



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl.Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157, <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Nomor : 4350 /A.30.02/2024

Tentang
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI
PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Bismillahirrahmanirrahim,

DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA :

- Menimbang : a. Bahwa dalam rangka penyelesaian studi mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA perlu dilaksanakan mata kuliah skripsi sebagai mata kuliah ujian penutup.
- b. Bahwa sebagaimana konsideran (a), dan demi lancarnya pelaksanaan mata kuliah skripsi tersebut dipandang perlu untuk mengangkat pembimbing skripsi dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 tahun 2003; tanggal 8 Juli 2003, tentang sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tanggal 10 Agustus 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 Tanggal 30 Januari 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
4. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 Tanggal 28 Januari 2020, tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
5. Keputusan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 138/DIKTI/Kep/1997 tanggal 30 Mei 1997, tentang perubahan bentuk Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Muhammadiyah Jakarta menjadi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA;
6. Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 02/PED/1.0/B/2012 tanggal 16 April 2012, tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah;
7. Keputusan Rektor Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Nomor 1077/A.01.01/2021 tanggal 14 Rabi'ul Awwal 1443 H./21 Oktober 2021 M. tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Masa Jabatan 2021 - 2025;
8. Statuta Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Tahun 2023;

Memperhatikan : 1. Hasil Rapat Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan Ketua Program Studi Gizi tanggal 24 September 2024.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Mengangkat Pembimbing Skripsi Jenjang Strata Satu (S1) Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Univeritas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Tahun Akademik 2024/20025 sebagaimana tersebut dalam lampiran surat Keputusan ini.
- Kedua : Pembagian tugas anggota pembimbing skripsi di tetapkan ketua dengan memperhatikan bidang keahlian dan atas saran Pimpinan Fakultas.
- Ketiga : Jika di antara anggota pembimbing brhalangan tetap atau karena sebab-sebab lain tidak dapat menyelesaikan tugasnya, maka penggantian antar waktu ditentukan oleh pimpinan Fakultas.
- Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai seluruh mahasiswa yang dibimbing lulus ujian skripsi.
- Kelima : Hal-hal yang bertentangan dengan surat keputusan dinyatakan tidak berlaku.
- Keenam : Apabila ada kesalahan atau kekeliruan dalam surat keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Jakarta

Pada tanggal, 22 Rabiul Awal 1446 H
26 September 2024 M

Dekan,



Ony Linda, M.Kes
NIDN: 0330107403

SALINAN keputusan ini disampaikan kepada Yth.

1. Rektor
 2. Para Wakil Dekan
 3. Kaprodi Gizi
 3. Kepala Tata Usaha u.p Kasubag Akademik
 5. Kasubag. Keuangan
- Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UHAMKA

LAMPIRAN SK DEKAN FAKULTAS ILMU- ILMU KESEHATAN

NOMOR : 4350 /A.30.02 /2024

TANGGAL : 22 Rabiul Awal 1446 H
26 September 2024 M

DAFTAR NAMA MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing: Leni Sri Rahayu, MPH

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	PROGRAM STUDI	KETERANGAN
1	Retno Diah Safitri	2105025056	Gizi	Pembimbing Tunggal
2	Nur Salsabiilaa Ahmad	2105025101	Gizi	Pembimbing Tunggal
3	Dina Khairunnisa	2105025103	Gizi	Pembimbing Tunggal
4	Nur Hafifah	2105025067	Gizi	Pembimbing Tunggal
5	Julia Luthfita Ruzi	2105025090	Gizi	Pembimbing Tunggal
6	Daniya Arum Anggraeni	2105025123	Gizi	Pembimbing Tunggal
7	Dewi Nur Haryati	2105025079	Gizi	Pembimbing Tunggal

Dekan,



Ony Linda, M.Kes

NIDN: 0330107403

SKRIPSI



Uhamka
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

**HUBUNGAN PEMILIHAN MAKANAN, PENGETAHUAN,
DAN UANG SAKU DENGAN KUALITAS DIET PADA
REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMAN 47 JAKARTA**

OLEH

NUR SALSABIILAA AHMAD

2105025101

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2025

SKRIPSI



**HUBUNGAN PEMILIHAN MAKANAN, PENGETAHUAN,
DAN UANG SAKU DENGAN KUALITAS DIET REMAJA USIA
15-18 TAHUN DI SMAN 47 JAKARTA**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH
NUR SALSABIILAA AHMAD
2105025101**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Pemilihan Makanan, Pengetahuan, dan Uang saku dengan Kualitas Diet Remaja Usia 15-18 Tahun di SMAN 47 Jakarta” merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan panduan dan tatacara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 02 Januari 2025



Nur Salsabiilaa Ahmad
2105025101

PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Salsabiilaa Ahmad

NIM : 2105025101

Proogram Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

demii pengembangan pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul “Hubungan Pemilihan Makanan, Pengetahuan, Dan Uang Saku Dengan Kualitas Diet Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMAN 47 Jakarta” beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 September 2025

Yang menyatakan,



Nur Salsabiilaa Ahmad

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Nur Salsabiilaa Ahmad
NIM : 2105025101
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pemilihan Makanan, Pengetahuan, dan Uang Saku dengan Kualitas Diet Pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMAN 47 Jakarta

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 25 September 2025

Pembimbing



Leni Sri Rahayu, SKM., M.P.H

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Nur Salsabiilaa Ahmad
NIM : 2105025101
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pemilihan Makanan, Pengetahuan, dan Uang Saku dengan Kualitas Diet Pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMAN 47 Jakarta

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 30 Oktober 2025

Pembimbing



Leni Sri Rahayu, SKM., M.P.H

Penguji I,



Fitria, S.KM., M.KM.

Penguji II,



Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Nur Salsabiilaa Ahmad, lahir di Jakarta, 13 September 2003. Penulis merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara dari pasangan Rohani dan Achmadi. Penulis saat ini berdomisili di Jl. Albarokah RT. 004/RW 008 No. 108 Kelurahan Kreo Selatan, Kecamatan Larangan, Kota Tangerang, Banten. Sejak kecil, penulis menempuh pendidikan formal dimulai dari Taman Kanak-kanak Babus-Salam yang diselesaikan pada tahun 2006, kemudian melanjutkan sekolah dasar di SDI Annajah dan lulus pada tahun 2015. Setelah itu, penulis menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama di MTS Annajah dan lulus pada tahun 2018, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas di MA Annajah dan berhasil menyelesaikan pada tahun 2021. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. Selama menjalani perkuliahan, penulis tidak hanya aktif dalam kegiatan akademik tetapi juga mengikuti berbagai kegiatan organisasi dan kepanitiaan. Beberapa diantaranya yaitu menjadi anggota/pengurus Himpunan Mahasiswa Gizi UHAMKA pada tahun 2022-2023. Serta terlibat dalam kegiatan praktik belajar lapangan yang diadakan oleh pihak kampus. Penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Pemilihan Makanan, Pengetahuan, dan Uang Saku dengan Kualitas Diet Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMAN 47 Jakarta” merupakan salah satu syarat akhir yang harus ditempuh penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kasih sayang, serta kemudahan yang diberikan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan waktu dan jalan terbaik menurut-Nya.

...

Dengan penuh kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang tersayang yang selalu menjadi alasan untuk terus berusaha dan tidak berhenti melangkah.

Kepada ayah dan ibu tercinta, Bapak Achmadi dan Ibu Rohani, terima kasih atas setiap doa yang mengiringi, cinta yang tiada terbatas, serta pengorbanan yang tidak pernah lekang oleh waktu. Persembahan ini hanyalah sebagian kecil dari ungkapan syukur dan bakti yang tidak sebanding dengan segala kasih sayang yang telah diberikan.

Untuk kakak saya Nur Septiani Achmad, Nur Lathifah Ahmad dan Andi Purnomo serta keponakan kecil saya Kanaya Nashita Putri Purnomo terima kasih atas tawa, semangat, serta dukungan yang selalu menjadi penghibur di kala letih.

Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat terbaik saya Dina Khairunnisa, Farsya Farahdita Yusuf, Nurul Nashiroh Amaliyah, dan Dian Meliani yang senantiasa hadir dalam setiap cerita, menjadi pendengar setia, dan memberi semangat tanpa henti. Kehadiran kalian adalah karunia yang begitu berharga.

Terima kasih juga untuk rekan-rekan enumerator atas bantuan, waktu, dan tenaga dalam proses pengambilan data. Kontribusi kalian adalah bagian penting dari terselesaikannya skripsi ini.

Untuk teman-teman seperjuangan, Gizi angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan cerita indah yang terjalin sepanjang perjalanan kuliah. Semoga langkah kita ke depan selalu diberkahi dan dipermudah.

Kepada setiap orang yang pernah hadir dalam hidup saya baik yang tetap tinggal maupun hanya singgah sejenak terima kasih atas warna dan pelajaran yang kalian berikan. Kehadiran kalian telah membentuk saya menjadi pribadi yang lebih kuat.

...

Dan yang terakhir, untuk diri saya sendiri, Nur Salsabiilaa Ahmad, terima kasih karena sudah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah di tengah segala keterbatasan. Semoga langkah ini menjadi awal dari perjalanan panjang menuju impian yang lebih besar, dengan ridha Allah SWT yang selalu menyertai. Percayalah, setiap perjuangan hari ini adalah pondasi untuk masa depan yang lebih indah.

...

Nur Salsabiilaa Ahmad

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan doa selama proses penyusunan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Ibu Ony Linda, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.
2. Ibu Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc., selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.
3. Ibu Leni Sri Rahayu, SKM., M.P.H., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan motivasi, arahan, serta dukungan selama penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA atas ilmu, motivasi, dan bimbingan yang telah diberikan selama masa studi.
5. Seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, serta pihak-pihak lainnya yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini.
6. Teman-teman dekat yang selalu ada dan menjadi tempat berbagi cerita dan semangat, terutama Dita, Nurul, Dian dan teman-teman “Discord YTTA” yang senantiasa mendukung dan menemani meskipun kini kami terpisah kampus. Terima kasih atas semangat dan perhatian yang terus diberikan dari jauh.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa

mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca, serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu gizi di Indonesia.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Jakarta, 29 September 2025

Nur Salsabiilaa Ahmad

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI**

Skripsi, September 2025

Nur Salsabiilaa Ahmad

**“Hubungan Pemilihan Makanan, Pengetahuan, dan Uang Saku dengan
Kualitas Diet Remaja Usia 15-18 Tahun di SMAN 47 Jakarta”**

ABSTRAK

Kualitas diet merupakan ukuran yang menilai kesesuaian seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi yang dianjurkan. Kualitas diet remaja merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah risiko penyakit kronis di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pemilihan makanan, pengetahuan gizi, dan uang saku dengan kualitas diet pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 47 Jakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 62 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner pemilihan makanan (*Food Choice Questionnaire*), kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner uang saku, dan *recall* makanan 2x24 jam untuk menilai kualitas diet menggunakan *Diet Quality Index for Adolescents* (DQI-A). Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemilihan makanan yang baik sebanyak 66,1%, tingkat pengetahuan yang kurang baik sebanyak 85,5%, Sebagian besar uang saku dalam kategori sedang sebanyak 51,6%, dan mayoritas memiliki kualitas diet yang baik sebanyak 58,1%. Hasil penelitian ini dengan menggunakan analisis bivariat uji *Chi-Square* dan *Fisher's Exact* menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara pemilihan makanan, pengetahuan dan uang saku dengan kualitas diet ($p > 0,05$). Penelitian ini menyarankan remaja untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan membiasakan pola makan sehat dengan membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta memperbanyak asupan buah, sayur, dan protein.

