*Hubungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Modeling Agency Semarang.*Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Tina, L.2012.*Faktor Risiko Kejadia Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Kendari.*Masyarakat Epidemiologi Indonesia I Tahun 2012.

Lampiran 1

Data Karakteristik Responden

No	Umur (th)	Jenis Kelamin
1	14	LK
2	13	PR
3	14	PR
4	14	PR
5	14	LK
6	13	PR
7	14	PR
8	14	LK
9	14	LK
10	14	PR
11	14	PR
12	14	PR
13	13	PR
14	14	LK
15	14	PR
16	14	LK
17	14	PR
18	14	LK
19	14	LK
20	14	LK
21	14	PR
22	13	PR
23	14	PR
24	13	PR
25	14	PR
26	14	LK
27	14	LK

28	14	LK
29	14	LK
30	14	PR
31	14	PR
32	14	PR
33	14	LK
34	14	PR
35	14	PR
36	14	LK
37	14	PR
38	14	PR
39	14	LK
40	14	LK
41	14	PR
42	14	PR
43	13	LK
44	14	LK
45	14	PR
46	13	PR
47	14	LK
48	14	LK
49	14	LK
50	14	LK
51	14	PR
52	14	PR
53	14	PR
54	14	PR
55	14	LK
56	14	PR
57	14	LK

58	14	PR
59	14	PR
60	14	PR
61	14	LK
62	14	PR
63	14	LK
64	14	LK
65	14	PR
66	14	PR
67	14	LK
68	14	LK
69	14	PR
70	14	LK
71	14	PR
72	14	LK

Lampiran 2 Lembar FFQ

Nama :
 Jenis Kelamin :
 TTL :
 BB :
 TB :
 Jumlah Uang Saku :

*Makanan yang belum tertulis bisa ditambahkan di kolom yang kosong

Jenis Makanan	Frekuensi						Skor
	Harian	Mingguan					
	2-3 x	7 x	3-6x	1-2x	2x/ Bulan	Tidak Pernah	
Sumber Karbohidrat							
Nasi Putih							
Nasi Goreng							
Nasi Uduk							
Bubur							
Roti							
Biskuit							
Mie							
Kentang							
Sumber Protein							
Ayam							
Bebek							
Telur Ayam							
Telur Puyuh							
Telur Bebek							
Daging							
Ikan Lele							
Ikan Kakap							
Ikan Bandeng							
Ikan Nila							

Udang							
Cumi-cumi							
Tempe							
Tahu							
Sayuran							
Bayam							
Kacang-kacangan							
Sawi							
Terong							
Wortel							
Buncis							
Taoge							
Kangkung							
Brokoli							
Buah							
Apel							
Pepaya							
Jeruk							
Semangka							
Pisang							
Mangga							
Rambutan							
Anggur							
Jambu Biji							
Duku							
Buah Naga							
Susu dan Olahannya							
Susu Kental Manis							
Yogurt							
Keju							
Susu Bubuk							
Makanan Jajanan							
Siomay							

Martabak							
Pentol Bakso							
Kue Bandung							
Cilok							
Batagor							

Lampiran 3

Rekap Pola Konsumsi Makanan

Pola Konsumsi Makanan Sumber Karbohidrat

Responden	Nasi Putih	Nasi Goreng	Nasi Uduk	Bubur	Roti	Biskuit	Mie	Kentang
1	50	10	10	0	15	5	15	10
2	25	5	15	0	25	10	10	5
3	50	10	15	5	15	0	10	0
4	50	10	25	0	10	5	5	0
5	50	10	10	5	10	5	15	10
6	50	10	10	5	15	10	10	0
7	25	5	10	0	10	10	10	0
8	50	5	15	10	25	15	10	10
9	50	5	0	0	10	5	15	10
10	25	10	0	0	5	5	5	5
11	50	0	5	5	10	10	10	5
12	50	5	10	15	15	0	10	10
13	50	10	5	10	10	5	10	5
14	50	10	0	0	15	15	5	10
15	50	0	10	10	10	15	5	10
16	50	10	15	10	15	15	10	10
17	25	0	5	5	10	0	15	10
18	50	15	0	5	15	15	10	10
19	50	10	5	10	15	15	0	5
20	50	5	0	10	15	15	10	5
21	50	10	5	10	15	15	5	10
22	50	0	10	10	15	15	0	25
23	25	0	15	15	15	10	15	10
24	50	5	5	0	15	15	10	0
25	25	0	5	5	25	15	5	10
26	50	5	5	5	10	0	10	0
27	50	15	10	5	15	15	15	10
28	50	10	15	5	25	15	15	5
29	50	10	10	5	15	10	15	10

