

Hubungan Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Jumlah Uang Saku Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja

The Relationship Between Knowledge About Balanced Nutrition Guidelines And The Amount Of Pocket Money With Overnutritional Status Of Adolescents

Emilia Kurnia Dewi^{1*}, Sudrajah Warajati Kisnawaty², Luluk Ria Rakhma³

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani, Mendung, Pabelan, Kartasura, Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah -Indonesia
Email: emiliakurniadewi@gmail.com

Abstrak

Status gizi remaja saat ini menjadi perhatian utama kesehatan masyarakat terutama karena peningkatan kasus status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) yang berimbas pada risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes mellitus, hipertensi serta penyakit jantung. Faktor utama yang memberikan pengaruh pada status gizi yaitu asupan makanan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup. Namun, faktor-faktor lain seperti pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dan pengelolaan uang saku juga memegang peranan penting. Pengetahuan gizi diharapkan mampu memengaruhi sikap serta perilaku pemilihan makanan yang sehat, sedangkan jumlah uang saku yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan membeli makanan dengan kandungan kalori tinggi dan rendah gizi, sehingga berkontribusi pada risiko kelebihan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dan jumlah uang saku dengan status gizi lebih pada remaja di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. Desain penelitian observasional *cross-sectional* digunakan dengan populasi seluruh siswa kelas XI (N=283). Sampel penelitian berjumlah 72 siswa, yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik *pearson product moment* untuk pengetahuan gizi dan *rank spearman* untuk uang saku, setelah uji normalitas *kolmogorov-smirnov*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dengan status gizi lebih pada remaja ($p=0,676$). Namun, ada hubungan signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi lebih pada remaja ($p=0,043$). Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi bukan faktor langsung yang memberi pengaruh pada status gizi lebih, sementara jumlah uang saku yang lebih tinggi berkorelasi dengan risiko *overweight* karena pola konsumsi berlebihan. Remaja disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan gizi seimbang pada kehidupan keseharian mereka serta menggunakan uang saku dengan bijak saat membeli makanan dan minuman.

Kata Kunci: Pedoman Gizi Seimbang; Status Gizi lebih; Pengetahuan Gizi; Remaja, Uang Saku.

Abstract

The nutritional status of adolescents is currently a major public health concern, particularly due to the increase in cases of overweight and obesity, which increase the risk of non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes mellitus, hypertension, and heart disease. The main factors influencing nutritional status are a balanced diet and adequate physical activity. However, other factors such as knowledge of balanced nutrition guidelines and pocket money management also play an important role. Nutrition knowledge is expected to influence attitudes and healthy food choices, while higher pocket money amounts may increase the tendency to purchase high-calorie, low-nutrient foods, thereby contributing to the risk of overweight. This study aims to analyze the relationship between knowledge of balanced nutrition guidelines and pocket money with nutritional status among high school students at SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. A cross-sectional observational study design was used with a population of all 11th grade students (N=283). The study sample consisted of 72 students, selected through simple random sampling. Data analysis used the Pearson product moment statistical test for nutrition knowledge and the Spearman rank test for pocket money,

*Corresponding Author: Emilia Kurnia Dewi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia

E-mail : emiliakurniadewi@gmail.com

Doi : 10.35451/zrk9pr49

Received : July 23, 2025. Accepted: September 24, 2025. Published: Oktober 30, 2025

Copyright (c) 2025 Emilia Kurnia Dewi Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

following the Kolmogorov-Smirnov normality test. The results showed no significant relationship between knowledge of balanced nutrition guidelines and overweight status among adolescents ($p=0.676$). However, there was a significant relationship between the amount of pocket money and overweight status among adolescents ($p=0.043$). This indicates that nutrition knowledge is not a direct factor influencing overweight status, while a higher amount of pocket money is correlated with the risk of overweight due to excessive consumption patterns. Teenagers are advised to increase their knowledge and application of balanced nutrition in their daily lives and to use their pocket money wisely when buying food and drinks.