Kata Kunci: DQI-A, Pemilihan Makanan, Pengetahuan, Uang saku

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI**

Proposal, September 2025

Nur Salsabiilaa Ahmad,

"The Relationship Between Food Choice, Knowledge, and Pocket Money with Diet Quality of Adolescents Aged 15-18 Years at SMAN 47 Jakarta"

ABSTRAK

Diet quality is a measure that assesses a person's suitability in meeting recommended nutritional needs. Adolescent diet quality is an important indicator in maintaining health and preventing the risk of chronic diseases in the future. This study aims to analyze the relationship between food choices, nutritional knowledge, and pocket money with diet quality in adolescents aged 15-18 years at SMAN 47 Jakarta. The type of research used is quantitative with a cross-sectional design, conducted in August 2025 with a sample of 62 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a food choice questionnaire (FQQ), a nutritional knowledge questionnaire, a pocket money questionnaire, and a 2x24-hour food recall to assess diet quality using the Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A). The results of univariate analysis showed that most respondents had good food choices as much as 66,1%, a poor level of knowledge as much as 85,5%, Most pocket money was in the moderate category as much as 51,6%, and the majority had a good diet quality as much as 58,1%. The results of this study, using bivariate analysis using the Chi-Square test and Fisher's Exact test, showed no significant relationship between food choice, knowledge, and pocket money and diet quality ($p > 0,05$). This study recommends that adolescents improve their nutritional knowledge and adopt healthy eating habits by limiting their consumption of foods high in sugar, salt, and fat, and increasing their intake of fruits, vegetables, and protein.

Keywords: DQI-A, Food Choice, Knowledge, Allowance

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
RIWAYAT HIDUP	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRAK</i>	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Institusi	5
2. Bagi Peneliti.....	5
3. Bagi Masyarakat	5
E. Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	7
A. Remaja.....	7
1. Definisi Remaja	7
2. Karakteristik Remaja	7
3. Klasifikasi Remaja.....	8
4. Kebutuhan Gizi Pada Remaja	8

B.	Pemilihan Makanan (<i>Food Choice</i>)	9
1.	Pengertian Pemilihan Makanan	9
2.	Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan.....	9
C.	Pengetahuan.....	11
1.	Pengertian Pengetahuan	11
2.	Tingkat Pengetahuan.....	11
3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	12
4.	Pengetahuan Remaja Terkait Gizi Seimbang.....	14
D.	Uang Saku	14
1.	Pengertian Uang Saku.....	14
2.	Tujuan Pemberian Uang Saku	15
3.	Faktor Yang Mempengaruhi Uang Saku.....	16
4.	Dampak Uang Saku	16
E.	Kualitas Diet.....	18
1.	Pengertian Kualitas Diet	18
2.	Metode Pengukuran Kualitas Diet.....	18
3.	Pengukuran Kualitas Diet dengan Metode DQI-A	19
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Diet.....	23
F.	Kerangka Teori	27
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS		
.....		28
A.	Kerangka Konsep	28
B.	Definisi Operasional.....	28
C.	Hipotesis	30
BAB IV METODE PENELITIAN.....		31
A.	Rancangan Penelitian	31
B.	Lokasi dan Waktu	31
C.	Populasi dan Sampel	31
D.	Pengumpulan Data	34
E.	Pengolahan Data.....	38
F.	Analisis Data	43
BAB V HASIL PENELITIAN		45

A.	Gambaran Umum	45
B.	Karakteristik Responden	46
C.	Pemilihan Makan.....	46
D.	Pengetahuan Gizi.....	48
E.	Uang Saku	50
F.	Kualitas Diet.....	51
G.	Hubungan Pemilihan Makan dengan Kualitas Diet	52
H.	Hubungan Pengetahuan dengan Kualitas Diet	52
I.	Hubungan Uang Saku dengan Kualitas Diet	53
BAB VI PEMBAHASAN		55
A.	Pemilihan Makan.....	55
B.	Pengetahuan.....	56
C.	Kualitas Diet.....	58
D.	Hubungan Pemilihan Makan dengan Kualitas Diet	60
E.	Hubungan Pengetahuan dengan Kualitas Diet	61
F.	Hubungan Uang Saku dengan Kualitas Diet	63
G.	Keterbatasan Penelitian	65
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....		66
A.	Simpulan.....	66
B.	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN.....		80

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun.....	8
Tabel 2. 2 Klasifikasi Makanan Berdasarkan Dietary Quality (DQ)	21
Tabel 2. 3 Komponen dan Perhitungan Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A) Diambil dari Vyncke et al. (2013)	23
Tabel 3. 1 Tabel Definisi Operasional	28
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Responden	46
Tabel 5. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pemilihan Makan	46
Tabel 5. 3 Faktor Yang Menjadi Pertimbangan Remaja Dalam Memilih Makanan	47
Tabel 5. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi	48
Tabel 5. 5 Pernyataan Aspek Pengetahuan Gizi.....	49
Tabel 5. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Uang Saku.....	50
Tabel 5. 7 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Diet	51
Tabel 5. 8 Skor Rata-rata Berdasarkan Komponen Penilaian DQI-A.....	51
Tabel 5. 9 Hubungan Pemilihan Makan dengan Kualitas Diet	52
Tabel 5. 10 Hubungan Pengetahuan dengan Kualitas Diet	53
Tabel 5. 11 Hubungan Uang Saku dengan Kualitas Diet	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	27
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	28
Gambar 4. 1 Kerangka Pengambilan Sampel	33
Gambar 4. 2 Diagram Alir Pengumpulan Data Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan	81
Lampiran 2. Informed Consent	82
Lampiran 3. Instrumen Karakteristik Remaja	83
Lampiran 4. Formulir Recall 24 Jam	84
Lampiran 5. Kuesioner Pemilihan Makan (FCQ)	86
Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Gizi	88
Lampiran 7. Komponen dan Perhitungan Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A) Diambil dari Vyncke et al. (2013)	90
Lampiran 8. Contoh Perhitungan Skor DQI-A	91
Lampiran 9. Pengambilan Data	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada remaja usia 13-18 tahun sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena mengalami pertumbuhan fisik yang cepat serta perubahan psikologis yang signifikan sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada pola makan mereka (Sari et al., 2022). Pada fase pertumbuhan ini, remaja membutuhkan gizi yang seimbang untuk mendukung aktivitas fisik dan kognitif mereka (*World Health Organization.*, 2020). Remaja memerlukan asupan zat gizi yang jauh lebih tinggi pada saat mereka masih anak-anak (Oktaviyani & Arini, 2022). Namun, sering kali remaja masih memiliki kebiasaan makan yang kurang tepat, seperti mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi sesuai kebutuhan.

Di Indonesia isu gizi pada remaja masih menjadi tantangan yang belum sepenuhnya terselesaikan, baik dalam masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Pada kondisi seperti berat badan kurang (*underweight*), berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas pada remaja dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan (Priyanka Putri, 2022). Masalah gizi kurang dan gizi lebih akan terjadi jika makanan yang mereka konsumsi tidak seimbang dengan kebutuhan yang seharusnya (Nova & Yanti, 2018). Menurut Riskesdas 2018 prevalensi status gizi remaja di Indonesia pada usia 16-18 tahun sebesar 6,7% memiliki status gizi kurus, remaja gemuk sebesar 9,4%, dan remaja obesitas sebesar 4,0%. Lalu pada provinsi DKI Jakarta menurut SKI 2023 prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun terdapat 5% dengan status gizi kurus, 14,4% dengan status gizi gemuk, dan 4,8% dengan status gizi obesitas. Masalah status gizi pada remaja disebabkan karena makanan yang tidak sehat dan juga pada perilaku makan remaja (Pua, 2022).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi remaja dengan status gizi obesitas dan gizi kurang sering kali disebabkan karena perilaku makan yang kurang tepat seperti ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kecukupan gizi yang dianjurkan (Hafiza, 2020). Dari data Riskesdas, terlihat bahwa banyak

remaja di Indonesia mengalami masalah gizi yang tidak seimbang, yang sering kali hanya diukur dari kuantitas asupan makanan. Permasalahan gizi pada remaja umumnya muncul akibat pola makan yang kurang tepat. Perilaku diet yang tidak tepat dapat mempengaruhi kesehatan atau status gizi remaja. Salah satu metode yang digunakan untuk mengukur kualitas diet remaja yaitu dengan *Diet Quality Index for Adolescents* (DQI-A) yang menilai keragaman dan keseimbangan asupan zat gizi, sehingga dapat memberikan gambaran lebih menyeluruh mengenai kualitas diet remaja (Hafiza, 2020).

Kualitas diet memiliki peran penting pada kesehatan remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hidayat et al., (2024) , terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi kualitas diet remaja, yaitu jenis kelamin, asupan makanan, indeks massa tubuh, pendapatan keluarga, tingkat pendidikan orang tua, pola makan, tempat tinggal, usia, dan status sosial ekonomi Purba et al., (2024) mengungkapkan terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi asupan makanan pada remaja, seperti pengetahuan gizi, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi sosial ekonomi. Selanjutnya, pada penelitian Pua pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa faktor lain, seperti citra tubuh (*body image*), kebiasaan makan, dan lingkungan sekitar, juga berkontribusi dalam memengaruhi pola asupan makanan remaja. Selain itu, penelitian oleh Hartini et al., (2023) dan Novitasari et al., (2024) menambahkan bahwa pemilihan makanan yang kurang tepat dan uang saku yang buruk turut memengaruhi asupan makan remaja. Kualitas diet dinilai berdasarkan tingkat kepatuhan terhadap Pedoman Gizi Seimbang maupun rekomendasi kesehatan yang ditetapkan untuk mencegah penyakit kronis terkait pola makan, sebagaimana diformulasikan oleh WHO/FAO (2003). Ketidakseimbangan asupan gizi pada remaja, seperti pola makan yang kaya lemak jenuh, gula tambahan, serta minim serat, telah dihubungkan dengan meningkatnya risiko penyakit tidak menular, termasuk diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan kanker (Butar, 2024).

Salah satu faktor yang signifikan dalam menentukan kualitas diet remaja adalah pemilihan makanan. Pemilihan makanan yang tidak seimbang, seperti preferensi pada makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam, dapat menyebabkan defisiensi asupan (Scaglioni et al., 2018). Remaja dengan

kecenderungan tinggi terhadap makanan tidak sehat memiliki peluang 8,4 kali lebih besar untuk mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang preferensinya rendah. Hasil ini konsisten dengan penelitian lain yang menemukan bahwa kesukaan yang tinggi pada makanan manis dan berlemak berhubungan dengan meningkatnya risiko kelebihan berat badan, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,004$; $OR=3,77$ serta $p=0,017$; $OR=2,42$ (Nurbaiti et al., 2023).

Muslihah (2013) mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan antara pengetahuan gizi dengan asupan seseorang. Hal ini tercermin dalam pola konsumsi makanan, di mana semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang maka pola konsumsinya cenderung lebih baik, sedangkan rendahnya pengetahuan gizi berbanding lurus dengan buruknya pola konsumsi (Zogara & Pantaleon, 2024). Penelitian di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta menemukan bahwa 53,5% siswa memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang (Fitria et al., 2022). Kurangnya pemahaman remaja tentang pentingnya gizi seimbang membuat mereka cenderung memilih makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, dan gula (Putri & Setyowati, 2021). Pengetahuan gizi yang rendah pada remaja berkorelasi dengan praktik gizi seimbang yang buruk, seperti defisiensi asupan dan peningkatan yang dapat memengaruhi kualitas diet (Wijayanti, 2024)

Peningkatan asupan makanan dan pola makan yang buruk dapat dikaitkan dengan uang saku remaja. Uang saku menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pilihan makanan remaja selain pengetahuan gizi. Penelitian Lung Ma (2020) menunjukkan bahwa uang saku dapat menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja, serta memiliki hubungan positif dengan frekuensi konsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji. Jumlah uang saku yang diterima remaja tingkat SMA memiliki hubungan yang erat dengan jenis makanan yang dikonsumsi (Aini, 2013). Semakin besar uang saku maka konsumsi makanan juga meningkat (Kurniawan, 2017). Selain itu, remaja mudah dipengaruhi oleh informasi yang keliru dari lingkungan sosial, iklan di media massa, serta tren yang berkembang. Akibatnya, banyak remaja lebih memilih makanan yang kurang sehat, seperti camilan dengan berbagai rasa yang

tinggi kalori dan berpotensi meningkatkan asupan energi secara berlebihan (Azizah, 2024).