30	50	10	10	15	10	5	10	5
31	25	0	15	15	15	10	0	10
32	25	5	5	0	15	10	5	5
33	50	10	15	0	15	15	10	5
34	25	10	15	15	15	10	5	5
35	50	10	15	10	15	15	5	5
36	50	10	0	15	15	5	10	15
37	25	5	10	15	10	10	5	0
38	50	0	0	10	15	15	10	5
39	50	10	5	5	15	15	10	5
40	50	15	10	0	5	5	10	5
41	25	0	0	10	25	15	5	15
42	50	10	10	5	15	15	0	0
43	50	10	10	0	5	5	15	5
44	50	10	10	5	15	5	10	5
45	25	0	10	5	15	10	5	10
46	50	5	10	5	15	15	10	5
47	50	15	10	10	15	25	10	0
48	50	10	15	10	25	0	10	0
49	50	5	10	10	15	15	15	5
50	50	10	15	0	5	5	10	0
51	25	10	15	15	10	5	0	5
52	50	15	10	5	15	10	5	5
53	50	0	5	5	15	15	10	10
54	50	5	10	10	15	15	10	5
55	50	10	5	0	15	10	10	5
56	50	10	5	0	25	15	10	5
57	25	10	10	5	10	5	15	5
58	25	5	0	10	15	0	15	5
59	25	5	10	0	10	5	10	10
60	50	0	5	5	10	10	0	5
61	50	10	15	5	0	0	10	0
62	25	0	10	10	10	5	10	0
63	50	10	15	5	15	15	10	5
64	50	10	10	0	10	5	10	5

65	25	10	15	10	15	15	10	5
66	50	10	0	10	15	25	10	10
67	50	10	15	0	0	5	5	5
68	50	10	15	0	10	10	15	5
69	25	10	10	5	10	15	5	10
70	50	15	0	0	5	10	15	5
71	25	10	15	10	15	15	5	5
72	50	5	5	10	15	15	10	5

Pola Konsumsi Makanan Sumber Protein

Respon den	Aya m	Beb ek	Tel ur Aya m	Tel ur Puy uh	Tel ur Beb ek	Dagi ng	Ik an Le le	Ikan Kak ap	Ikan Band eng	Ik an Ni la	Uda ng	Cu mi Cu mi	Tem pe	Ta hu
1	10	5	15	5	0	10	10	5	5	10	15	5	25	15
2	25	5	50	5	0	10	0	10	5	5	0	0	50	0
3	15	10	15	5	0	10	5	10	5	5	10	0	15	5
4	10	0	15	5	5	0	5	0	5	0	5	0	50	25
5	15	5	15	5	0	10	5	10	5	5	15	5	25	25
6	15	10	25	5	0	10	10	10	5	5	15	0	15	15
7	15	10	10	25	0	10	5	10	10	0	0	0	25	5
8	25	10	15	0	0	5	0	10	15	10	10	5	10	0
9	15	5	15	0	0	10	10	5	10	5	10	0	15	15
10	10	5	15	10	5	10	10	5	10	5	10	5	15	0
11	15	5	15	5	0	10	10	5	5	5	15	10	15	10
12	10	10	15	25	5	10	10	5	0	0	15	5	25	15
13	15	5	15	5	0	10	15	5	10	0	10	0	15	5
14	25	5	15	5	0	15	0	10	5	5	15	5	10	0
15	10	5	15	5	5	15	10	15	15	10	5	10	50	15
16	25	10	15	10	5	15	10	15	15	10	0	0	15	10

