

Hubungan Konsumsi Sayur dan Jumlah Uang Saku dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 18 Samarinda

Deyana Tri Oktaviani^{1*}, Purwo Setiyo Nugroho²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email : deyanatrioktaviani@gmail.com

Diterima : 07/11/20

Revisi : 25/02/21

Diterbitkan : 26/08/21

Abstrak

Tujuan Studi : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi sayur dan jumlah uang saku dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi siswa SMPN 18 Samarinda berjumlah sebanyak 64 responden dengan teknik total sampling. Variabel independen penelitian ini yakni konsumsi sayur dan jumlah uang saku untuk Variabel dependen penelitian ini yakni obesitas. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan kuisioner yang dibagikan melalui *Google Form*. Lalu hasil kuisioner diinput ke *WHO Anthro Plus* untuk mengetahui status gizi dan dilanjutkan ke analisis SPSS dengan uji *chi-square* dengan $\alpha = 0.05$.

Hasil : Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur ($p = 0.549$) dan jumlah uang saku ($p = 0.358$) dengan obesitas pada remaja.

Manfaat : Hasil studi dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi terkait hubungan konsumsi sayur dan jumlah uang saku dengan obesitas pada remaja.

Abstract

Purpose of Study : This study aims to analyze the relationship between vegetable consumption and the amount of pocket money with the incidence of obesity in adolescents at SMPN 18 Samarinda.

Methodology : This study used a cross-sectional approach. The student population of SMPN 18 Samarinda was 64 respondents using the total side technique. The independent variables of this study are vegetable consumption and the amount of pocket money. The dependent variable of this study is obesity. Data collection is done by using a questionnaire that is distributed via *Google Form*. Then the results of the questionnaire were inputted to *WHO Anthro Plus* to determine nutritional status and continued to SPSS analysis with *chi-square* test with $\alpha = 0.05$.

Results : The results obtained in this study are that there is no significant relationship between vegetable consumption ($p = 0.549$) and the amount of allowance ($p = 0.358$) with obesity in adolescents.

Applications : The study results can be used as a source of information related to the relationship between vegetable consumption and the amount of pocket money with obesity in adolescents.

Kata kunci : Konsumsi sayur, Jumlah uang saku, Obesitas, Remaja

1. PENDAHULUAN

Obesitas ialah sebuah penyakit yang penyebabnya adalah menumpuknya jaringan lemak yang terdapat di dalam tubuh sehingga proporsi tubuh seseorang jauh dari berat badan ideal menurut indeks massa tubuh (Permatasari, 2017). Secara keseluruhan mencakup seluruh negara di dunia, setidaknya terdapat 10 negara dengan jumlah kasus obesitas terbanyak didunia terutama di Indonesia sebesar 15.1% dengan peringkat terakhir (Masrul, 2018).

Indonesia rutin melakukan riset mengenai status kesehatan warganya setiap 3 (tiga) tahun sekali. Riset tersebut merupakan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan tahun 2018, dinyatakan bahwa pada tahun 2007 sebesar 18.8% penderita obesitas, lalu terjadi kenaikan pada tahun 2013 sebesar 26.6% dan terjadi kenaikan lagi pada tahun 2018 sebesar 31.0% bahwa terjadinya peningkatan obesitas mengalami kenaikan dari tahun ke tahun (Balitbangkes, 2018) Provinsi Kalimantan Timur merupakan prevalensi kasus obesitas dengan urutan ke-3 sebesar 30.0% salah satunya kota samarinda, berdasarkan penjarangan sekolah dari tingkat SMP dengan prevalensi sebesar 50% MTS 9%, SMA 35% dan MA 6% dengan total keseluruhan 912 Siswa (Dinas Kesehatan Kota Samarinda, 2019). Dan berdasarkan data hasil rekapulasi hasil penjarangan kesehatan peserta didik yang dilakukan pada tahun 2019 dari Tingkat SMP dan SMA didapatkan total remaja yang mengalami obesitas sebesar 6.3% (Puskesmas Harapan Baru, 2019)

Diperkirakan setidaknya ada dua faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas yaitu kurang konsumsi sayur dan adanya uang saku yang diperoleh oleh anak. Dengan memiliki uang saku sendiri, anak dapat memutuskan ingin membeli jajanan apa dan berapa banyak yang ingin dibeli sehingga orang tua tidak dapat mengetahui apa-apa saja yang telah dibeli dan dikonsumsi oleh anak. Pemberian uang saku juga menjadi faktor anak dapat membeli jajanan atau makanan yang kurang sehat.