Dalam beberapa tahun terakhir, asupan makanan pada remaja telah menjadi perhatian utama karena meningkatnya prevalensi obesitas, gangguan pola makan, dan risiko penyakit tidak menular. Namun, penelitian sebelumnya cenderung hanya fokus pada satu aspek tertentu, seperti pilihan makanan yang dipengaruhi oleh harga, rasa, dan ketersediaan, atau tingkat pengetahuan gizi remaja terhadap kebutuhan gizi seimbang. SMA Negeri 47 Jakarta merupakan lokasi penelitian yang sangat relevan karena memiliki karakteristik lingkungan yang dikelilingi oleh beragam gerai makanan tinggi energi, seperti makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan tinggi kalori. Kondisi ini memberikan peluang untuk menganalisis pengaruh ketersediaan makanan tinggi energi terhadap pola konsumsi remaja. Selain itu, remaja sebagai kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan pola makan yang tidak sehat menjadi subjek ideal untuk penelitian ini. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi hubungan antara pilihan makanan, pengetahuan, dan uang saku dengan kualitas diet.

B. Rumusan Masalah

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan pesat yang membutuhkan kualitas diet yang baik. Namun, banyak remaja di Indonesia mengalami pola makan tidak sehat, rendahnya pengetahuan gizi, serta uang saku yang buruk, yang berdampak pada status gizi mereka, baik kekurangan maupun kelebihan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimana hubungan antara pemilihan makanan, pengetahuan dan uang saku dengan kualitas diet pada remaja usia 15-18 tahun?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pemilihan makanan, pengetahuan dan uang saku dengan kualitas diet pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 47 Jakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja
- b. Mengidentifikasi pemilihan makanan pada remaja
- c. Mengidentifikasi pengetahuan terkait gizi pada remaja
- d. Mengidentifikasi uang saku pada remaja
- e. Mengidentifikasi kualitas diet pada remaja
- f. Mengidentifikasi hubungan pemilihan makanan dengan kualitas diet
- g. Mengidentifikasi hubungan pengetahuan dengan kualitas diet
- h. Mengidentifikasi hubungan uang saku dengan kualitas diet

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Institusi kesehatan juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang program edukasi yang lebih efektif.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan wawasan dan memperluas pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat untuk memperbaiki kebiasaan makan, meningkatkan pengetahuan gizi serta memastikan remaja memiliki uang saku yang baik sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan gizi remaja.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian gizi masyarakat dengan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini membahas hubungan antara pemilihan makanan, pengetahuan gizi, uang saku dengan kualitas diet pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 47 Jakarta yang dilakukan pada bulan Agustus 2025. Variabel Independen pada penelitian ini yaitu pemilihan makanan (*food choice*), pengetahuan dan uang saku sedangkan variabel dependen pada penelitian ini yaitu kualitas diet, data tersebut akan dikumpulkan dalam satu waktu yang sama. Pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara *food recall* 2x24 jam, kuesioner pemilihan makanan, kuesioner pengetahuan gizi dan karakteristik uang saku remaja. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* dan uji *Fisher's exact* sebagai alternatif.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja berada pada rentang usia 12–14 tahun, sedangkan Depkes RI menetapkan bahwa remaja adalah individu berusia 10–19 tahun yang belum menikah. Masa ini merupakan fase ketika organ reproduksi mulai berfungsi secara aktif. Pada remaja putri, proses tersebut ditandai dengan dimulainya menstruasi, sementara pada remaja putra ditandai dengan mimpi basah (Trisetiyaningsih et al., 2020). Pengertian masa remaja menurut para ahli mempunyai banyak variasi, seperti perbedaan usia yang menjadi acuan periode yang bersangkutan (Pranindhita, 2020). Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijelaskan, remaja dapat diartikan sebagai tahap transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan signifikan pada fisik dan mental yang sering kali disertai dengan tanggung jawab dan tuntutan dalam kehidupan (Diananda, 2019).

2. Karakteristik Remaja

Menurut Jahja (2011) karakteristik remaja sebagai berikut:

- a. Pada masa remaja awal, biasanya terjadi lonjakan emosi yang cukup drastis, sehingga periode ini sering disebut sebagai masa storm and stress.
- b. Remaja mengalami perubahan fisik yang berlangsung cepat dan disertai dengan perkembangan kematangan seksual.
- c. Tumbuh rasa perhatian yang lebih besar terhadap diri sendiri sekaligus ketertarikan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.
- d. Remaja mulai memiliki kemampuan untuk membedakan hal-hal yang dianggap penting dengan yang kurang penting.
- e. Sikap ambivalen sering muncul pada remaja, di mana mereka tampak acuh terhadap perubahan, tetapi pada saat yang sama memiliki dorongan

untuk mencoba hal baru meski masih diiringi rasa takut terhadap tanggung jawab yang menyertainya.

3. Klasifikasi Remaja

Secara umum, para ahli berpendapat bahwa masa remaja berlangsung mulai usia 11–13 tahun hingga 18–20 tahun. Pada tahap ini terdapat sejumlah perbedaan yang signifikan, baik dari segi kuantitatif maupun kualitatif (Wulandari, 2019). Sedangkan menurut Sa'id (2015) terdapat tiga fase tingkatan usia remaja, yaitu:

1. Remaja awal usia 12-15 tahun (*Early Adolescence*)
2. Remaja Madya 15-18 tahun (*Middle Adolescence*)
3. Remaja akhir 18-21 tahun (*Late Adolescence*)

4. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Asupan zat gizi makro yang dikonsumsi remaja harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh mereka untuk mencapai status gizi yang optimal. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan (Hafiza et al., 2020). Di Indonesia, panduan mengenai kebutuhan gizi remaja merujuk pada Angka Kebutuhan Gizi (AKG) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan. Kebutuhan tersebut berbeda antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Perbedaan jumlah kebutuhan asupan tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut, yang memberikan gambaran tentang asupan gizi harian yang disarankan sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi:

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun

Kelompok Umur	BB	TB	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-laki						
13-15 tahun	50	163	2400	350	70	80
16-18 tahun	60	168	2650	400	75	85
Perempuan						
13-15 tahun	48	156	2050	300	65	70
16-18 tahun	52	159	2100	300	65	70

*Sumber: (PERMENKES RI, 2019)

B. Pemilihan Makanan (*Food Choice*)

1. Pengertian Pemilihan Makanan

Pemilihan makanan dapat diartikan sebagai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi individu maupun kelompok dengan tujuan memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, serta sosiologis (Santoso et al., 2022). Sedangkan menurut Fahrudin et al (2020) pemilihan makanan merupakan proses seseorang dalam memutuskan apa yang akan dibeli dan dikonsumsi. Keputusan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang berbeda pada setiap individu, seperti budaya, pendidikan, pengetahuan gizi (Indarwati et al., 2023).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan

Pemilihan makanan pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai aspek. Menurut Boninauli (2023), faktor-faktor yang berperan antara lain kondisi kesehatan, daya tarik sensorik, harga, pengaturan berat badan, tingkat keakraban dengan makanan, aspek emosional, kemudahan dalam memperoleh makanan, komposisi zat gizi, serta kebiasaan makan. Sementara itu, hasil penelitian Pua (2022) mengemukakan bahwa terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi keputusan remaja dalam memilih makanan, yaitu:

1. Media Sosial

Remaja sangat dipengaruhi oleh promosi dan tren media social, seperti iklan makanan yang menawarkan varian atau produk menarik sehingga dapat mempengaruhi dalam perilaku makan remaja.

2. Harga Produk Pangan

Harga yang terjangkau menjadi pertimbangan remaja dalam memilih makanan, sehingga makanan cepat saji atau makanan olahan yang murah menjadi pilihan utama.

3. Pengetahuan

Pengetahuan remaja tentang pemilihan makanan sehari-hari mengacu pada pemahaman mereka tentang bagaimana membuat keputusan tentang makanan yang mereka makan sehari-hari (Djide & Pebriani, 2023). Pemahaman mengenai gizi seimbang berperan penting dalam

membantu individu menentukan pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Wijaya et al., 2021).

4. Emosional

Emosional dapat mempengaruhi pemilihan makanan melalui mekanisme seperti *emotional eating*, seseorang cenderung memilih makanan tertentu sebagai respon terhadap emosi negatif (Noviani, 2022). Saat mengalami emosi negatif seperti stres, kecemasan, atau kesedihan, seseorang mungkin makan lebih banyak bukan karena lapar fisik, melainkan sebagai respons emosional (Betancourt et al., 2022). Pada penelitian Betancourt et al (2022) menunjukkan sekitar 30% orang meningkatkan nafsu makan saat menghadapi emosi negatif, sementara 48% mengurangi makan. Seseorang yang makan secara emosional cenderung memilih makanan tidak sehat, seperti *fast food* atau camilan manis, yang memberikan kepuasan instan dan meredakan emosi negatif (Betancourt et al., 2022).

5. Lingkungan

Lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam menentukan pilihan makanan, khususnya bagi remaja. Pola pengasuhan dan cara orang tua mendidik dapat memengaruhi kesadaran serta kebiasaan makan anak. Selain itu, hubungan dengan teman sebaya turut memengaruhi pemilihan makanan, remaja lebih cenderung memilih makanan sehat apabila mereka berada di lingkungan teman-teman yang juga memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan sehat (Syawitri, 2022).

6. Uang Saku

Jumlah uang saku yang dimiliki seseorang berperan langsung terhadap kemampuan dalam memilih serta membeli makanan (Rahma, 2021). Penelitian Rusilanti (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan uang saku lebih tinggi memiliki peluang 2,88 kali lebih besar untuk menunjukkan sikap negatif dalam pemilihan makanan dibandingkan dengan remaja yang memperoleh uang saku lebih rendah.

Pemilihan makanan berperan penting dalam menentukan kecukupan gizi individu karena memiliki keterkaitan dengan pola makan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai alasan seseorang memilih jenis makanan tertentu perlu diperhatikan untuk mendukung kesehatan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ree et al., sebagaimana dikutip oleh Puspadewi (2015), menunjukkan bahwa pemilihan makanan yang kurang tepat dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi sehingga memengaruhi kualitas diet pada remaja.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses memahami yang timbul setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Proses ini berlangsung melalui pancaindra, di mana mata dan telinga berperan sebagai sumber utama dalam memperoleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2020). Menurut penelitian Wahyuntari dan Ismarwati (2020) remaja lebih rentan dibandingkan kelompok usia lain karena pertumbuhan fisik yang pesat dan kebutuhan gizi yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak. Sering kali remaja memiliki pola makan yang kurang tepat, sehingga asupan gizi mereka tidak memenuhi kebutuhan tubuh (Widnatusifah et al., 2020). Padahal, remaja dianggap sebagai generasi penerus bangsa sekaligus target utama pembangunan kesehatan yang memerlukan pengawasan dan perhatian terhadap status kesehatannya (Wahyuntari & Ismarwati, 2020).

2. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan Notoatmodjo (2021), pengetahuan seseorang terhadap suatu objek memiliki intensitas atau tingkatan yang beragam. Secara umum, tingkatan pengetahuan ini dapat dikelompokkan menjadi 6 tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahap ini menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengingat kembali informasi atau materi yang pernah dipelajari sebelumnya. Pada tingkat ini, individu dapat melakukan mengulang kembali hal-hal spesifik dari bahan ajar atau rangsangan yang pernah diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami yaitu kemampuan menjelaskan secara benar tentang suatu objek atau materi yang diketahui serta menginterpretasikannya dengan tepat. Individu yang memahami materi dapat menjelaskan, memberikan contoh, menyimpulkan, memprediksi, dan sebagainya terkait objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi mencerminkan kemampuan untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam situasi nyata atau kondisi sebenarnya. Hal ini melibatkan penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang berbeda.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan suatu objek atau materi menjadi bagian-bagian kecil yang tetap terhubung dalam suatu struktur organisasi. Kemampuan ini melibatkan aktivitas seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, atau mengelompokkan elemen-elemen tertentu.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian tertentu menjadi suatu bentuk baru yang lebih utuh. Dengan kata lain, ini adalah kemampuan untuk menciptakan formulasi baru berdasarkan formulasi-formulasi yang sudah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan menilai atau memberikan justifikasi terhadap suatu objek atau materi berdasarkan kriteria tertentu. Penilaian ini dapat menggunakan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya atau kriteria yang dibuat sendiri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2020) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan, yaitu:

1) Tingkat pendidikan

Pendidikan merupakan proses pemberian pengetahuan yang diharapkan mampu membawa perubahan positif dalam perilaku individu. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap kemampuan dalam memahami dan menguasai pengetahuan.