17	10	5	25	0	0	0	5	0	10	10	10	5	0	0
18	25	15	10	0	0	10	5	15	5	10	15	5	10	0
19	15	10	15	5	0	10	10	5	10	0	0	0	10	10
20	15	10	15	5	5	15	10	10	5	5	10	5	10	25
21	10	5	15	10	5	15	15	10	5	5	15	10	15	15
22	25	5	15	5	5	10	0	0	10	10	15	5	0	0
23	10	0	15	5	0	5	10	5	15	0	5	5	50	15
24	15	0	10	0	0	15	10	10	5	0	15	5	10	50
25	25	5	15	5	0	10	10	5	5	5	10	5	0	0
26	10	0	15	5	0	5	5	5	0	5	0	0	25	25
27	15	10	15	5	5	10	10	0	0	0	15	5	25	15
28	15	5	15	15	0	15	10	5	5	5	0	5	15	10
29	15	5	15	5	0	10	5	5	10	10	5	5	15	15
30	10	5	15	5	0	10	10	0	10	5	10	5	15	15
31	15	0	15	5	5	10	0	10	10	5	15	5	25	0
32	10	5	10	0	0	5	10	5	5	5	10	0	15	10
33	15	5	15	10	5	5	5	5	5	0	10	5	10	5
34	15	5	10	5	5	5	0	5	5	0	10	0	15	10
35	15	5	15	10	25	10	5	5	10	0	0	10	10	0
36	10	5	15	5	0	10	5	5	5	5	10	5	15	5
37	10	5	15	0	0	10	10	5	15	0	5	5	10	5
38	25	5	10	5	0	10	10	10	5	10	10	5	5	15

39	15	5	15	10	5	15	5	10	10	5	0	5	10	10
40	15	5	15	5	5	10	5	5	5	5	15	10	10	10
41	15	10	25	0	0	5	0	5	0	0	15	10	5	15
42	15	10	15	15	0	10	0	5	5	0	10	5	10	10
43	10	0	10	5	0	10	5	0	0	0	5	0	10	15
44	10	5	15	5	0	5	10	5	10	5	5	0	15	15
45	15	5	15	0	0	10	5	0	0	0	5	0	0	10
46	15	10	15	5	5	10	0	5	5	0	10	10	10	10
47	15	10	15	25	0	10	5	10	10	5	15	5	10	10
48	15	10	15	10	0	5	5	5	5	5	0	5	15	15
49	15	5	15	5	0	10	5	5	5	0	10	5	15	10
50	10	10	15	10	5	15	5	10	10	5	10	10	10	10
51	15	10	10	5	0	10	5	10	10	5	5	5	10	15
52	10	0	15	5	0	15	10	5	10	0	10	5	10	0
53	15	5	25	10	0	10	5	5	5	0	5	5	15	10
54	15	5	15	10	0	10	10	5	10	0	5	5	15	10
55	10	0	15	5	0	10	5	10	10	0	5	5	15	0
56	15	10	15	10	5	10	15	5	10	0	5	0	5	0
57	15	5	10	0	0	10	0	5	5	0	10	5	15	10
58	10	5	15	5	5	10	5	5	5	0	10	5	0	15
59	15	5	15	10	0	5	10	0	10	0	0	0	15	15
60	15	5	15	0	0	10	10	10	5	0	10	5	5	5

61	15	5	10	0	5	15	5	5	0	0	10	5	10	0
62	10	0	10	5	0	5	10	5	10	0	10	0	25	10
63	15	5	15	10	0	10	10	10	5	5	15	5	15	10
64	15	5	15	0	0	10	0	10	5	0	10	10	15	15
65	15	5	15	10	0	10	5	5	5	0	10	5	15	10
66	15	5	25	10	5	15	0	0	0	0	10	5	15	15
67	10	5	15	25	0	10	10	5	0	0	15	10	15	15
68	15	5	10	0	0	15	5	10	15	0	10	5	15	5
69	15	5	25	25	0	15	0	5	10	0	15	10	15	15
70	15	10	15	0	0	15	5	0	0	0	10	10	15	0
71	15	5	10	0	0	10	5	10	0	0	5	10	15	15
72	15	5	15	0	0	10	10	10	10	5	0	5	15	15