Keywords: *Balanced Nutrition Guidelines, Overweight Nutritional Status, Nutritional Knowledge, Pocket Money.*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi, yang diakibatkan dari pertumbuhan serta perkembangan yang cepat selama masa remaja. Oleh karena itu, mereka lebih banyak mengonsumsi asupan gizi untuk mendukung proses tumbuh kembang tersebut [1]. Remaja Indonesia saat ini menghadapi *triple burden of malnutrition*. *Stunting*, *wasting*, obesitas, dan defisiensi mikronutrien seperti anemia adalah masalah tersebut [2]. Data Riset Kesehatan Dasar 2018 memperlihatkan prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia 9,5% kelebihan berat badan dan 4% obesitas. Masalah gizi ini lebih umum ditemukan pada remaja putri (15,9% kegemukan dan obesitas) daripada remaja putra (11,3% kegemukan dan obesitas) [3]. Di Jawa Tengah pada tahun 2023, prevalensi IMT menurut umur pada status gizi gemuk sebesar 11,5% dan obesitas sebesar 3,7% [4]. Status gizi yang berlebihan meningkatkan risiko penyakit yang bersifat menurunkan fungsi tubuh, seperti diabetes mellitus, hipertensi, serta penyakit jantung [5]. Obesitas pada remaja merupakan masalah serius karena berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikososial [6].

Status gizi merupakan indikator krusial dalam menilai keberhasilan pemenuhan nutrisi dan penggunaan zat gizi, yang dapat diketahui dari berat badan serta tinggi badan individu. Selain itu, status gizi berperan penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Berbagai faktor memberi pengaruh pada status gizi, termasuk faktor langsung seperti pola makan, serta faktor tidak langsung yang mencakup tingkat pendidikan, status ekonomi-sosial keluarga, kondisi kesehatan, akses terhadap layanan kesehatan, kebersihan lingkungan, dan ketersediaan air bersih [2][7].

Pengetahuan tentang gizi seimbang adalah pemahaman tentang nutrisi yang diperlukan untuk pola hidup sehat [8]. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) memberikan arahan konsumsi makanan dan gaya hidup sehat, termasuk konsumsi beragam makanan, kebiasaan hidup bersih, olahraga teratur, serta pengawasan berat badan [9]. Pengetahuan gizi yang baik memengaruhi pemilihan makanan sehat, sehingga tercapai status gizi yang optimal [10]. Pengetahuan mengenai gizi sangat memengaruhi pola makan seseorang.

Uang saku harian yang disediakan orang tua pada remaja mempengaruhi pola konsumsi mereka. Pendapatan orang tua bisa jadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap obesitas, karena orang tua yang berpenghasilan lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk memberikan uang saku lebih banyak pada anak-anak mereka. Besarnya uang saku tersebut dapat meningkatkan peluang untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih [11]. Berdasarkan studi pendahuluan di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo menunjukkan 10% siswa memiliki pengetahuan gizi kurang, 70% cukup, dan 20% baik. Jumlah uang saku per hari bervariasi dari Rp 5.000,00 sampai dengan Rp 20.000,00. Status gizi siswa menunjukkan 40% adalah gizi lebih. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui hubungan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dan jumlah uang saku dengan status gizi lebih pada remaja di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *observasional cross-sectional*, yang ditujukan untuk mencari hubungan antara pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang dengan jumlah uang saku terhadap status gizi lebih di kalangan siswa SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. Penelitian ini berlangsung di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo pada tanggal 22 Juli 2025. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etika dari Komite Etika Rumah Sakit Umum Dr. Moewardi.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo, berjumlah 283 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Lameshow (1997), menghasilkan jumlah sampel minimal 70. Untuk mengantisipasi *drop out*, dilakukan koreksi sehingga total sampel yang diperlukan adalah 78 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan *Simple Random Sampling*.

Data primer diperoleh melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur pengetahuan responden mengenai pedoman gizi seimbang. Kuesioner tersebut terdiri dari 10 pesan gizi seimbang dan mencakup 25 butir soal yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya, dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,846. Dalam penilaian, jawaban yang benar diberikan nilai 4, sedangkan jawaban yang salah diberi nilai 0. Selain itu, kuesioner juga

mengumpulkan informasi mengenai jumlah uang saku harian responden. Selain itu, data antropometri yang mencakup berat badan dan tinggi badan diukur secara langsung melalui timbangan digital dan stadiometer untuk menghitung Indeks Massa Tubuh sesuai Usia (IMT/U) dengan *WHO AnthroPlus* serta mengklasifikasikan status gizi responden. Data sekunder, seperti gambaran umum sekolah dan jumlah siswa, diperoleh dari pihak administrasi SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. Analisis statistik diawali dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Jika data terdistribusi normal, maka lanjutkan dengan uji korelasi *pearson product moment*. Jika data tidak terdistribusi normal, maka lanjutkan dengan uji korelasi *rank spearman* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dan uang saku dengan status gizi.