2) Informasi

Semakin banyak informasi yang diperoleh seseorang, maka semakin luas pula pengetahuannya. Informasi ini dapat bersumber dari orang tua, teman, media massa, buku, maupun tenaga kesehatan.

3) Pengalaman

Pengalaman tidak selalu berbentuk kejadian yang dialami langsung, tetapi juga bisa didapatkan melalui mendengar atau melihat. Pengalaman tersebut dapat memperkaya pengetahuan, terutama yang bersifat informal.

4) Budaya

Budaya mencerminkan perilaku individu atau kelompok dalam memenuhi kebutuhannya, termasuk di dalamnya sikap dan kepercayaan yang memengaruhi pengetahuan.

5) Sosial ekonomi.

Kondisi ekonomi yang lebih baik memungkinkan seseorang mengalokasikan sebagian pendapatannya untuk memperoleh informasi, misalnya melalui pendidikan atau akses media, sehingga pengetahuannya semakin meningkat.

6) Usia

Pertambahan usia berkaitan dengan perkembangan daya tangkap dan pola pikir. Semakin bertambah usia, kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan juga semakin baik (Nurhayati, 2023).

7) Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat pengetahuan tentang kesehatan dan pola makan. Anak perempuan cenderung lebih peduli terhadap kesehatan dan lebih sering memilih makanan yang sehat dibandingkan anak laki-laki. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor

seperti sosialisasi, pola asuh, dan pengaruh dari teman sebaya (Jauziyah et al., 2021)

4. Pengetahuan Remaja Terkait Gizi Seimbang

Pengetahuan mengenai gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menentukan kualitas diet seseorang. Oleh karena itu, pendidikan gizi diperlukan sebagai acuan dalam memperhatikan variasi makanan dengan asupan yang seimbang (Telisa & Eliza, 2020). Pada remaja, tingkat pengetahuan gizi terbukti memengaruhi asupan maupun perilaku gizi, di mana rendahnya pengetahuan dan sikap gizi sering dikaitkan dengan pola makan yang kurang tepat (Thakur, 2021). Meski demikian, pemahaman yang baik tentang gizi tidak selalu tercermin dalam perilaku sehari-hari, karena seseorang dapat mengetahui kebutuhan gizinya tetapi tidak menerapkannya (Syahrir, 2013).

Pengetahuan terkait kandungan zat gizi dalam makanan dapat mendorong individu untuk memilih makanan yang lebih sehat. Pengetahuan gizi pada awalnya berpengaruh terhadap pola asupan, dan kemudian berdampak pada status gizi (Fauzi., 2012). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Lestari (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan asupan makan remaja.

D. Uang Saku

1. Pengertian Uang Saku

Uang saku adalah uang yang digunakan untuk keperluan sewaktu-waktu atau bisa disebut juga sebagai uang jajan (Sari, 2018). Uang saku yang diberikan orang tua kepada remaja bertujuan untuk digunakan dalam transaksi jual beli guna memenuhi kebutuhan pribadi mereka. Selain itu, uang saku juga melatih keterampilan remaja dalam mengambil keputusan, seperti menentukan jumlah uang yang akan dibelanjakan dan yang akan ditabung (Hidayat, 2023). Menurut Sari (2019) dalam penelitian yang dilakukan oleh Safitri et al., (2018), uang saku merupakan dana yang diperoleh dari orang tua, keluarga, beasiswa, atau hasil kerja. Secara umum,

uang tersebut digunakan untuk membeli makanan, buku, pakaian, serta kebutuhan lainnya yang diperlukan di masa mendatang.

Uang saku berperan dalam mengembangkan rasa tanggung jawab pada anak, sehingga penting untuk disertai dengan pemahaman tentang nilai uang (Indomobil Finance Indonesia, 2023). Oleh karena itu, uang yang diberikan oleh orang tua sebaiknya direncanakan dengan baik, seperti untuk kebutuhan transportasi atau ditabung. Selain itu, uang saku juga dapat digunakan untuk membeli makanan serta keperluan lainnya (Kurniawan, 2017).

2. Tujuan Pemberian Uang Saku

a. Melatih Pengelolaan Keuangan

Uang saku memberi kesempatan bagi remaja untuk belajar mengatur keuangan pribadi, mulai dari merencanakan anggaran hingga berbelanja dengan hemat. Ini menjadi latihan yang baik untuk menghadapi tanggung jawab finansial di masa depan (Haryanto, 2021).

b. Menumbuhkan Kemandirian

Dengan uang saku, remaja dapat belajar membuat keputusan terkait keuangan secara mandiri. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka dalam mengambil keputusan (Sari, 2022).

c. Memahami Nilai Uang

Uang saku membantu remaja untuk mengerti betapa berharganya uang dan apa akibat dari setiap pengeluaran yang mereka lakukan. Mereka juga akan belajar menentukan prioritas dalam berbelanja (Prabowo, 2023).

d. Meningkatkan Kemampuan Sosial

Uang saku memungkinkan remaja untuk ikut serta dalam kegiatan bersama teman, seperti makan bersama atau membeli sesuatu. Hal ini dapat mempererat hubungan sosial dan kemampuan mereka dalam berinteraksi (Prabowo, 2023).

e. Mempersiapkan Masa Depan

Kebiasaan mengelola uang yang baik sejak remaja akan menjadi fondasi yang kuat untuk kebiasaan finansial yang sehat di masa depan, serta

mempersiapkan mereka untuk tanggung jawab yang lebih besar saat dewasa (Fitria, 2023).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Uang Saku

a. Literasi Keuangan

Literasi keuangan yang baik memberikan pengetahuan yang tepat mengenai pengelolaan keuangan. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang literasi keuangan cenderung mampu mengelola uang sakunya dengan lebih efektif. Dengan hal itu, mereka dapat memahami cara berinvestasi dan mengelola keuangan dengan tepat (Kartini & Mashudi, 2022).

b. Gaya Hidup

Remaja yang memiliki gaya hidup konsumtif cenderung menghabiskan lebih banyak uang untuk barang-barang non-esensial, seperti pakaian, gadget, dan hiburan. Hal ini dapat mengurangi uang saku yang tersedia untuk kebutuhan sehari-hari (Tumangger, 2023).

c. Pendapatan

Pendapatan dapat memengaruhi uang saku dan pola konsumsi seseorang (Rahmatiah, 2020). Ketika pendapatan seseorang meningkat, proporsi pengeluaran untuk makanan cenderung menurun dan beralih ke kebutuhan non-makan seperti pakaian (Purnama Sari, 2019). Namun, peningkatan uang saku tidak selalu menyebabkan peningkatan konsumsi, karena faktor-faktor lain seperti lingkungan juga dapat memengaruhi tingkat konsumsi seseorang (Fifany, 2019). n

4. Dampak Uang Saku

a. Perilaku Konsumtif

Perilaku konsumtif dan gaya hidup sering kali dipengaruhi oleh jumlah uang saku yang diterima individu, terutama di remaja (Hidayat, 2023). Uang saku yang lebih besar dapat mendorong individu untuk menghabiskan lebih banyak uang untuk barang-barang yang diinginkan, mengikuti tren, dan meniru gaya hidup orang lain, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kecenderungan konsumtif yang berlebihan. Hal ini juga dapat menciptakan tekanan sosial untuk memenuhi standar gaya

hidup tertentu, yang sering kali tidak sejalan dengan kemampuan finansial mereka (Oktapiani, 2020).

b. Pengelolaan Keuangan

Uang saku merupakan salah satu indikator utama pengelolaan keuangan remaja, dengan memberikan uang saku, anak bisa merasakan bagaimana menghadapi keuangan secara realistis dan langsung, sehingga menciptakan kesadaran akan literasi keuangan (Hidayat, 2023).

c. Pola Makan

Menurut Hidayanti (2024), uang saku dapat dijadikan parameter untuk menilai pola makan seseorang. Penerimaan uang saku dalam jumlah besar memberi kemungkinan lebih besar bagi individu untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan dan minuman. Sejalan dengan itu, Li et al., (2017) menemukan adanya hubungan positif antara besarnya uang saku dan peningkatan berat badan, di mana konsumsi makanan berkalori tinggi lebih sering terjadi pada individu dengan uang saku tinggi sehingga meningkatkan risiko gizi berlebih.

d. Ketersediaan Pangan

Jumlah uang saku berperan penting dalam ketersediaan pangan, karena menentukan daya beli seseorang terhadap makanan (Fitriana et al., 2022). Semakin besar uang saku yang dimiliki, semakin besar pula kemampuan untuk membeli berbagai jenis makanan yang dibutuhkan (Setyobudi et al., 2021). Sebaliknya, keterbatasan uang saku dapat membatasi pilihan dan kualitas pangan yang dapat diakses, sehingga berpengaruh terhadap pola konsumsi dan kesejahteraan gizi seseorang.

e. Pemilihan Makanan

Mahasiswa dengan uang saku yang lebih besar cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini disebabkan oleh faktor kepraktisan, harga yang relatif terjangkau, serta berbagai promo dan diskon yang menarik (Rahmadhani et al., 2024). Dengan fleksibilitas finansial yang lebih tinggi, mereka memiliki kebebasan untuk memilih menu dengan harga yang lebih mahal atau meningkatkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (Hasanah et al., 2024)

E. Kualitas Diet

1. Pengertian Kualitas Diet

Kualitas diet merupakan ukuran yang menilai kesesuaian seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi yang dianjurkan. Menurut Kim et al (2021), kualitas diet mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif dari konsumsi makanan, termasuk keseimbangan asupan, variasi makanan, dan kepatuhan terhadap pedoman diet yang direkomendasikan. Apabila jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi sesuai dengan rekomendasi tersebut, maka kualitas diet dapat dikategorikan baik. Sebaliknya, apabila konsumsi makanan masih jauh dari standar anjuran, hal ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan asupan gizi yang dapat berdampak terhadap kesehatan. Kualitas diet yang baik berkontribusi dalam pencegahan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular (Liu et al., 2020).

2. Metode Pengukuran Kualitas Diet

Kualitas diet dapat dilakukan melalui penggunaan indeks kualitas diet, yang merupakan instrumen kuantitatif berbasis skoring yang dapat menilai kepatuhan individu pada pedoman gizi yang telah ditetapkan. Perbandingan indeks kualitas diet ini dipengaruhi oleh latar belakang sosial dan budaya suatu populasi dengan tujuan untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan diet (Bahar, 2024). Metode pengukuran kualitas diet yang umum digunakan di Indonesia meliputi indeks kualitas diet seperti *Diet Quality Index-Indonesia* (DQI-I), *Indonesia Healthy Eating Index* (IHEI), dan modifikasi dari *US Healthy Eating Index* (US-HEI). Indeks ini menilai aspek kuantitas, kualitas, dan keseimbangan konsumsi makanan berdasarkan pedoman gizi seimbang yang berlaku di Indonesia (Nurpratama et al., 2021; Widya et al., 2020).

Pengukuran dilakukan dengan mengumpulkan data asupan makanan melalui recall 24 jam atau *food frequency questionnaire* (FFQ), kemudian dianalisis untuk mendapatkan skor kualitas diet yang mencerminkan kepatuhan terhadap rekomendasi gizi (Putri, 2020; Garnis, 2022). Pada

tahun 2012, dikembangkan sebuah indeks kualitas diet yang khusus ditujukan untuk remaja, yaitu *Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A)*. Indeks ini merupakan hasil modifikasi dari *Diet Quality Index (DQI)* dan karena dirancang secara spesifik untuk kelompok remaja, maka indeks ini dipilih sebagai alat ukur dalam penelitian ini (Bahar, 2024).