Pola Konsumsi Makanan Sayur

Responden	Bayam	Kacang-kacangan	Sawi	Terong	Wortel	Buncis	Taoge	Kangkung	Brokoli
1	10	10	10	0	10	5	5	10	5
2	10	10	5	0	15	10	10	15	5
3	10	10	0	0	15	0	5	15	5
4	15	15	5	10	15	5	0	15	5
5	10	10	5	10	10	5	5	10	5
6	10	10	5	5	10	10	5	15	0
7	10	15	5	0	15	5	0	10	10
8	10	10	5	5	10	0	5	15	0
9	5	10	5	15	10	5	5	10	5
10	10	25	5	5	10	0	0	0	10
11	10	10	5	5	10	5	5	10	0
12	5	10	5	5	15	10	5	15	5
13	10	10	5	5	5	0	10	10	10
14	10	10	5	0	10	5	0	10	5
15	5	15	0	0	15	5	0	10	5
16	10	10	5	0	10	5	10	10	10
17	5	10	0	0	10	10	5	15	0
18	10	10	5	0	10	5	5	5	0
19	5	10	5	15	10	5	5	5	5

20	10	15	0	5	10	10	10	15	5
21	10	15	5	0	15	10	5	15	5
22	10	10	5	10	10	0	0	0	0
23	10	10	5	5	15	10	5	10	5
24	5	10	0	0	10	5	5	10	10
25	10	10	0	5	15	10	10	15	10
26	10	10	5	10	5	5	0	10	5
27	10	5	0	15	10	10	10	10	5
28	5	15	0	0	10	5	10	0	0
29	10	10	5	5	10	0	5	10	10
30	5	15	10	10	5	5	10	15	5
31	10	15	5	5	15	10	10	0	10
32	5	10	0	0	10	0	0	10	5
33	5	10	5	0	5	5	5	10	5
34	5	5	5	5	5	5	0	10	5
35	5	10	0	5	5	5	5	10	5
36	0	10	5	5	5	5	5	10	5
37	5	10	5	5	10	5	5	10	10
38	0	5	0	5	5	5	5	5	5
39	5	10	5	15	5	5	5	5	5
40	0	10	5	0	5	5	5	10	5
41	15	5	5	0	15	10	10	5	15

42	10	5	5	5	10	10	5	0	5
43	5	5	5	0	5	5	5	5	5
44	5	10	0	5	5	5	0	5	5
45	5	10	0	0	10	10	5	10	5
46	5	15	5	0	5	5	5	5	5
47	5	10	5	15	10	5	5	0	0
48	5	10	5	0	10	5	5	0	5
49	5	0	5	5	10	5	5	10	5
50	5	10	0	5	10	5	5	5	5
51	5	10	0	5	5	5	5	10	0
52	10	5	5	0	0	10	5	5	5
53	5	5	0	5	5	0	0	10	5
54	5	10	0	5	10	5	5	5	5
55	5	5	0	0	5	5	5	5	5
56	5	5	0	0	5	0	0	5	5
57	5	5	5	0	5	5	0	5	5
58	5	5	5	0	5	5	5	5	0
59	5	10	0	5	5	0	0	10	5
60	5	0	0	0	0	0	0	10	5
61	5	0	5	0	0	0	0	5	5
62	5	10	0	5	10	10	5	10	0
63	5	10	0	10	10	0	5	10	5

64	0	10	5	5	5	5	5	10	5
65	0	10	5	0	0	0	0	10	5
66	10	10	0	0	10	5	5	10	10
67	5	10	0	10	10	5	5	10	0
68	5	15	5	0	10	5	5	10	10
69	5	10	0	10	10	10	0	5	10
70	10	15	0	0	10	0	0	5	5
71	5	10	0	0	10	5	5	10	5
72	5	10	5	5	5	5	5	5	5

Pola Konsumsi Makanan Buah

Responden	Apel	Pepaya	Jeruk	Semangka	Pisang	Mangga	Rambutan	Anggur	Jambu biji	Duku	Buah Naga
1	5	5	5	5	10	5	5	5	0	0	0
2	25	5	15	0	5	10	0	15	5	5	5
3	5	5	15	0	15	10	5	5	5	5	5
4	5	5	10	10	5	5	0	5	5	10	0
5	10	5	5	10	0	10	5	5	0	0	0
6	5	10	10	5	5	5	0	10	0	0	5
7	5	10	15	5	10	5	5	5	0	0	5
8	10	5	0	0	5	0	0	5	0	0	0
9	10	5	10	0	5	5	0	5	5	0	5
10	15	0	5	5	10	10	0	5	5	5	5
11	5	0	10	0	5	5	5	0	0	0	5
12	15	0	15	5	5	0	0	5	0	0	0
13	15	5	5	10	10	5	0	0	10	5	5
14	5	5	10	5	0	25	5	15	5	0	10
15	10	15	5	5	5	5	0	5	0	0	0
16	5	0	0	0	10	5	0	10	5	5	5
17	5	5	15	0	5	5	0	5	10	5	0
18	10	10	5	5	0	5	5	10	15	5	0