Bahwa penelitian sebelumnya uang saku dengan kejadian obesitas dapat memicu kegemukan sehingga berdasarkan hasil uji statistik nilai $p=0,0001$ berarti adanya hubungan uang saku dengan obesitas. Dengan nilai $Exp(B) 25.200$ dan Probabilitas untuk mengalami kejadian obesitas adalah 80.5% (Agustina, T. Maas, & Zulfendri, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Daruwati Multiningtyas Siagan, menunjukkan terdapat sampel 87% kurang mengkonsumsi sayur, dimana sampel yang kurang mengkonsumsi sayur dengan nilai ($p = 0,005$ dan OR; 7,273 yang berarti ada hubungan antara kurang konsumsi sayur dengan kejadian obesitas (Siagian, 2017). Sejalan pula dengan penelitian dari Herlina Arisdanni dan Annas Buansita, dimana responden memiliki uang saku >Rp.6.000 mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0.023$ yang berarti ada hubungan antara jumlah uang saku dengan kejadian obesitas (Arisdanni & Buansita, 2018)

1.1 Konsumsi Sayur

Konsumsi sayur sangat baik buat tubuh karena sayur memiliki sumber vitamin, Asam Folat, Magnesium, Kalium dan Serat. Terutama sayur juga tidak mengandung lemak dan kolesterol (Dakhi, 2019). Sayur juga sebagai bahan makanan yang penting bagi manusia dikarenakan kaya akan vitamin dan warna yang dimiliki oleh sayur juga pastinya memiliki kandungan yang berbeda juga (Giola et al., 2020). Adapapun jenis sayuran dikategorikan sebagai berikut: bijia-bijian, daun-daunan, bunga, akar, buah dan buah yang digunakan secara keseluruhan (Dakhi, 2019) Anjuran konsumsi Sayur WHO menganjurkan konsumsi sayuran dalam kehidupan sehari-hari sebanyak 250 gram (setara dengan 2 porsi sayur atau 2 gelas sayur) setelah dimasak dan ditiriskan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, konsumsi sayur dan buah-buahan sangat penting untuk mewujudkan perilaku kesehatan masyarakat Indonesia yang sehat. Setidaknya menurut Permenkes no. 41 tahun 2014 setidaknya seseorang mengkonsumsi sayur sebanyak 3 sampai 4 porsi sayur dan konsumsi buah sebanyak 2 sampai 3 porsi buah setiap hari atau setengah dari bagian piring saji nasi berisi buah dan sayur setiap kali seseorang makan.

1.2 Jumlah Uang Saku

Uang Saku yang didapat seorang anak dari orang tua, karena bisa mempengaruhi pola konsumsi. Yang pada umumnya semakin banyak maka semakin besar pula konsumsi seseorang baik yang dapat dari keluarga, saudara, dan orang tua (Hidayah & Bowo, 2019). Jenis-jenis uang saku yang dapat dilihat dari cara pemberian; 1) Uang saku yang diberikan saat berangkat sekolah 2) Uang saku yang diberikan pada sebulan sekali ketika gaji/tanggal muda dan 3) Uang saku yang diberikan pada saat meminta.