3. Pengukuran Kualitas Diet dengan Metode DQI-A

Pada masa remaja, kebutuhan nutrisi meningkat sejalan dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat. Oleh sebab itu, penting untuk melakukan evaluasi terhadap kualitas diet remaja guna memastikan mereka memperoleh asupan gizi yang cukup dan seimbang. Salah satu alat yang digunakan untuk menilai kualitas diet tersebut adalah *Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A)* (Vidyarini, 2022). DQI-A merupakan instrumen yang dirancang khusus untuk menilai kualitas pola makan remaja berdasarkan konsumsi makanan mereka, yang telah divalidasi dalam penelitian oleh Vyncke et al. (2013). Indeks ini mengukur kualitas konsumsi pangan berdasarkan tiga indikator utama, yaitu kualitas, keragaman, dan keseimbangan, yang kemudian dijumlahkan sehingga menghasilkan skor dalam rentang 33% hingga 100%. Tingginya skor DQI-A menunjukkan kualitas konsumsi pangan yang semakin baik pada individu (Vyncke et al., 2013).

DQI-A menilai konsumsi pangan dari tujuh kelompok makanan yang direkomendasikan, yaitu sumber karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, minyak, dan gula, serta dua kelompok makanan yang tidak dianjurkan. Namun, dalam indeks ini, kelompok gula tidak termasuk dalam makanan yang direkomendasikan, melainkan dikategorikan sebagai makanan yang harus dibatasi atau tidak dianjurkan, bersama dengan makanan ringan dan permen (Vyncke et al., 2013).

Dalam penelitian ini, indeks DQI-A dimodifikasi dengan mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang Indonesia (PGS 2014), khususnya dalam penentuan kelompok pangan yang dianjurkan dan anjuran konsumsinya. Modifikasi ini disesuaikan untuk remaja berusia 15–18 tahun. Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014, kelompok makanan yang dinilai

meliputi air, karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah-buahan, dan minyak.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019, rata-rata kebutuhan asupan karbohidrat adalah sekitar 350 gram per hari. Sumber protein juga sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Asupan protein hewani yang disarankan adalah 2–4 porsi per hari, setara dengan 70–140 gram (sekitar 2–4 potong) daging sapi ukuran sedang, atau 80–160 gram (2–4 potong) daging ayam, maupun 80–160 gram (2–4 potong) ikan berukuran sedang. Adapun untuk sumber protein nabati, kebutuhan harian yang dianjurkan sebanyak 2–4 porsi, yaitu sekitar 100–200 gram (4–8 potong) tempe ukuran sedang atau 200–400 gram (4–8 potong) tahu ukuran sedang.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) juga menganjurkan mengonsumsi 400 gr buah dan sayuran setiap hari untuk satu orang untuk mendukung pola hidup sehat. Selain itu, kebutuhan cairan juga perlu diperhatikan. Jumlah asupan air minum adalah sekitar $\pm$ 2200ml/hari untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh. Selain itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 mengenai pencantuman informasi kandungan gula, garam, dan lemak dalam pangan olahan dan pangan siap saji menyatakan bahwa konsumsi gula yang melebihi 50 gram (sekitar 4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (setara 1 sendok teh), serta total lemak/minyak di atas 67 gram (sekitar 5 sendok makan) per orang per hari dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, stroke, diabetes, dan penyakit jantung.

DQI-A terdiri dari tiga komponen utama:

a. Kualitas konsumsi (*Dietary Quality/DQ*)

Komponen ini menilai kepadatan energi dari asupan yang dikonsumsi. Dalam DQI-A, makanan dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang dianjurkan dan kelompok yang tidak dianjurkan. Kelompok makanan yang disarankan meliputi air putih, sumber karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, serta minyak. Sedangkan kelompok yang tidak dianjurkan terdiri atas camilan

dan permen, serta minuman berpemanis (Vidyarini, 2022). Penilaian komponen kualitas konsumsi pangan (*Dietary Quality/DQ*) dihitung dari jumlah berat makanan yang dikonsumsi kemudian dikalikan dengan *weighting factor*. *Weighting factor* ini terbagi menjadi tiga kategori, yaitu +1 untuk *preference group*, 0 untuk *intermediate group*, dan -1 untuk *low-nutrient, energy-dense group*. Makanan yang termasuk dalam *preference group* umumnya memiliki densitas energi rendah, sedangkan *intermediate group* memiliki densitas energi sedang, dan *low-nutrient, energy-dense group* adalah makanan dengan densitas energi tinggi namun rendah kandungan gizinya (Bahar, 2024).

Tabel 2. 2 Klasifikasi Makanan Berdasarkan Dietary Quality (DQ)

Kategori	Weighting Factor	Ciri-ciri	Contoh Jenis Makanan
<i>Preference Group</i>	+1	Densitas energi rendah, tinggi serat, vitamin, dan mineral, baik untuk kesehatan	- Sayur-sayuran (bayam, brokoli, wortel) - Buah-buahan segar (apel, pepaya, jeruk, pisang) - Kacang-kacangan (kacang tanah, kacang merah, edamame) - Ikan (ikan kembung, salmon, tuna) - Produk susu rendah lemak (yoghurt, susu skim)
<i>Intermediate Group</i>	0	Densitas energi sedang, kandungan gizi bervariasi, bisa bermanfaat jika dikonsumsi wajar	- Daging ayam tanpa kulit - Telur - Roti gandum - Nasi putih - Kentang rebus - Tempe & tahu
<i>Low-Nutrient, Energy-</i>	-1	Densitas energi tinggi, tinggi gula/lemak,	- Makanan cepat saji (burger, fried chicken, pizza)

<i>Dense Group</i>		rendah serat dan zat gizi	- Minuman manis (soft drink, boba, minuman kemasan) - Snack tinggi garam/lemak (keripik, gorengan, mie instan) - Kue manis & pastry (donat, croissant, cake) - Es krim
--------------------	--	---------------------------	---

b. Keragaman konsumsi (*Dietary Diversity/DD*)

Indikator ini mengukur jumlah kelompok makanan rekomendasi yang dikonsumsi (Hidayat, 2024). Skor DD diperoleh dengan membagi jumlah kelompok pangan yang dikonsumsi responden (setidaknya 1 porsi) dengan total kelompok pangan yang direkomendasikan (Vidyarini, A. 2022). DD memiliki rentang skor 0 sampai 100% (Bahar, 2024).

c. Keseimbangan konsumsi pangan (*Dietary Equilibrium/DE*)

Komponen ini dihitung dengan mencari selisih antara kecukupan asupan dan kelebihan asupan makanan (Hidayat, 2024). DE dihitung dari selisih antara *dietary adequacy* (DA), yaitu asupan pangan dikurangi porsi minimal yang dianjurkan, dengan *dietary excess* (DEx), yaitu asupan aktual dikurangi porsi maksimal yang dianjurkan, kemudian hasilnya dibagi dengan jumlah total kelompok pangan yang dikonsumsi (Vidyarini, 2022).

Tabel 2. 3 Komponen dan Perhitungan Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A) Diambil dari Vyncke et al. (2013)

Kelompok Pangan	Asupan Minimal yang Dianjurkan	Kelompok Pangan				
Kelompok Rekomendasi		<i>Dietary Quality (DQ)</i>	<i>Dietary Diversity (DD)</i>	<i>Dietary Adequacy (DA)</i>	<i>Dietary Excess (DEx)</i>	<i>Dietary Equilibrium (DE)</i>
Air	2200	Besar pangan yang dikonsumsi (g) $\times$ <i>weighting factor</i> Pembobotan <i>Weighting Factor</i> : • Densitas energi rendah = +1 • Densitas energi sedang = 0 • Densitas energi tinggi = -1	Tiap kelompok pangan yang dikonsumsi paling sedikit 1 porsi diberi nilai 1, jika kurang dari 1 porsi maka diberi nilai 0.	(asupan pangan aktual dalam satuan gram)/(asupan minimal yang dianjurkan) Jika nilai akhir >1, maka akan dibulatkan menjadi 1	(asupan pangan aktual dalam satuan gram- asupan minimal yang dianjurkan)/(asupan minimal yang dianjurkan) - Jika nilai > 1 dibulatkan 1 - Jika nilai < 0 dibulatkan 0	DA-DE
Karbohidrat	350					
Protein Hewani	160					
Protein Nabati	300					
Buah	150					
Sayur	250					
Minyak	67					
Kelompok tidak direkomendasi						
Makanan ringan, gula, permen	50					
Minuman manis dan jus	300					
Skor Komponen		$\frac{\Sigma(DQ)}{\Sigma g \times 100\%}$	$\frac{\Sigma(DD)}{7 \times 100\%}$	$\frac{\Sigma(DA)}{7 \times 100\%}$	$\frac{\Sigma(DEx)}{9 \times 100\%}$	$\frac{\Sigma(DE)}{9 \times 100\%}$
Skor DQIA		$\frac{DQ + DD + DE}{3}$				

*Dimodifikasi berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Diet

a. Asupan Makan

Keseimbangan asupan makan yang mampu memenuhi kebutuhan gizi menjadi salah satu ciri kualitas diet yang baik. Variasi pola konsumsi akan memengaruhi jumlah serta mutu makanan yang dikonsumsi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kualitas diet (Yugharyanti et al.,

2024). Keseimbangan antara asupan aktual dan kebutuhan harian, yang disesuaikan dengan faktor usia dan jenis kelamin termasuk proporsi makronutrien dan kalori, sangat penting untuk memastikan kualitas diet. Ketidakseimbangan dalam asupan, seperti konsumsi gula atau lemak berlebih, atau kekurangan serat, dapat menurunkan kualitas diet seseorang.

b. Hygiene Sanitasi

Faktor lingkungan seperti sanitasi buruk, kurangnya air bersih, dan polusi udara meningkatkan risiko penyakit infeksi/menular pada remaja, terutama di daerah padat seperti Jakarta. Kondisi ini dapat menyebabkan pneumonia, diare, infeksi cacing, dan gangguan pernapasan (Tanjung et al., 2023). Perilaku hygiene dan sanitasi yang buruk dapat terjadi apabila seseorang memiliki pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya kebersihan dan kesehatan. Kurangnya pemahaman membuat individu tidak mampu menerapkan praktik hygiene dengan benar dalam kehidupan sehari-hari (Aprilia et al., 2024). Penyakit infeksi dapat mengganggu asupan gizi seseorang dengan menurunkan nafsu makan, menyebabkan kehilangan nutrisi akibat diare atau muntah, serta menghambat penyerapan zat gizi. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah gizi, seperti kekurangan gizi atau gizi buruk serta kualitas diet yang kurang baik (Fembi, 2024).

c. Keberagaman Pangan

Keberagaman pangan mencerminkan seberapa banyak kelompok makanan yang dikonsumsi dalam pola makan sehari-hari. Ketika seseorang mengonsumsi pangan yang dianjurkan dan lebih beragam menunjukkan bahwa individu tersebut mendapatkan berbagai macam nutrisi esensial, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas diet (Inddex, 2023).

d. Kualitas Makanan

Kualitas makanan yang dikonsumsi memengaruhi kualitas diet karena mencakup keseimbangan antara kecukupan nutrisi dan pengendalian konsumsi bahan makanan yang berisiko. Diet yang kaya akan nutrisi

esensial, seperti vitamin, mineral, dan serat, serta rendah lemak jenuh dan gula berlebih, akan meningkatkan skor kualitas diet. Sebaliknya, konsumsi makanan yang kurang bergizi atau mengandung banyak kalori kosong dapat menurunkan kualitas diet dan memengaruhi kesehatan secara keseluruhan (Kim et al., 2003; Shin et al., 2015).

e. Ketersediaan Pangan

Ketersediaan pangan sangat penting dalam ketahanan pangan, yang mencakup baik ketersediaan pangan itu sendiri maupun kemampuan seseorang untuk mengaksesnya. Jika ketersediaan pangan, khususnya di tingkat keluarga, tidak mencukupi, asupan makanan akan rendah dan dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi, yang berdampak pada kualitas diet seseorang (Nababan et al., 2024).

f. Pemilihan Makanan

Pemilihan makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang yang kemudian akan membentuk pola makan sehari-hari. Pemilihan makan seseorang nantinya akan menentukan mutu asupan zat gizi yang diterima oleh tubuh, sehingga kualitas diet seseorang akan menyesuaikan dengan jenis makanan yang dipilih (Yugharyanti et al., 2024).