19	5	15	10	5	10	10	0	15	5	5	10
20	10	5	5	10	10	0	0	5	5	10	0
21	5	5	10	0	5	5	5	5	5	0	5
22	15	5	15	0	0	0	5	15	10	5	10
23	5	5	5	5	5	0	0	5	5	0	0
24	10	10	10	5	15	15	5	10	25	0	10
25	10	10	25	5	10	25	0	15	5	0	0
26	5	0	5	5	10	10	5	0	5	0	0
27	0	0	0	0	0	10	0	5	5	5	0
28	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5
29	15	10	15	5	10	15	5	10	5	5	5
30	10	5	10	0	10	10	0	5	0	15	0
31	15	5	10	10	5	10	5	15	15	5	5
32	5	5	5	10	10	5	10	5	0	5	0
33	10	25	10	5	5	5	0	10	0	10	0
34	5	5	5	15	10	10	5	5	5	0	5
35	10	5	5	5	15	5	5	5	5	10	5
36	5	0	5	5	5	5	10	5	15	5	10
37	10	5	0	5	10	0	0	5	5	0	0
38	15	0	5	5	5	5	0	10	5	5	5
39	5	15	5	5	5	15	0	10	0	5	10
40	5	5	10	0	0	0	0	5	0	5	5

41	10	10	10	0	5	15	0	5	10	0	15
42	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0	5
43	5	5	5	0	10	5	10	5	5	5	0
44	5	5	5	5	5	5	0	5	0	0	0
45	5	5	0	5	5	0	0	0	10	0	5
46	10	15	5	5	5	10	5	5	0	5	5
47	10	10	5	0	0	5	0	10	5	5	5
48	5	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0
49	5	5	0	5	10	10	0	10	5	0	5
50	10	5	5	0	5	5	5	10	5	5	5
51	5	5	10	5	5	5	10	5	0	0	0
52	10	5	5	0	0	0	0	5	5	0	15
53	10	5	5	0	5	5	5	5	0	0	0
54	5	0	5	5	0	5	5	0	0	10	5
55	5	5	0	0	0	0	5	10	0	5	0
56	10	5	5	10	15	5	0	5	0	5	5
57	0	0	0	5	5	0	5	0	0	0	0
58	5	10	5	0	5	5	0	5	5	0	5
59	10	0	0	5	5	5	0	5	0	0	10
60	10	5	5	5	0	5	0	5	0	0	5
61	10	5	0	10	0	0	5	5	0	0	5
62	5	10	5	5	5	10	0	5	0	0	5

63	10	5	5	10	0	5	5	10	5	0	5
64	5	10	5	0	0	5	5	5	0	10	5
65	5	10	5	0	5	5	10	10	0	5	5
66	10	5	5	0	5	10	0	5	5	0	15
67	10	15	5	0	10	10	0	5	5	0	0
68	15	10	10	0	0	0	0	10	5	5	0
69	10	15	15	5	0	15	0	0	5	0	0
70	10	0	5	0	5	5	0	5	0	0	0
71	5	10	0	0	10	5	5	5	5	0	10
72	15	10	15	0	10	10	5	10	0	0	10

Pola Konsumsi Makanan Susu dan Olahannya

Responden	SKM	Yogurt	Keju	Susu Bubuk
1	5	0	5	15
2	5	10	10	25
3	0	25	10	25
4	15	5	0	0
5	25	15	0	0
6	15	10	5	5
7	0	10	10	25
8	10	5	5	0
9	10	0	0	0
10	0	0	10	25
11	10	5	0	5
12	10	15	5	15
13	10	15	5	25
14	0	5	10	25
15	5	0	0	10
16	10	15	10	25
17	10	5	0	0
18	5	15	10	15
19	0	15	10	50
20	5	10	5	25
21	25	10	5	10
22	0	25	10	5
23	15	5	0	10
24	25	10	15	5
25	0	15	10	25
26	25	5	0	0