1.3 Obesitas

World Health Organization mengungkapkan bahwa obesitas adalah suatu masalah dari 10 kondisi yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit diseluruh dunia. Dan merupakan salah satu dari 5 kondisi penyakit yang ada di Negara berkembang. Terutama penyakit tidak menular (Nugroho & Wijayanti, 2018). Obesitas adalah suatu kelebihan berat badan yang terjadi akibat penimbunan lemak secara berlebihan dan sifatnya abnormal yang bisa mengganggu kesehatan. Adapun penyebab dari obesitas yaitu : genetik, gaya hidup, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan pola makan (Bereket, Beyero, Fikadu, & Bosh, 2017).

Global Burden of Disease Study telah mengevaluasi prevalensi obesitas atau kelebihan berat badan sejak tahun 1980 dan menunjukkan bahwa obesitas meningkat 2 kali lipat dari 70 negara diseluruh dunia (Weihrach-Blüher, Schwarz, & Klusmann, 2019). Obesitas bisa terjadi dikarenakan sekitar 20% bayi yang mengalami obesitas maka akan menjadi anak yang bisa mengalami obesitas, 40% dari anak yang mengalami obesitas akan menjadi remaja yang bisa mengalami obesitas dan 80% remaja yang mengalami obesitas maka akan menjadi orang dewasa dengan resiko obesitas. Tidak hanya dapat terjadi pada orang dewasa, namun obesitas juga dapat terjadi pada kaum anak muda (remaja) (Dikaoui et al., 2020).

1.4 Remaja

Remaja merupakan periode dimana seseorang akan mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis dan emosional (WHO, 2019). WHO kemudian mengelompokkan masa remaja menjadi 3 tingkatan berdasarkan umur sebagai berikut; remaja awal (10-15 tahun), remaja tengah (14-17 tahun) dan remaja akhir (16-19 tahun). tahapan remaja yaitu, Remaja awal Berusia 11-13 tahun Remaja tengah Berusia 14-16 tahun dan Remaja akhir Berusia 17-20 tahun (Heryuditasi, 2018).

1.5 Cara mengukur Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh dapat diukur dengan mengikuti perhitungan pada rumus sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2}$$

1.6 Kategori ambang batas IMT

Untuk mengetahui status gizi adapun kategori ambang batas IMT yang bisa digunakan, dalam [Tabel 1](#) sebagai berikut :

Tabel 1 : Kategori Ambang Batas IMT

	KATEGORI	NILAI IMT
Kurus	Kekurangan Berat Badan tingkat berat	<17,0
	Kekurangan Berat Badan tingkat ringan	17,00-18,5
Normal	Normal	>18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan Berat Badan tingkat ringan	25,0-27,0
	Kelebihan Berat Badan tingkat berat	>27,00-30,0
Obesitas	Obesitas	>30,0

2. METODOLOGI

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan jenis observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Yang meneliti variable independent yaitu konsumsi sayur dan jumlah uang saku dan variable dependent yaitu obesitas uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi square*.

Populasi yang digunakan ialah adalah siswa/i remaja di SMPN 18 Samarinda dengan populasi 474 siswa dan penelitian ini menggunakan total sampling yaitu teknik dengan mengambil besaran sampel sama jumlah populasi yang sudah di tentukan. kriteria dalam penelitian ini ada kriteria inklusi yaitu siswa/i SMPN 18 Samarinda, bersedia jadi responden dan mengisi kuisioner untuk kriteria eksklusi yaitu siswa/i yang tidak mengisi kuisioner dan yang mengalami status gizi kurang. instrument yang digunakan adalah kuisioner (Nugroho & Wijayanti, 2018).

Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuisioner online yang telah dibuat oleh peneliti. Yang dimana di dalam kuisioner tersebut terdapat beberapa pertanyaan terkait penelitian tersebut sehingga peneliti mendapatkan data secara langsung. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja yang berada di SMPN 18 Samarinda dan Sampel yang diteliti adalah total populasi atau seluruh siswa SMP Negeri 18 Samarinda, Data primer di dalam penelitian ini yaitu berupa kuisioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait konsumsi sayur dan jumlah uang saku responden dan Data sekunder dalam penelitian ini yaitu didapatkan dari data World Health Organization (WHO), Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas), Dinas Kesehatan Kota Samarinda dan Puskesmas Harapan Baru.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Analisis Univariat