g. Pengetahuan Gizi

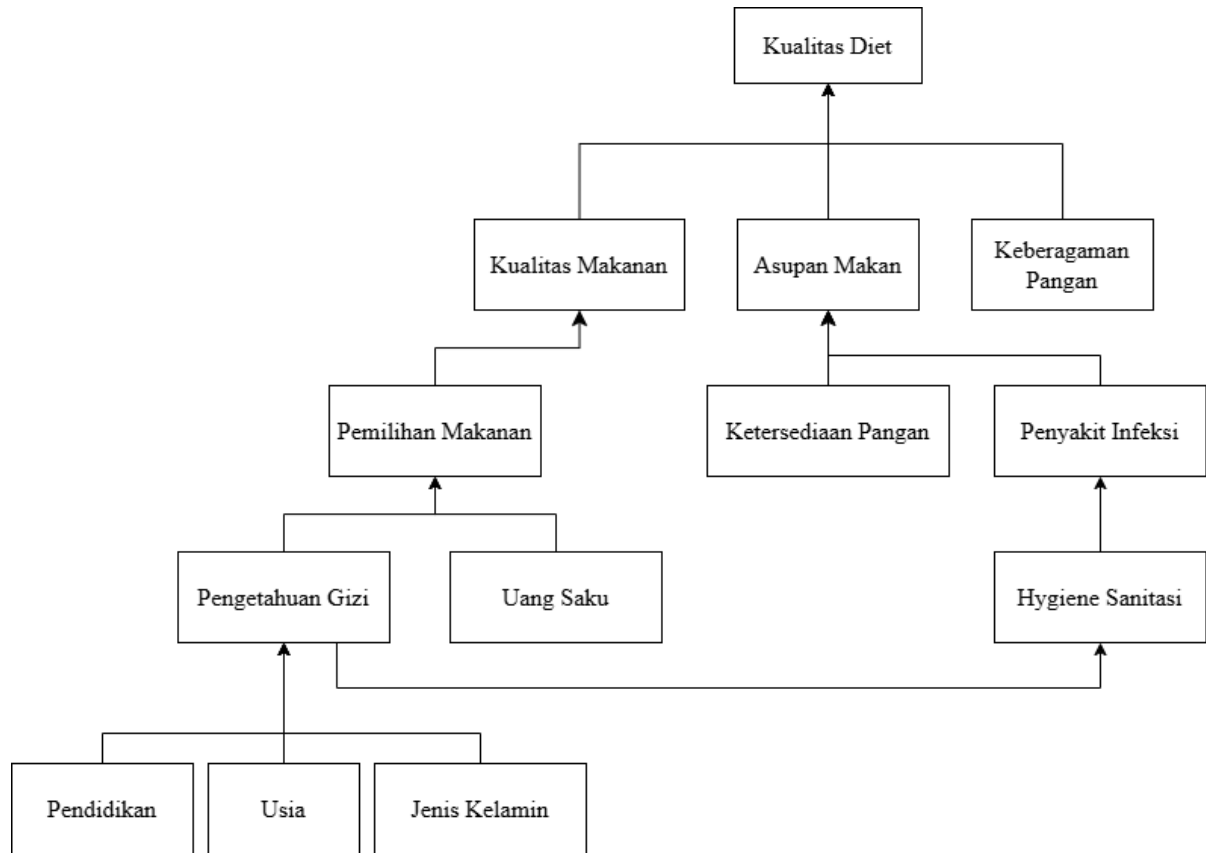
Pengetahuan gizi memiliki faktor yang dapat mempengaruhi kualitas diet seseorang (Hidayat, 2024). Individu dengan pengetahuan gizi yang baik akan lebih mudah memahami pesan atau informasi mengenai pola makan sehat yang disampaikan melalui berbagai strategi komunikasi. Pemahaman ini dapat membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih tepat, sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Bahar, 2024).

h. Lingkungan

Lingkungan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kualitas diet melalui berbagai cara seperti peran keluarga maupun dukungan sosial. Lingkungan keluarga merupakan faktor utama yang berperan dalam pembentukan pola makan remaja. Keluarga yang memiliki kebiasaan dalam menyediakan makanan yang bergizi dan melakukan kegiatan

makan bersama, pola makan seseorang akan menjadi lebih baik. Selain faktor keluarga, faktor sosial dan teman sebaya turut mempengaruhi pemilihan makan sehari-hari yang akan berdampak pada pembentukan perilaku makan atau pola makan remaja, yang pada akhirnya akan memengaruhi kualitas diet (Syawitri & Sefrina, 2022).

F. Kerangka Teori



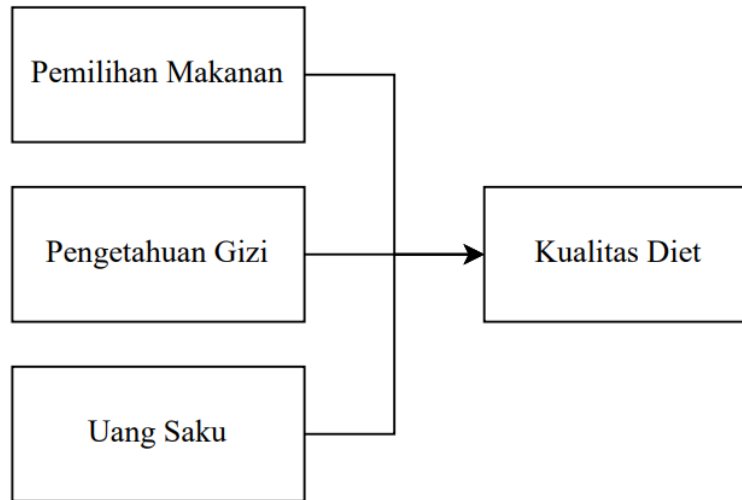
Sumber: (Yugharyanti et al., 2024); (Inddex, 2023); (Kim et al., 2003); (Shin et al., 2015); (Sofiatun, 2017); (Robert et al, 2016); (Nababan et al., 2024); (Djide & Pebriani, 2023); (Nurhayati, 2023); (Jauziyah et al., 2021); (Ayuningtyas, 2023); (Laksmmana et al., 2023); (Yuniarti., 2024); (Ramadhani, 2024).

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

BAB III

KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

B. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Tabel Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Dependen					
Kualitas Diet	Penilaian kualitas konsumsi pangan individu meliputi 3 komponen, yaitu kualitas (DQ), keberagaman (DD) dan keseimbangan (DE) yang	Wawancara	Formulir <i>Food recall</i> 2x24 jam	1. Kualitas Diet Buruk: Jika skor < dari median/rata-rata 2. Kualitas Diet Baik: Jika skor > dari median/rata-rata	Ordinal

	diperoleh melalui formulir <i>food recall</i> 2x24 dan didasarkan pada skor yang dihasilkan dari instrument <i>Diet Quality Index for Adolescent</i> (DQI-A) (Bahar, 2024).			(Hidayat et al., 2024)	
Variabel Independen					
Pemilihan Makanan	Sikap responden terkait faktor-faktor yang mempengaruhi dalam memilih makanan meliputi keakraban, kenyamanan, kenikmatan, kandungan gizi, daya tarik, harga, pantangan	Pengisian kuesioner diisi secara mandiri	Kuesioner <i>Food Choice Questionnaire</i> (FCQ)	1. Baik: Hasil presentase 76-100% 2. Tidak Baik: Hasil presentase <76% (Azalia, 2018)	Ordinal
Pengetahuan Gizi	Informasi yang diketahui oleh responden terkait pesan gizi seimbang	Pengisian kuesioner diisi secara mandiri	Kuesioner	1. Baik: $\geq 80\%$ jawaban benar 2. Kurang baik: <80% jawaban benar (Ali Khomsan, 2021)	Ordinal

Uang saku	Dana/uang yang yang diterima responden untuk memenuhi berbagai kebutuhan, baik untuk makanan, minuman, pakaian, maupun kebutuhan lainnya.	Pengisian kuesioner diisi secara mandiri	Kuesioner	1. Besar: > Rp 50.000 2. Sedang: Rp 25.000-50.000 3. Kecil: < Rp 25.000 (Dewi, 2023)	Ordinal
-----------	---	--	-----------	---	---------

C. Hipotesis

1. Terdapat hubungan antara pemilihan makanan dengan kualitas diet yang buruk pada remaja.
2. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi kualitas diet yang buruk pada remaja.
3. Terdapat hubungan antara uang saku dengan kualitas diet yang buruk pada remaja.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan menganalisis hubungan antara pemilihan makanan, pengetahuan gizi, dan uang saku dengan kualitas diet pada remaja usia 15–18 tahun. Variabel Independen yang diteliti adalah pemilihan makanan, pengetahuan, dan uang saku, sedangkan variabel dependen yang diteliti adalah kualitas diet. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* karena tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran variabel bebas dan variabel terikat dilakukan dalam satu waktu.

B. Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada 20 Agustus 2025 di SMAN 47 Jakarta.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh kelompok remaja SMAN 47 Jakarta kelas 10 berusia 15-18 tahun sebanyak 62 remaja.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMAN 47 Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, peneliti tidak mengetahui jumlah populasi yang akan diteliti. Oleh karena itu, untuk menentukan ukuran sampel, digunakan rumus Lemeshow:

$$n: \frac{\left\{ Z_{1-\frac{\alpha}{2}} \sqrt{2P(1-P)} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right\}^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan:

N : Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini

$Z_{1-\alpha/2}$: Tingkat kemaknaan pada $\alpha = 5\%$

$Z_{1-\beta}$: Kekuatan uji pada $\beta = 80$

P1 : Perkiraan sampel pada populasi 1

P2 : Perkiraan sampel pada populasi 2

P : $(P1 - P2)/2$

Tabel 4. 1 Sampel

Variabel Dependen	Variabel Independen	P1	P2	n	Sumber
Pola Makan	Sikap Terhadap Makanan	0,68	0,31	28	(Abdurrachi et al., 2018).
Perilaku Makan	Pengetahuan	0,29	0,70	23	(Martanti, 2024)
Pola Makan	Uang saku	0,20	0,79	11	(Cahyadi, & Sulistyaningtyas, 2023).

Dari hasil perhitungan menggunakan perangkat lunak untuk menentukan ukuran sampel (*sample size*), ditemukan bahwa jumlah minimum responden yang diperlukan untuk penelitian sebesar 28 dari penelitian sebelumnya. Tujuan penelitian adalah uji hipotesis perbedaan dua proporsi, maka minimal jumlah sampel dikalikan 2 sebesar 56 sampel. Untuk mengantisipasi kemungkinan adanya peserta yang keluar (*drop out*), ditambahkan 10% dari jumlah sampel, sehingga total sampel yang digunakan yaitu sebanyak 62 dengan teknik *purposive sampling*.