27	25	10	10	10
28	0	10	5	5
29	0	10	5	25
30	10	5	5	0
31	0	10	5	15
32	10	5	5	5
33	25	15	10	5
34	10	5	5	15
35	5	10	5	25
36	5	0	5	15
37	0	5	5	0
38	10	15	5	5
39	5	15	10	25
40	25	10	5	5
41	0	10	10	50
42	5	15	10	25
43	10	5	5	0
44	10	5	5	10
45	0	10	5	10
46	5	15	10	25
47	25	10	5	5
48	10	5	5	0
49	15	10	5	10
50	25	10	5	15
51	10	10	5	15
52	25	5	5	10
53	5	10	5	25
54	5	10	5	25
55	10	5	5	15

56	10	10	5	25
57	25	10	5	10
58	10	10	5	10
59	5	10	5	25
60	0	5	5	15
61	25	5	5	0
62	10	0	5	10
63	5	10	5	25
64	0	10	5	15
65	0	25	10	25
66	5	10	5	25
67	10	5	5	25
68	10	10	5	0
69	0	10	5	25
70	10	5	5	15
71	5	10	0	10
72	0	15	5	25

Pola Konsumsi Makanan Jajanan

Responden	Siomay	Martabak	Pentol /Bakso	Kue Bandung	Cilok	Batagor
1	15	10	15	10	15	15
2	10	10	5	0	0	25
3	0	5	10	5	15	0
4	15	5	15	5	10	10
5	15	10	10	5	0	15
6	15	10	15	10	0	10
7	15	10	15	10	10	15
8	25	10	25	5	5	15
9	15	5	15	10	0	15
10	10	5	10	5	15	10
11	15	10	10	5	15	15
12	5	10	25	10	15	15
13	15	5	15	15	5	15
14	10	10	15	0	15	10
15	15	10	15	10	0	25
16	25	10	15	10	5	15
17	15	5	10	10	5	10
18	15	0	15	10	5	10
19	10	5	25	15	0	15
20	5	5	15	0	10	15
21	15	5	10	5	10	0
22	10	0	10	5	25	5
23	10	5	10	0	0	10
24	10	0	15	5	25	15
25	25	5	10	5	5	25
26	15	10	15	5	10	5

27	15	10	15	5	0	10
28	10	10	25	10	0	15
29	15	10	10	10	25	10
30	25	0	15	10	10	10
31	10	0	25	10	15	10
32	15	5	15	0	10	10
33	15	10	15	0	10	15
34	10	5	25	5	15	10
35	15	5	15	10	15	15
36	5	10	25	5	15	0
37	10	10	15	0	10	10
38	5	5	10	5	25	15
39	15	5	25	5	15	15
40	25	5	15	10	15	15
41	10	0	10	0	15	5
42	15	5	10	10	15	10
43	10	10	5	0	10	5
44	10	5	10	5	15	15
45	10	5	15	10	15	0
46	10	5	25	5	15	10
47	15	10	15	5	10	25
48	10	5	15	5	15	15
49	10	5	15	5	0	0
50	5	10	10	10	10	10
51	10	10	10	5	10	5
52	10	10	15	5	15	10
53	10	5	15	5	10	5
54	10	5	15	5	15	10
55	10	5	25	10	15	15

56	15	5	5	10	0	0
57	0	0	10	5	5	0
58	15	5	10	0	10	15
59	10	5	15	5	10	15
60	10	0	15	5	15	10
61	10	0	15	5	10	10
62	15	0	15	10	15	10
63	15	10	25	10	15	10
64	10	5	15	0	10	0
65	10	0	15	10	15	15
66	10	0	15	10	15	15
67	15	5	15	10	0	15
68	10	5	15	0	25	5
69	5	0	15	10	15	15
70	10	5	15	5	25	15
71	15	0	15	5	10	10
72	15	0	15	5	10	10