3. HASIL

Gambaran Karakteristik Responden

Responden penelitian ini berjumlah 72 siswa kelas XI SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo yang telah dinyatakan sesuai dengan kriteria inklusi. Distribusi karakteristik responden ditampilkan pada Tabel 1-4 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendapatan Orang Tua, dan Keterpaparan Informasi Pedoman Gizi Seimbang

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	49	68,1
	Perempuan	23	31,9
Umur	15 tahun	6	8,3
	16 tahun	59	81,9
	17 tahun	6	8,3
	18 tahun	1	1,4
Pendapatan Orang Tua	> Rp 5.000.000	63	87,5
	≤ Rp 5.000.000	9	12,5
Keterpaparan Informasi PGS	Pernah	40	55,6
	Belum pernah	32	44,4

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa diantara 72 responden, menunjukkan sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 49 siswa (68,1%). Sementara itu, sampel yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 23 siswa (31,9%). 6 siswa (8,3%) berumur 15 tahun, 59 siswa (81,9%) berumur 16 tahun, 6 siswa (8,3%) berumur 17 tahun dan 1 siswa (1,4%) berumur 18 tahun. 63 siswa (87,5%) dengan pendapatan orang tua > Rp 5.000.000 dan 9 siswa (12,5%) dengan pendapatan orang tua ≤ Rp. 5.000.000. Lalu, 40 siswa (55,6%) telah terpapar atau sudah mengetahui tentang Pedoman Gizi Seimbang dan 32 siswa (44,4%) belum terpapar atau tidak mengetahui tentang Pedoman Gizi Seimbang.

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	3	4,2
Gizi Baik	44	61,1
Gizi Lebih	12	16,7
Obesitas	13	18,1

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data sebanyak 3 siswa (4,2%) mempunyai status gizi kurang, 44 siswa (61,1%) mempunyai status gizi baik, 12 responden (16,7%) mempunyai status gizi lebih, dan 13 siswa (18,1%) mempunyai status gizi obesitas.

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	13	18,1
Cukup	50	69,4
Kurang	9	12,5

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data sebanyak 13 siswa (18,1%) mempunyai pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang baik, 50 siswa (69,4%) mempunyai pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang cukup, 9 responden (12,5%) mempunyai pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang kurang.

Tabel 4. Distribusi Uang Saku

Uang Saku	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah (< Rp 4.400)	2	2,8
Sedang (Rp 4.400–25.000)	64	88,9
Tinggi (≥ Rp 25.000)	6	8,3

Berdasarkan tabel 4 diperoleh data sebanyak 2 siswa (2,8%) memperoleh uang saku yang rendah, kemudian 64 siswa (88,9%) memperoleh uang saku sedang, dan 6 responden (8,3%) memperoleh uang saku yang tinggi.

Analisis Hubungan Pengetahuan PGS dan Uang Saku dengan Status Gizi Lebih

Hasil uji hubungan dilakukan setelah uji normalitas *kolmogorov-smirnov* memperlihatkan bahwa data uang saku tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi diuji berdasarkan uji statistik Pearson product moment, sedangkan hubungan antara uang saku dan status gizi diuji berdasarkan uji statistik Spearman rank, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan PGS dan Uang Saku dengan Status Gizi Lebih

Variabel Penelitian	Kejadian Overweight				Total	p
	Overweight		Tidak Overweight			
	%	n	%	n	%	
Pengetahuan PGS						
Baik	35,7	9	64,3	1	100	676
Cukup	29,8	33	70,2	7	100	
Kurang	45,5	6	54,5	1	100	
Uang Saku						
Rendah	0	2	100	2	100	043
Sedang	31,2	44	68,8	4	100	
Tinggi	66,7	2	33,3	5	100	

Keterangan: * $p < 0,05$ menunjukkan hubungan signifikan.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa dari responden yang mengalami *overweight*, ada 5 siswa (45,5%) yang mempunyai pengetahuan yang kurang, sedangkan dari yang tidak *overweight*, terdapat 6 siswa (54,5%) yang memiliki pengetahuan yang baik. Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi lebih pada remaja, yang dijalankan melalui uji *pearson product moment*, memperlihatkan nilai p sebesar 0,676 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menandakan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait pedoman gizi seimbang dan kejadian status gizi lebih pada remaja.