Pengambilan sampel harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

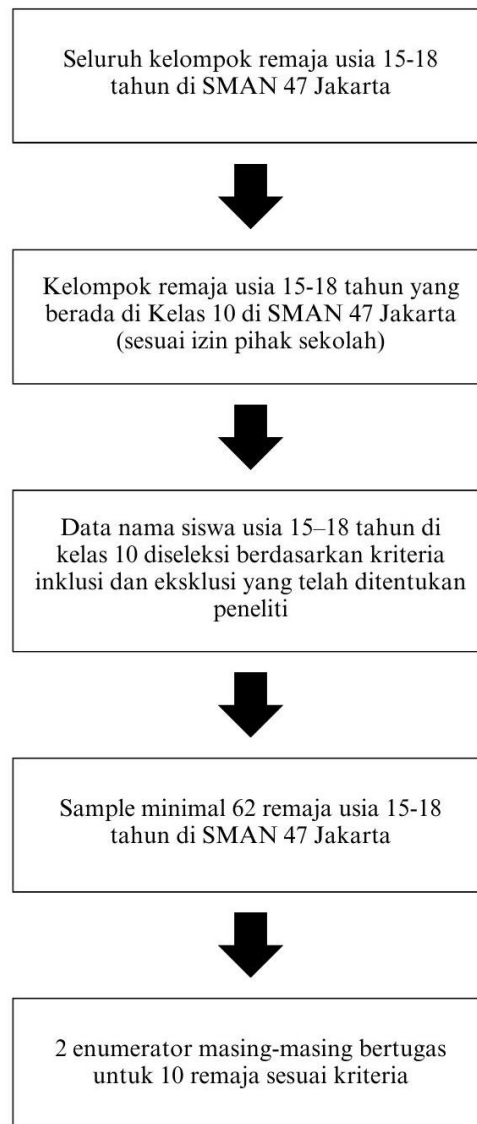
1) Kriteria Inklusi:

- a. Responden yang hadir di sekolah saat dilakukan pengambilan data penelitian
- b. Dapat berkomunikasi dengan baik secara lisan dan tertulis

2) Kriteria Eksklusi:

- a. Responden tidak mengisi kuesioner penelitian dengan lengkap

b. Sakit dan tidak memungkinkan untuk dilakukan wawancara



Gambar 4. 1 Kerangka Pengambilan Sampel

D. Pengumpulan Data

1. Petugas Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti dan dibantu oleh 2 enumerator. Enumerator yang membantu merupakan mahasiswa dari program studi gizi UHAMKA yang telah mendapatkan mata kuliah survei konsumsi.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Data Primer

- 1) Data karakteristik remaja yang terdiri dari nama, umur, tempat tanggal lahir, jenis kelamin, kelas
- 2) Data kuesioner pemilihan makanan
- 3) Data kuesioner pengetahuan remaja terkait gizi
- 4) Data kuesioner uang saku
- 5) Data kualitas diet yang dilihat dari hasil *recall* 2x24 jam

b. Data Sekunder

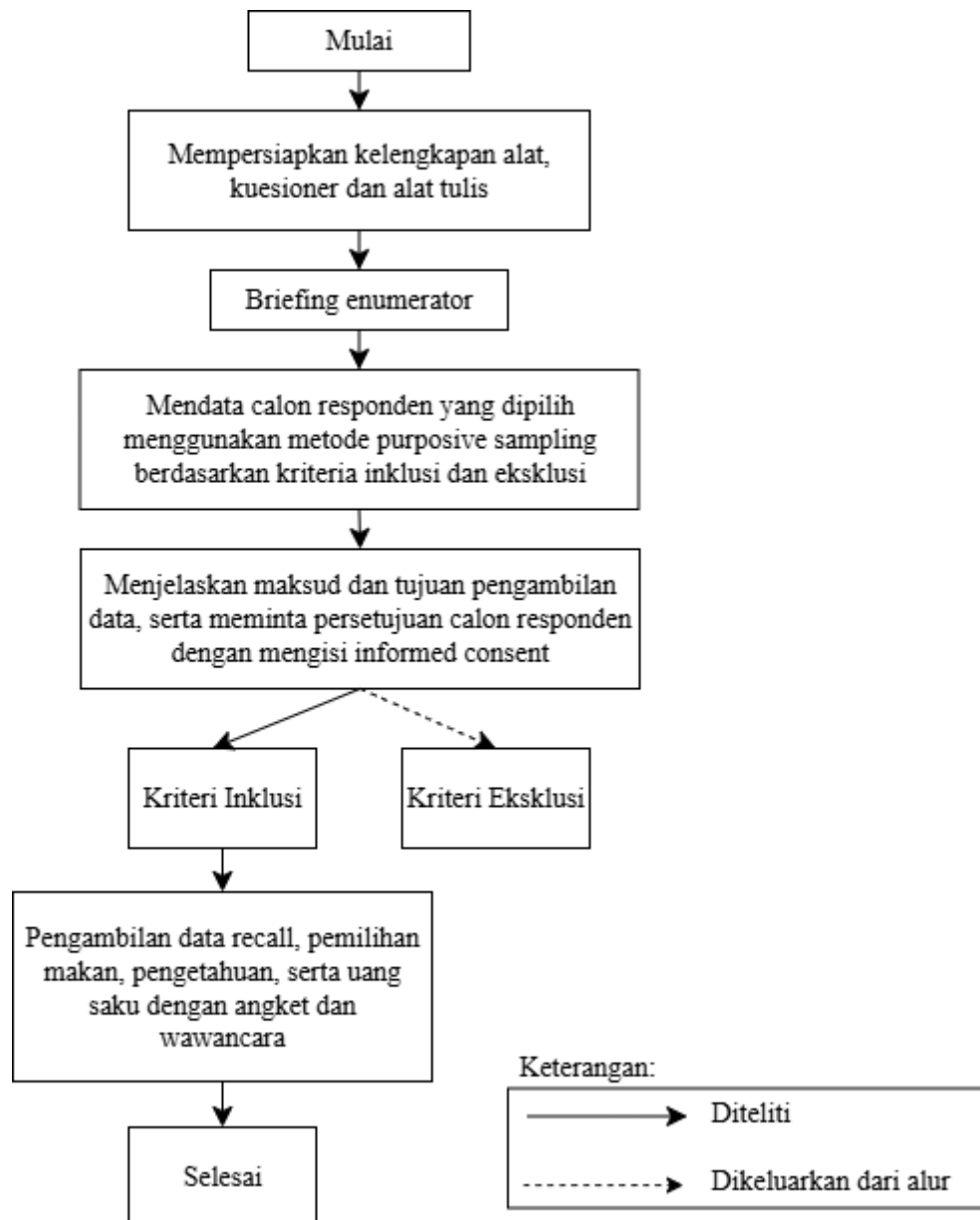
Data sekunder merupakan kumpulan data yang digunakan untuk melengkapi data yang sudah ada dan diperoleh melalui sumber terpercaya. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari SMAN 47 Jakarta berupa jumlah dan nama siswa.

3. Tahapan Proses Pengumpulan Data

- a. Peneliti menyiapkan surat izin penelitian dari kampus
- b. Peneliti mengunjungi langsung SMAN 47 Jakarta. Peneliti melakukan wawancara dan pengumpulan data melalui pihak SMAN 47 Jakarta untuk mendapat profil remaja.
- c. Mempersiapkan kelengkapan alat dan administrasi untuk melaksanakan penelitian seperti lembar persetujuan, *form recall* 24 jam, form kuesioner, alat tulis, dan lain-lain.
- d. Melaksanakan briefing pada setiap enumerator yang membantu dalam pelaksanaan penelitian.
- e. Peneliti mendata seluruh siswa di SMAN 47 Jakarta sebagai calon responden penelitian. Sampel diambil menggunakan *purposive*

sampling dengan siswa yang memenuhi kriteria inklusi yang akan dijadikan sampel penelitian.

- f. Agar tidak terjadi kesalahpahaman antara peneliti dan calon responden, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan pengumpulan data yang dilakukan, serta meminta persetujuan responden melalui penandatanganan lembar informed consent yang telah disediakan.
- g. Pengumpulan data terkait kualitas diet remaja dilakukan melalui kuesioner *24-hour Food Recall* sebanyak dua kali (saat hari kerja dan akhir pekan), kemudian dianalisis menggunakan skor *Diet Quality Index for Adolescent* (DQI-A). Data mengenai pemilihan makanan diperoleh melalui *Food Choice Questionnaire* (FCQ), sedangkan data pengetahuan gizi dan uang saku dikumpulkan menggunakan kuesioner.



Gambar 4. 2 Diagram Alir Pengumpulan Data Penelitian

4. Instrumen Penelitian

Tabel 4. 2 Instrumen Pengambilan Data

Variabel	Instrumen	Sumber
Variabel Dependen		
Kualitas Diet	• Formulir <i>Recall</i> 24 jam • <i>Food Model</i> • Buku Foto Makanan • Timbangan	(Vidyarini, 2022)

	• <i>Diet Quality Index for Adolescent (DQI-A)</i>	
Variabel Independen		
Pemilihan Makanan	Kuesioner <i>Food Choice Questionnaire</i> (FCQ)	(Steptoe et al., 1995)
Pengetahuan Gizi	Kuesioner	(Nuryani, 2019)
Uang saku	Kuesioner	(Dewi, 2023)

a. Pemilihan Makan

Pemilihan makanan diukur menggunakan *Food Choice Questionnaire* (FCQ) yang telah dimodifikasi dari penelitian Sela Ovina Santoso & Kristanti, (2016). Instrumen ini berisi 22 pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Aspek yang dinilai mencakup beberapa faktor, antara lain keakraban, kenyamanan, serta kenikmatan makanan (*Familiarity, Convenience, and Comfort of Food*), kandungan gizi (*The Nutrition Fact*), daya tarik makanan (*The Food Appeal*), nilai ekonomi terhadap makanan (*The Value for Money*), serta pantangan makanan (*The Food Restriction*).

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi responden diukur dengan menggunakan kuesioner yang berkaitan dengan pedoman gizi seimbang. Sebelum digunakan, kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji menunjukkan bahwa kuesioner memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,967 \geq 0,6$, dengan seluruh nilai *r* hitung terdapat pada lampiran, yang dimana mendapatkan hasil nilai *r* tabel sebesar 0,44, sehingga dapat disimpulkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ yang artinya kuesioner ini valid dan reliabel.

Tabel 4. 3 Kisi-Kisi Pernyataan Pengetahuan

No.	Jenis Pernyataan	No Pernyataan	Jumlah Pernyataan
1.	Definisi Gizi Seimbang	1	1

2.	Keanekaragaman makanan	2, 3, 10, 13, 14 dan 20	6
3.	Konsumsi sayur dan buah	11	1
4.	Mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein	12, 15 dan 18	3
5.	Mengonsumsi anekaragam makanan pokok	17	1
6.	Membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak	5 dan 6	2
7.	Membiasakan untuk sarapan	7	1
8.	Membiasakan minum air putih	9	1
9.	Membiasakan membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan	16	1
10.	Menerapkan hidup bersih dan sehat	19	1
11.	Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan normal	4 dan 8	2

c. Uang Saku

Instrumen uang saku pada penelitian ini diukur melalui karakteristik remaja, dengan melihat besaran uang saku yang diberikan setiap harinya

E. Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan melewati proses diantaranya sebagai berikut:

1. *Editing*

Dalam penelitian ini, proses koreksi data yang dilakukan dengan memverifikasi kelengkapan pengisian yang dilakukan oleh enumerator dan peneliti setelah proses wawancara selesai. Apabila terjadi kesalahan atau jawaban yang tidak lengkap dapat dilakukan wawancara kembali pada responden untuk melengkapi data.

2. Scoring

a. Data Kualitas Diet

Data kualitas diet diolah dari hasil *recall* 2x24 jam dan dinilai menggunakan Skor *Diet Quality Index for Adolescent* (DQI-A). Penilaian kualitas diet dilakukan setiap satu kali *food recall* sehingga skor kualitas diet yang diperoleh menjadi dua skor yang dapat menggambarkan konsumsi saat hari weekend dan weekday.

1) *Dietary Quality* (DQ)

Dihitung dengan cara:

Besar pangan yang dikonsumsi (g) $\times$ *weighting factor*

Pembobotan *Weighting Factor* sebagai berikut:

- Densitas energi rendah = +1
- Densitas energi sedang = 0
- Densitas energi tinggi = -1

Total skor *Dietary Quality* (DQ) $\rightarrow \frac{\Sigma(DQ)}{\Sigma g \times 100\%}$

2) *Dietary Diversity* (DD)

Komponen keragaman konsumsi pangan (*Dietary Diversity*/DD) dinilai berdasarkan jumlah kelompok pangan yang dikonsumsi minimal sesuai rekomendasi pedoman gizi seimbang, kemudian dibagi dengan total kelompok pangan yang dianjurkan, lalu dikalikan 100%. Skor DD ini berkisar antara 0 hingga 100%.

Dihitung dengan cara:

Tiap kelompok pangan yang dikonsumsi paling sedikit 1 porsi diberi nilai 1, jika kurang dari 1 porsi maka diberi nilai 0.

Total skor *Dietary Diversity*/DD) $\rightarrow$

$$\frac{\Sigma(DD)}{\text{Kelompok Pangan yang dianjurkan} \times 100\%}$$

3) *Dietary Adequacy* (DA)

Penilaian komponen kecukupan (*Dietary Adequacy*/DA) diperoleh dari asupan pangan aktual dalam satuan gram dibagi asupan minimal yang dianjurkan, kemudian DA dibagi total kelompok pangan yang dianjurkan dan dikali 100%.