Lampiran 4

Tabel Hasil Perhitungan Status Gizi

No	BB	TB	IMT	Status Gizi
1.	50,4	152	0,98	NORMAL
2.	56,9	151	2,02	OBESITAS
3.	45,9	149	0,21	NORMAL
4.	45,2	147	0,43	NORMAL
5.	52,5	153	1,24	GEMUK
6.	53,8	148	1,89	GEMUK
7.	46,3	147	0,55	NORMAL
8.	46,7	158	-0,2	NORMAL
9.	44,6	155	-0,22	NORMAL
10.	45	152	-0,14	NORMAL
11.	41,6	152	-0,7	NORMAL
12.	45,3	155	-0,35	NORMAL
13.	43,9	150	0,08	NORMAL
14.	50,1	158	0,35	NORMAL
15.	45,5	152	0,04	NORMAL
16.	54,7	159	0,81	NORMAL
17.	39,5	151	-1,04	NORMAL
18.	52,3	158	0,67	NORMAL
19.	59,7	157	1,8	GEMUK
20.	55	155	1,33	GEMUK
21.	50,2	151	0,73	NORMAL
22.	47,1	145	1,17	GEMUK
23.	44,9	147	0,34	NORMAL
24.	52,1	150	1,42	GEMUK
25.	45,9	150	0,19	NORMAL
26.	45,8	149	0,46	NORMAL
27.	52,6	155	1	NORMAL
28.	40,2	163	-1,98	NORMAL
29.	53,4	156	1,02	GEMUK
30.	52,4	159	0,26	NORMAL

31.	43,5	156	-0,8	NORMAL
32.	40,3	149	-0,65	NORMAL
33.	58,1	160	1,34	GEMUK
34.	45,1	152	-0,12	NORMAL
35.	44,8	146	0,42	NORMAL
36.	48,3	149	0,99	NORMAL
37.	42,5	165	-1,66	NORMAL
38.	46,9	155	-0,08	NORMAL
39.	61	158	1,91	GEMUK
40.	44,2	147	0,4	NORMAL
41.	47,4	149	0,57	NORMAL
42.	51,6	151	0,89	NORMAL
43.	42,8	155	-0,26	NORMAL
44.	44,7	153	0,04	NORMAL
45.	37,4	158	-2,01	KURUS
46.	49,3	149	1,11	GEMUK
47.	48,5	152	0,68	NORMAL
48.	44,3	157	-0,51	NORMAL
49.	52,4	156	0,88	NORMAL
50.	46,6	161	-0,61	NORMAL
51.	39,8	155	-1,37	NORMAL
52.	46,1	153	-0,09	NORMAL
53.	38	150	-1,18	NORMAL
54.	40,3	152	-0,94	NORMAL
55.	42,5	155	-0,87	NORMAL
56.	39,7	157	-1,5	NORMAL
57.	49	161	-0,1	NORMAL
58.	41,1	156	-1,23	NORMAL
59.	42,9	153	-0,62	NORMAL
60.	38,5	150	-1,08	NORMAL
61.	42,5	160	-1,25	NORMAL
62.	47,2	148	0,58	NORMAL
63.	55,3	158	1,14	GEMUK
64.	52,2	154	0,98	NORMAL
65.	51,3	156	0,37	NORMAL

66.	48,6	149	0,69	NORMAL
67.	45,3	152	0,15	NORMAL
68.	47,2	157	-0,12	NORMAL
69.	53,4	149	1,37	GEMUK
70.	56,2	160	1,06	GEMUK
71.	48,6	156	0,09	NORMAL
72.	53,2	157	0,89	NORMAL

Lampiran 5

Data Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makan terhadap Status Gizi Siswa SMPN 16 Semarang

No	Umur (th)	Jenis Kelamin	Uang Saku	Pola Konsumsi Makanan	Status Gizi
1	14	LK	20.000	465	0,98
2	13	PR	10.000	530	2,02
3	14	PR	10.000	445	0,21
4	14	PR	15.000	455	0,43
5	14	LK	20.000	475	1,24
6	13	PR	15.000	470	1,89
7	14	PR	10.000	450	0,55
8	14	LK	20.000	445	-0,2
9	14	LK	20.000	400	-0,22
10	14	PR	10.000	390	-0,14
11	14	PR	14.000	405	-0,7
12	14	PR	10.000	510	-0,35
13	13	PR	10.000	475	0,08
14	14	LK	12.000	460	0,35
15	14	PR	10.000	490	0,04
16	14	LK	15.000	545	0,81
17	14	PR	8.000	330	-1,04
18	14	LK	20.000	465	0,67
19	14	LK	25.000	510	1,8
20	14	LK	5.000	490	1,33
21	14	PR	20.000	495	0,73
22	13	PR	22.000	450	1,17
23	14	PR	22.000	420	0,34