Dalam penelitian ini ditemukan hasil karakteristik responden menurut usia dan jenis kelamin sebagai berikut

Tabel 2 : Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja di SMPN 18 Samarinda Tahun 2020

No	Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	<12	1	1.6
2	13-14	57	89.1
3	>15	6	9.4

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan [Tabel 2](#), responden yang berusia < 12 tahun berjumlah 1 orang (1,6%) dan responden yang berusia antara 13 dan 14 tahun berjumlah 57 orang (89,1%). Responden yang berusia > 15 tahun berjumlah 6 orang (9,4%). Maka dapat di simpulkan bahwa responden terbanyak terdapat pada rentang usia 13 – 14 tahun.

Tabel 3 : Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja di SMPN 18 Samarinda Tahun 2020

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Perempuan	39	60.9
2	Laki-Laki	25	39.1

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan Tabel 3, bahwa perempuan terbanyak adalah perempuan dengan jumlah paling banyak 39 (60.9%) sedangkan untuk laki-laki berjumlah 25 (39.1%). Pada analisis univariat ialah analisis untuk menggambarkan setiap variabel yang diteliti, yaitu variabel independen adalah konsumsi sayur dan jumlah uang saku.

Tabel 4 : Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Sayur Remaja di SMPN 18 Samarinda Tahun 2020

No	Konsumsi Sayur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	< 2 porsi dalam sehari	61	95.3
2	2 porsi dalam sehari	3	4.7

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan Tabel 4, bahwa orang yang mengkonsumsi sayur <2 porsi dalam sehari sebesar 61 (95.3%) dan untuk remaja yang mengkonsumsi sayur 2 porsi dalam sehari sebesar 3 (4.7%).

Tabel 5 : Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Uang Saku Remaja di SMPN 18 Samarinda Tahun 2020

No	Jumlah uang saku	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	< Rp. 12.000	40	62.5
2	> Rp. 12.000	24	37.5

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan Tabel 5, bahwa remaja yang memiliki uang saku <12000 sebanyak 40 (62.5%) dan untuk remaja yang memiliki uang saku >12000 sebanyak 24 (37.5%).

Tabel 6 : Karakteristik Responden Berdasarkan Status IMT Remaja di SMPN 18 Samarinda Tahun 2020

No	Status IMT	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Normal	45	70.3
2	Obesitas	19	29.7

Sumber : data primer 2020

Berdasarkan Tabel 6, bahwa remaja yang mendapatkan status gizi normal sebanyak 45 (70.3) sedangkan remaja yang mendapatkan status obesitas sebanyak 19 (29.7)

3.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan sebuah analisis hubungan antara 2 variabel menggunakan chi-square. Untuk mengetahui apakah adanya hubungan antara variabel independen adalah konsumsi sayur dan jumlah uang dan untuk variabel dependen adalah obesitas

Tabel 7 : Hubungan konsumsi sayur dengan obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda

No	Variabel	Status gizi						Pvalue
		Obesitas		Normal		Total		
		N	%	N	%	N	%	

Konsumsi Sayur								
1	2 porsi sehari	0	0.0	3	100	3	100	0.549
2	< 2 porsi sehari	19	31.1	42	68.9	61	100	
Total						64	100	

Berdasarkan [Tabel 7](#) dapat dilihat bahwa sebanyak 64 responden mengkonsumsi sayur dengan intensitas yang berbeda. Responden yang memiliki status gizi normal mengkonsumsi sayur dengan intensitas 2 porsi sehari sebanyak 3 orang (100%) sedangkan responden dengan status gizi obesitas tidak ada yang mengkonsumsi sayur 2 porsi sehari. Hal berbeda dilihat pada variabel konsumsi sayur < 2 porsi sehari. Pada variabel ini, terdapat 19 orang (31,2%) dengan status gizi obesitas mengkonsumsi sayur < 2 porsi sehari dan responden yang memiliki status gizi normal dan mengkonsumsi sayur < 2 porsi sehari ada 42 orang (68,9%). Guna mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut, dilakukanlah analisa statistik. Analisa statistik yang digunakan ialah uji chi- square. Setelah dilakukan analisa statistik *chi-square*, diperoleh bahwa nilai *p-value* lebih besar daripada nilai α 0,05. Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan tidak terdapat hubungan antara variabel konsumsi sayur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda .

Tabel 8 : Hubungan jumlah uang saku dengan obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda

No	Variabel	Status gizi				Total		<i>Pvalue</i>
		Obesitas		Normal		N	%	
		N	%	N	%			
Uang Saku								
1	< Rp. 12.000	14	35.5	26	65.0	40	100	0.358
2	\geq Rp. 12.000	5	32.8	19	79.2	24	100	
Total						64	100	

Berdasarkan [Tabel 8](#) yang merupakan tabel silang dua variabel antara jumlah uang saku harian dengan status gizi obesitas pada remaja diketahui bahwa jumlah remaja yang memiliki jumlah uang saku > Rp. 12.000 dengan status gizi obesitas berjumlah 14 orang (35,5%) dan remaja yang status gizinya normal dan memiliki uang saku < Rp. 12.000 ada berjumlah 26 orang (65%). Remaja yang memiliki status gizi obesitas dan memiliki uang saku \geq Rp. 12.000 berjumlah 5 orang (32,8%). Hasil analisa statistik ditemukan bahwa hasil *p-value* lebih besar dari nilai α 0,05 dengan nilai *p-value* 0,358 > 0,05. Sehingga kesimpulan yang diperoleh adalah tidak ada hubungan antara variabel jumlah uang saku dengan obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda.

3.3 Diskusi

Gambaran konsumsi sayur pada remaja di SMPN 18 Samarinda adalah yang mengkonsumsi sayur < 2 porsi dalam satu hari berjumlah 61 orang (95,3%) dan yang mengkonsumsi 2 porsi sayur dalam satu hari berjumlah 3 orang (4,7%).

Setelah melakukan analisa statistik pada variabel konsumsi sayur dan status IMT obesitas pada remaja di SMPN 18 Saamrinda, didapatkan hasil yaitu tidak ada hubungan jumlah uang saku dengan terjadinya obesitas dikarenakan memperoleh nilai *p value* = 0.358 > 0.05. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yuliah, Adam, & Hasyim, 2018) yang hasil analisa statistiknya memperoleh nilai $p = 0.872$ lebih besar dari nilai $\alpha = 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian obesitas pada remaja. Bahwasanya apabila konsumsi sayur sangat baik untuk kesehatan tubuh terutama untuk menghindari kegemukan. Karna konsumsi sayur merupakan salah satu indikator gizi seimbang (Bertalina & Mulyani, 2020). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Friska, 2019) bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi sayur terhadap obesitas dengan *p-value* yang diperoleh adalah 0,057. Sayur bagus untuk di konsumsi karena dapat mencegah terjadinya obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar namun tidak menimbulkan dampak kelebihan lemak dan kolestrol dalam darah. (Yuliah et al., 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Prihatini, 2016) bahwa 97,1% penduduk Indonesia golongan usia dewasa masih kurang mengkonsumsi sayur dan juga buah. Menurut hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) , tingkat konsumsi sayur masyarakat Indonesia masih kurang. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kebiasaan dan ekonomi. Faktor kebiasaan yang mempengaruhi adalah pola pikir bahwa dalam satu hari, hanya mengkonsumsi nasi dan lauk pauk saya, tanpa disertai sayur. Sayur dianggap hanya sebagai lauk tambahan, bukan sebagai lauk utama. Anjuran WHO untuk mengkonsumsi sayur

dan buah setiap harinya sama dengan yang digunakan dalam standar kesehatan Indonesia yaitu 400 gram/orang dalam satu hari untuk usia remaja hingga dewasa dan 300 gram/orang untuk usia anak balita (< 5 tahun), usia 5 – 12 tahun. Rata-rata masyarakat Indonesia mengkonsumsi sayur dan buah hanya sebanyak 108,8 gram/orang dalam satu hari (Hermina & Priharini, 2016).