Hasil penelitian ini sama dengan studi yang dijalankan oleh Sagala dan Noerfitri (2021), tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kejadian gizi lebih [12]. Pengetahuan gizi dapat memengaruhi sikap serta pilihan makanan seseorang, yang nantinya berkorelasi dengan keadaan gizi individu [13]. Hal ini juga sejalan dengan temuan dari Dewi dan Kartini (2017) yang menjelaskan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan obesitas di kalangan SMA. Pengetahuan mengenai gizi adalah faktor yang tidak langsung memengaruhi terjadinya gizi lebih. Meskipun pengetahuan gizi dapat mempengaruhi status gizi lebih, itu bukan masalah utama. Faktor langsung yang mampu memberikan pengaruh pada status gizi lebih yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi [14].

Data dari penelitian memperlihatkan bahwa kebanyakan responden mempunyai pengetahuan gizi yang cukup, sebagian responden mengaku bahwa sumber informasi mengenai gizi diperoleh dari internet atau media sosial. Menurut Mufidah (2021) tidak adanya hubungan antara pemahaman gizi dan status gizi terjadi karena pengetahuan gizi tidak langsung menyebabkan status gizi seseorang [15]. Terdapat faktor lain yang mampu memberi pengaruh pada status gizi yaitu asupan makanan, akses terhadap air bersih, sanitasi, dan kebersihan lingkungan [16][17].

Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa remaja yang mengalami gizi lebih cenderung memiliki uang saku yang lebih tinggi, yaitu 4 siswa (66,7%), sedangkan siswa yang tidak gizi lebih yaitu 2 siswa (33,3%) yang memiliki uang saku tinggi. Hasil uji hubungan antara jumlah uang saku dan status gizi lebih pada remaja menerapkan uji *rank spearman* menunjukkan nilai p adalah 0,043 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa ada hubungan antara jumlah uang saku dan status gizi lebih pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari Oktaviani dan Wiratmadi (2020), yang menunjukkan bahwa remaja dengan uang saku lebih tinggi cenderung lebih berisiko mengalami kegemukan. Dalam riset tersebut uang

saku digunakan untuk belanja makanan, minuman, keperluan sekolah, dan ditabung. Namun, lebih sering uang saku digunakan untuk belanja makanan dan minuman. Oleh karena itu, siswa dengan uang saku lebih besar akan mengarah pada pola konsumsi makan berlebihan tanpa mempertimbangkan gizinya [18].

Pada penelitian Velina (2023) ditemukan bahwa persentase individu dengan status gizi lebih terdapat pada kelompok mahasiswa yang memiliki uang saku bulanan melebihi Rp 1.343.592,96. Analisis menggunakan metode spearman-rank memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara jumlah uang saku dan status gizi lebih, dengan nilai $p=0,013$ ($p<0,05$) serta koefisien korelasi sebesar 0,191. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih banyak uang saku yang diterima individu, semakin besar pula peluang mereka untuk mengalami obesitas atau gizi buruk. Uang saku sendiri diartikan sebagai uang yang diperoleh responden dari orang tua atau dari penghasilan pribadi, yang digunakan dalam membeli makanan, minuman, dan camilan, tanpa memperhitungkan pengeluaran kebutuhan lainnya seperti alat tulis, kuota, bensin [19]. Hal tersebut disebabkan karena dengan adanya uang saku, siswa dapat membeli makanan tanpa memperhatikan kandungan gizi di dalamnya [20].