24	13	PR	14.000	540	1,42
25	14	PR	20.000	505	0,19
26	14	LK	25.000	380	0,46
27	14	LK	20.000	475	1
28	14	LK	20.000	445	-1,98
29	14	LK	12.000	530	1,02
30	14	PR	7.000	465	0,26
31	14	PR	15.000	490	-0,8
32	14	PR	15.000	340	-0,65
33	14	LK	10.000	470	1,34
34	14	PR	15.000	410	-0,12
35	14	PR	15.000	490	0,42
36	14	LK	20.000	425	0,99
37	14	PR	14.000	345	-1,66
38	14	PR	15.000	425	-0,08
39	14	LK	20.000	505	1,91
40	14	LK	20.000	430	0,4
41	14	PR	10.000	470	0,57
42	14	PR	5.000	435	0,89
43	13	LK	20.000	325	-0,26
44	14	LK	15.000	380	0,04
45	14	PR	10.000	315	-2,01
46	13	PR	10.000	470	1,11
47	14	LK	25.000	515	0,68
48	14	LK	8.000	375	-0,51
49	14	LK	14.000	410	0,88
50	14	LK	10.000	450	-0,61
51	14	PR	10.000	385	-1,37
52	14	PR	10.000	410	-0,09

53	14	PR	22.000	395	-1,18
54	14	PR	20.000	430	-0,94
55	14	LK	12.000	375	-0,87
56	14	PR	15.000	400	-1,5
57	14	LK	7.000	295	-0,1
58	14	PR	10.000	340	-1,23
59	14	PR	22.000	360	-0,62
60	14	PR	15.000	320	-1,08
61	14	LK	25.000	320	-1,25
62	14	PR	10.000	365	0,58
63	14	LK	25.000	500	1,14
64	14	LK	25.000	380	0,98
65	14	PR	15.000	430	0,37
66	14	PR	20.000	480	0,69
67	14	LK	14.000	445	0,15
68	14	LK	22.000	430	-0,12
69	14	PR	20.000	470	1,37
70	14	LK	15.000	380	1,06
71	14	PR	10.000	385	0,09
72	14	LK	12.000	465	0,89

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Ahmad Nurul Qolbinda Hakimi
2. TTL : Pati, 2 Maret 1997
3. Alamat : Jl. Tayu – Juwana Km.11 Desa
Tlutup RT 02 RW 01 Kecamatan Trangkil Kabupaten
Pati
4. HP : 085823232499
5. Email : obbyfabregazie4@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. SDN Tlutup Lulus Tahun 2009
 - b. MTs Raudlatul Ulum Lulus Tahun 2012
 - c. MA Raudlatul Ulum Lulus Tahun 2015
2. Pendidikan Non Formal:
 - a. TPQ Hidayatus Shibyan Lulus Tahun 2004
 - b. Madin Miftahul Ulum Tlutup Lulus Tahun 2009
 - c. Praktik Kerja di RS Tugurejo Semarang
 - d. Praktik Kerja di Puskesmas Mijen Semarang

C. Pengalaman Organisasi

1. Wakil Ketua PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Periode 2017-2018.
2. Anggota Biro Sospol PMII Komisariat UIN Walisongo Semarang Periode 2018-2019.
3. Koordinator Bidang Pengembangan Organisasi BPKM Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Periode 2016 – 2017.
4. Ketua DEMA-F Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Periode 2017-2018.
5. Anggota Bidang PPSDM Dema-U UIN Walisongo Semarang Periode 2018-2019.

6. Sekretaris Umum IKAMARU Komisariat UIN Walisongo Semarang Periode 2017-2018.
7. Koordinator Bidang Bakat Minat KMPP Semarang Periode 2017-2018.
8. Anggota Bidang Futsal Tarbiyah Sport Club Periode 2015-2016

Semarang, 27 April 2021

Ahmad Nurul Qolbinda Hakimi
NIM 1507026002