Konsumsi sayur pada masa pertumbuhan remaja merupakan hal yang penting agar tubuh yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan dapat menerima asupan zat-zat yang terkandung didalam sayuran. Mengonsumsi sayur juga dapat mengurangi risiko terjadinya sembelit atau susah buang air besar karena terdapat kandungan serat didalamnya. Kandungan serat yang diterima oleh tubuh dapat melembutkan feses yang akan dikeluarkan sehingga tidak terjadi konstipasi. (Claudina, Rahayuning, & Kartini, 2018). Kurangnya konsumsi sayur juga dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi dan vitamin sehingga dapat mengundang beberapa jenis penyakit seperti penyakit degeneratif seperti obesitas dan penyakit saluran pencernaan (Murni, Suryani, & W, 2019).

Berdasarkan hasil uji statistik tidak ada hubungan antara jumlah uang saku dengan kejadian obesitas dikarenakan memperoleh nilai p value = $0.358 > 0.05$. Sehingga dapat di artikan bahwa tidak ada hubungan antara jumlah uang saku dengan kejadian obesitas. Uang saku digunakan untuk memenuhi kebutuhan yang lain. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Cahyaning, Supriyadi, & Kurniawan, 2019) juga menemukan hasil yang sama bahwa tidak ada hubungan antara besaran uang saku yang dibawa oleh remaja dengan status gizi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Cahyaning et al., 2019) menemukan bahwa uang saku yang dibawa oleh siswa digunakan tidak hanya untuk membeli jajanan dan makanan di sekolah, namun juga digunakan untuk membeli peralatan alat tulis, membayar ongkos taksi atau ojek *online* untuk pergi ke sekolah dan pulang sekolah, membeli bensin, membeli pulsa, membayar biaya *fotocopy* dan ada yang tidak membawa uang saku nya kesekolah dan ditabung di rumah. Hasil yang berbeda terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan & Widyaningsih, 2017) bahwa semakin besar uang saku yang diterima, maka berpengaruh juga pada status gizi. Hal ini dikarenakan jumlah uang saku yang besar, maka alokasi keuangan dapat di atur untuk membeli keperluan yang ingin dibeli dan jika terdapat lebih, maka dapat dialokasikan untuk membeli makanan yang ingin dia makan sehingga tingkat konsumsi juga semakin besar. Menurut (Telisa, Hartati, & Haripamilu, 2020) pemberian uang saku yang tinggi menyebabkan siswa 2 kali berisiko menderita status gizi obesitas. Hal ini disebabkan siswa cenderung dapat memilih jenis makanan yang di inginkan ketimbang daripada siswa yang memiliki uang saku kurang. Manajemen uang saku diperlukan untuk meminimalisir siswa membeli jajanan dan makanan tinggi lemak dan tinggi garam guna menghindari obesitas.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan konsumsi sayur dan jumlah uang saku dengan obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda, didapatkan hasil sebagai berikut : Peneliti menyimpulkan dalam perhitungan analisis uji chi-square memperoleh nilai $p= 0.549$ yang berarti tidak ada hubungan antar jumlah uang saku dengan obesitas diakenakan $p= 0.549 >$ dari 0.05 . dan untuk analisis hubungan jumlah uang saku dengan obesitas memperoleh nilai $p=0.358 > 0.05$.