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai status gizi baik, namun terdapat 33,3% yang mengalami gizi lebih. Tingkat pengetahuan tentang Pedoman Gizi Seimbang masih tergolong rendah pada sebagian siswa (15,3%), sementara 8,3% memiliki jumlah uang saku yang tinggi. Analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih ($p=0,676$), namun ada hubungan signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi lebih ($p=0,043$), yang mengindikasikan bahwa besaran uang saku berpengaruh terhadap risiko terjadinya gizi lebih pada remaja. Oleh karena itu, diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan edukasi tentang Pedoman Gizi Seimbang melalui kerja sama dengan dinas kesehatan serta rutin memantau status gizi siswa. Remaja disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan gizi seimbang pada kehidupan keseharian mereka serta menggunakan uang saku dengan bijak saat membeli makanan dan minuman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dengan tulus mengucapkan terima kasih kepada SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo atas kesempatan yang telah diberikan izin untuk melaksanakan penelitian sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. B. Arisman, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, 2nd ed. Jakarta: EGC, 2010.
- [2] Kemenkes RI, “Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan,” 2020. [Online]. Available: <https://kemkes.go.id/id/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan>
- [3] Riset Kesehatan Dasar, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. 2018.
- [4] Badan kebijakan Pembangunan Kesehatan, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. 2023.
- [5] Merita, Aisah, and S. Aulia, “Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi,” *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 3, pp. 207–215, 2018, doi: 10.26553/jikm.v9i3.313.
- [6] E. Van Den Eynde, R. Camfferman, L. R. Putten, C. M. Renders, J. C. Seidell, and J. Halberstadt, “Changes in the Health-Related Quality of Life and Weight Status of Children with Overweight or Obesity Aged 7 to 13 Years after Participating in a 10-Week Lifestyle Intervention,” *Child. Obes.*, vol. 16, no. 6, pp. 412–420, 2020, doi: 10.1089/chi.2020.0070.
- [7] World Health Organization, “Malnutrition,” 2020. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.
- [8] Agustina and P. Permatasari, “Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi Relationship Knowledge and Implementation of Balanced Nutrition Messages in Adolescent for Prevention Iron Nutrition Anemia,” *J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 11, no. 11, pp. 1–9, 2019.
- [9] Permenkes RI, “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang,” 41, 2014.
- [10] S. J. Selaindoong, M. D. Amisi, and A. F. C. Kalesaran, “Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19,” *J. KESMAS*, vol. 9, no. 6, pp. 8–16, 2020.
- [11] H. Arisdanni and A. Buanasita, “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 Nutr.*, vol. 2, no. 2, p. 189, 2018, doi: 10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196.
- [12] C. O. Sagala and N. Noerfitri, “Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga,” *J. Ilm. Kesehat. Masy. Media Komun. Komunitas Kesehat. Masy.*, vol. 13, no. 1, pp. 22–27, 2021, doi: 10.52022/jikm.v13i1.152.
- [13] C. R. Medina, M. B. Urbano, A. De Jesús Espinosa, and Á. T. López, “Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in puerto rico,” *Nutrients*, vol. 12, no. 5, 2020, doi: 10.3390/nu12051408.
- [14] P. L. P. Dewi and A. Kartini, “Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 6, no. 3, p. 257, 2017, doi: 10.14710/jnc.v6i3.16918.
- [15] R. Mufidah and R. D. Soeyono, “Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa,” *J. Gizi Unesa*, vol. 01, no. 2014, pp. 60–64, 2021.
- [16] World Health Organization (WHO); the United Nations Children’s Fund (UNICEF), “Progress on household drinking water, sanitation and hygiene, 2000–2020: Five years into the SDGs,” 2021. [Online]. Available: <https://data.unicef.org/resources/progress-on-household-drinking-water-sanitation-and-hygiene-2000-2020/>

- [17] M. Burgess, M. E. Enzle, and M. Morry, "The social psychological power of photography: can the image-freezing machine make something of nothing?," *Eur. J. Soc. Psychol.*, vol. 30, no. 5, pp. 613–630, Sep. 2000, doi: 10.1002/1099-0992(200009/10)30:5<613::AID-EJSP11>3.3.CO;2-J.
- [18] A. R. Oktavianita and B. Wirjatmadi, "Perbedaan Besaran Uang Saku Dan Aktivitas Fisik Antara Siswi Gemuk Dan Normal Di SMA Negeri 5 Surabaya," *Amerta Nutr.*, vol. 4, no. 3, p. 178, 2020, doi: 10.20473/amnt.v4i3.2020.178-184.
- [19] V. M. P. Velina and S. R. Nadhiroh, "Hubungan Uang Saku, Status Tempat Tinggal, Durasi Tidur, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga," *Media Gizi Kesmas*, vol. 12, no. 2, pp. 677–684, 2023, doi: 10.20473/mgk.v12i2.2023.677-684.
- [20] K. Anindya Putri, "Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Siswa SMPN 25 Surakarta.," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.