SARAN

Dengan konsumsi sayur maka kita dapat mengurangi risiko terjadinya obesitas dikarenakan sayur kaya akan serat dan sayur baik buat tubuh namun untuk konsumsi sayur sesuai anjuran. Dan uang saku sebaiknya menyesuaikan dengan kebutuhan dengan ini maka kita bisa menurunkan risiko terjadi obesitas pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih atas Kerjasama antara dosen dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah mendukung dan serta membimbing. Serta orang tua dan rekan yang telah membantu dalam bentuk apapun sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L., T. Maas, L., & Zulfendri, Z. (2019). Analisis Faktor Perilaku Berisiko terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Harapan 1 Medan. *Jurnal Endurance*, 4(2), 371. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4051>
- Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Amerta Nutrition*, 2(2), 189. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>
- Balitbangkes, K. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Bereket, A. H., Beyero, M., Fikadu, A. R., & Bosha, T. (2017). Risk Factors for Overweight and Obesity in Private High School Adolescents in Hawassa City, Southern Ethiopia: A Case-control Study. *Journal of Food And Public Health*, 7(2), 29–34. <https://doi.org/10.5923/j.fph.20170702.01>
- Bertalina, B., & Mulyani, R. (2020). Pengaruh Pemberdayaan Keluarga terhadap Pengendalian Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 68. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1824>
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/9984/4488>

- Claudina, I., Rahayuning, D., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 486–495.
- Dakhi, T. (2019). Pengaruh Pemberian Pendidikan Gizi Melalui Media Leaflet Tentang Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu Murid SDN 105349 Paluh Kemiri Dalam Menyediakan Sayur dan Buah Untuk Keluarga. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Dikaiou, P., Björck, L., Adiels, M., Lundberg, C. E., Mandalenakis, Z., Manhem, K., & Rosengren, A. (2020). Obesity, overweight and risk for cardiovascular disease and mortality in young women. *European Journal of Preventive Cardiology*. <https://doi.org/10.1177/2047487320908983>
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda. (2019). *Rekapulasi Status Gizi Remaja Berdasarkan Wilayah Kerja Puskesmas di Kota Samarinda*.
- Friska, H. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah, Asupan Makan Terhadap Obesitas Pada Remaja Di SMA 13 Kota Padang Tahun 2019. *Gizi*.
- Hermi, & Priharini. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang : Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 205–218. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/67991-ID-gambaran-konsumsi-sayur-dan-buah-pendudu.pdf>
- Heryudiasari, K. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas.
- Hidayah, N., & Bowo, P. A. (2019). Pengaruh Uang Saku, Locus of Control, Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif. *Economic Education Analysis Journal*, 7(3), 1025–1039. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v7i3.28337>
- Kurniawan, M. W. W., & Widyaningsih, T. D. (2017). Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 5(1), 1–12.
- Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
- Murni, K., Suryani, D., & W, T. W. (2019). RELATIONSHIP OF VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION WITH CENTRAL OBESITY IN ADULT IN PASAR IKAN COMMUNITY HEALTH CENTERS BENGKULU CITY IN 2018, 10(1), 81–91.
- Nugroho, P. S., & Wijayanti, A. C. (2018). Indeks Masa Tubuh Dan Kaitannya Dengan Diabetes Melitus Pada Umur > 15 Tahun Di Indonesia, Studi Data Survei Kehidupan Keluarga Indonesia V. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v5i1.4998>
- Permatasari, I. I. M. (2017). the Correlation Between Hypertension and Overweight in Pregnant Women in the Operational Area, 1–14. Retrieved from https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/210/Naskah_Publikasi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Prihatini, H. dan. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang : Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 FRUITS AND VEGETABLES CONSUMPTION OF INDONESIAN POPULATION IN THE CONTEXT OF BALANCED NUTRITION : A Further An. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10.
- Puskesmas Harapan Baru. (2019). *Data Cakupan Remaja dengan Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru*.
- Siagian, D. M. (2017). Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas pada Anak SD Kelas IV – VI di SD Pantekosta Magelang Tahun 2017. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. Retrieved from <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/238/>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School, 7(3), 124–131.
- Weihrauch-Blüher, S., Schwarz, P., & Klusmann, J. H. (2019). Childhood obesity: increased risk for cardiometabolic disease and cancer in adulthood. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 92, 147–152. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.12.001>
- WHO. (2019). Adolescent Health. Retrieved from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Yuliah, Y., Adam, A., & Hasyim, M. (2018). Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3(1), 50. <https://doi.org/10.33490/jkm.v3i1.35>