Dihitung dengan cara:

$$\frac{\text{asupan pangan aktual dalam satuan gram}}{\text{asupan minimal yang dianjurkan}}$$

Jika nilai akhir >1 , maka akan dibulatkan menjadi 1

$$\text{Total skor (Dietary Adequacy/DA)} \rightarrow \frac{\sum(DA)}{7 \times 100\%}$$

4) *Dietary Excess* (DEx)

Penilaian komponen *Dietary Excess* (DEx) diperoleh dari asupan pangan aktual dalam satuan gram dikurangi asupan minimal yang dianjurkan dan dibagi asupan minimal yang dianjurkan, kemudian DEx dibagi total kelompok pangan dan dikali 100%.

Dihitung dengan cara:

$$\frac{\text{asupan pangan aktual dalam satuan gram} - \text{asupan minimal yang dianjurkan}}{\text{asupan minimal yang dianjurkan}}$$

- Jika nilai > 1 dibulatkan 1
- Jika nilai < 0 dibulatkan 0

$$\text{Skor total } \textit{Dietary Excess} \text{ (DEx)} \rightarrow \frac{\sum(DEx)}{9 \times 100\%}$$

5) *Dietary Equilibrium* (DE)

Komponen keseimbangan konsumsi pangan (*Dietary Equilibrium*/DE) dihitung berdasarkan selisih antara skor kecukupan pangan (*Dietary Adequacy*/DA) dan skor kelebihan pangan (*Dietary Excess*/DEx). Skor DE memiliki rentang 0 sampai 100%.

Dihitung dengan cara: DA–DE

$$\text{Total skor pangan (Dietary Equilibrium/DE)} \rightarrow \frac{\sum(DE)}{9 \times 100\%}$$

Skor Total DQI-A: $\frac{DQ+DD+DE}{3}$, dengan pengkategorian sebagai berikut:

- 1) Kualitas Diet Buruk: Jika skor $<$ dari median/rata-rata
- 2) Kualitas Diet Baik: Jika skor $>$ dari median/rata-rata

b. Data Pemilihan Makanan

Data pemilihan makanan ini diolah dari hasil kuesioner sikap sebanyak 22 pernyataan yang terdapat 4 indikator, yaitu Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1) dengan nilai skor

pernyataan tersebut sesuai urutan. Pada penelitian ini dari 22 pernyataan, hanya 15 pernyataan saja yang dianalisis lebih lanjut karena aspek-aspek tersebut dianggap memiliki pengaruh terhadap kualitas diet. Maksimal skor yang diperoleh yaitu 88 skor, untuk mendapat persentase sikap tersebut dilakukan dengan rumus berikut:

$$\%Sikap \text{ Pemilihan Makanan} = \frac{\text{Skor yang didapat}}{\text{Maksimal skor}=88} \times 100\%$$

Setelah sudah diketahui persentase sikap pemilihan makanan, kemudian dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu pemilihan makanan yang baik dan tidak baik, dengan pengkategorian sebagai berikut:

- 1) Tidak Baik : <76%
- 2) Baik : 76-100%

c. Data Pengetahuan

Data pengetahuan ini diolah dari hasil kuesioner sebanyak 20 pernyataan yang terdapat 3 indikator, yaitu Benar, Salah, dan Tidak Tahu. Untuk pernyataan negatif indikator benar= 0, salah= 1, dan tidak tahu= 0. Lalu untuk pernyataan positif indikator benar= 1, salah= 0, dan tidak tahu= 0. Maksimal skor yang diperoleh yaitu 20 skor, untuk mendapat persentase sikap tersebut dilakukan dengan rumus berikut:

$$\%Pengetahuan = \frac{\text{Skor yang didapat}}{\text{Maksimal skor}=20} \times 100\%$$

Setelah sudah diketahui persentase sikap pemilihan makanan, kemudian dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu pengetahuan yang baik dan kurang baik, dengan pengkategorian sebagai berikut:

- 1) Kurang baik : <80% jawaban benar
- 2) Baik : $\geq$ 80% jawaban benar

d. Uang saku

Data uang saku ini diolah dari hasil karakteristik remaja yang memiliki 3 kategori, yaitu uang saku besar: >Rp 50.000, sedang: Rp 25.000-50.000, dan kecil: <Rp 25.000, tetapi akan dikategorikan menjadi 2

kategori saja yaitu uang yang besar dan kecil, dengan pengkategorian sebagai berikut:

- 1) Kecil : <Rp 25.000
- 2) Besar : $\geq$ Rp 25.000

3. *Coding*

Dalam tahap ini yang dilakukan yaitu dengan memberikan kode pada masing-masing jawaban agar memudahkan pengolahan data, juga mempercepat saat entry data.

a. Data Karakteristik Responden

Meliputi nama, umur, tempat tanggal lahir, jenis kelamin, kelas yang didapatkan melalui kuesioner dengan teknik wawancara. Langkah-langkah yang dilakukan adalah hasil wawancara diinput ke dalam aplikasi perangkat lunak SPSS.

b. Kualitas Diet

0= Baik

1= Buruk

c. Data Pemilihan Makanan

0= Baik

1= Tidak Baik

d. Data Pengetahuan

0= Baik

1= Kurang baik

e. Data Uang saku

0= Besar

1= Kecil

4. *Entry Data*

Dalam penelitian ini, data pada kuesioner yang telah diberikan kode selanjutnya dipindahkan ke dalam komputer dengan menggunakan bantuan program perangkat lunak statistik yaitu SPSS agar dapat diolah dan dianalisis.

5. *Cleaning*

Proses pembersihan data dilakukan dengan meninjau ulang seluruh data yang telah dimasukkan untuk memastikan tidak terdapat kesalahan, seperti adanya data yang hilang, variasi data yang tidak wajar, maupun inkonsistensi. Setelah tahap cleaning selesai, data kemudian siap dianalisis.

F. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Pada penelitian ini metode analisis data yang digunakan, yaitu menggunakan analisis univariat karena membahas mengenai statistik deskriptif, visualisasi data, dan teknik analisis yang dapat memberikan pemahaman mengenai data yang diambil. Analisis univariat dilaksanakan dengan tujuan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang terdiri dari:

a. Variabel independen

Variabel independen pada penelitian ini adalah pemilihan makanan, pengetahuan gizi, dan uang saku.

b. Variabel dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas diet pada remaja SMAN 47 Jakarta.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah metode analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi data, menguji perbedaan, serta mengukur dan menentukan hubungan atau pengaruh antara dua variabel yang diteliti. Hasil dari analisis bivariat dapat menunjukkan adanya perbedaan atau signifikansi statistik, yang disimpulkan dari hasil tabel silang 2x2. Dalam penelitian ini, jika data memenuhi asumsi yang diperlukan, uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* untuk mengevaluasi atau membandingkan perbedaan antara dua atau lebih variabel (frekuensi yang diamati dan frekuensi yang diharapkan). Namun, apabila data tidak memenuhi asumsi uji *Chi-Square*, maka akan dilakukan uji *Fisher's exact* sebagai alternatif.

a. Variabel Independen dan Dependen

1) Variabel Independen

Pemilihan makanan, pengetahuan gizi, dan uang saku

2) Variabel Dependen

Kualitas diet

- b. Tidak ada frekuensi harapan dari 1 ($E < 1$)
- c. Jika terdapat nilai frekuensi harapan < 5 , diperbolehkan dengan maksimal 20%.
- d. Untuk tabel selain 2×2 (misal 3×2 atau 3×3 dst) akan tergantung pada banyaknya sampel.
- e. Jika kondisi pada poin b, c dan d tidak terpenuhi, maka digunakan uji *Fisher's exact* dengan cara menggabungkan kategori tertentu agar nilai harapan memenuhi kriteria statistik. Analisis juga dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk memperoleh nilai p. Dalam penelitian ini tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Nilai $p \leq 0,05$ diartikan adanya hubungan yang bermakna antara variabel independen dan dependen, sedangkan $p > 0,05$ menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 47 Jakarta, salah satu sekolah menengah atas negeri yang berada di Provinsi DKI Jakarta. Sama seperti SMA pada umumnya di Indonesia, masa pendidikan di sekolah ini berlangsung selama tiga tahun pelajaran, yaitu mulai dari kelas X hingga kelas XII. SMAN 47 Jakarta memiliki jumlah peserta didik yang cukup besar dan berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Selain itu, sekolah ini juga memiliki berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik yang mendukung perkembangan potensi siswa, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan siswa dari kelas X sebagai subjek penelitian. Sebagai sekolah yang berada di wilayah perkotaan, siswa memiliki akses cukup luas terhadap berbagai pilihan makanan, baik yang tersedia di kantin sekolah maupun dari pedagang di sekitar lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil observasi, SMAN 47 Jakarta memiliki 10 kantin utama yang menjadi pusat penjualan makanan dan minuman bagi siswa. Jenis makanan yang dijual cukup beragam, mulai dari makanan pokok seperti nasi dengan lauk sederhana (ayam goreng, telur, sayur tumis), makanan ringan seperti bakso, mie instan, gorengan, roti, hingga minuman kemasan seperti teh, susu, dan minuman berpemanis. Selain kantin resmi, terdapat pula pedagang di sekitar sekolah yang menjual jajanan seperti cilok, seblak, minuman boba, dan makanan cepat saji lainnya. Kondisi ini membuat siswa memiliki akses luas terhadap pilihan makanan, baik yang bergizi maupun yang cenderung tinggi gula, garam, dan lemak.

Lingkungan sekolah mendukung variabel penelitian karena siswa memiliki berbagai alternatif dalam menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi setiap hari. Sementara itu, pihak sekolah belum pernah mengadakan edukasi khusus terkait gizi seimbang ataupun penyuluhan tentang pentingnya memilih

makanan sehat, sehingga pemahaman siswa mengenai gizi masih sangat bergantung pada pengetahuan pribadi maupun lingkungan sekitarnya.

B. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di siswa kelas X-2 dan X-6, berikut adalah hasil pengumpulan data karakteristik remaja di SMAN 47 Jakarta yang dianalisis melalui uji univariat disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	Persentase
Usia Responden		
15 tahun	45	72,6
16 tahun	17	27,4
Total	62	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	26	41,9
Perempuan	36	58,1
Total	62	100

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 62 orang yang berada pada rentang usia 15–16 tahun. Mayoritas responden berusia 15 tahun sebesar 72,6%, sedangkan jika ditinjau dari jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebesar 58,1%.

C. Pemilihan Makan

Pada penelitian ini, pemilihan makan diukur menggunakan *Food Choice Questionnaire* (FCQ) yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu keakraban, kenyamanan, dan kenikmatan, kandungan gizi, daya pikat makanan, nilai uang terhadap makanan, serta pantangan makanan. Dari total 22 pernyataan yang terdapat dalam kuesioner, hanya 15 pernyataan yang digunakan dalam analisis karena dinilai memiliki hubungan atau dapat memengaruhi kualitas diet responden. Total skor dari 15 pernyataan tersebut kemudian dikategorikan menjadi dua, yaitu pemilihan makan baik apabila total skor $\geq 76\%$ dan pemilihan makan tidak baik apabila total skor $< 76\%$. Distribusi pemilihan makan responden berdasarkan hasil pengolahan data disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pemilihan Makan

Pemilihan Makan	n	Persentase	Min-Max (%)	Mean±SD
Baik	41	66,1		
Tidak baik	21	33,9	61,7 – 96,6	79,7±8,1
Total	62	100		

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan masih terdapat 41 responden (66,1%) yang memiliki pemilihan makan tidak baik. Rata-rata skor pemilihan makan responden sebesar 79,7%, menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki kebiasaan pemilihan makan yang cukup baik.

Tabel 5. 3 Pernyataan Rincian Kuesioner Pemilihan Makan yang Dapat Memengaruhi Kualitas Diet

Pernyataan	Kategori “Sangat Setuju”		
	n	%	
<i>Familiarity, Convenience, and Comfort of Food (Keakraban, Kenyamanan, dan Kenikmatan)</i>			
Memilih makanan karena makanan tersebut sering dimakan	16	25,8	
Memilih makanan tersebut karena terbuat dari bahan yang diketahui	21	33,9	26,37%
Memilih makanan karena makanan tersebut terbiasa dimakan waktu kecil	12	19,4	
<i>The Nutrition Fact (Kandungan Gizi)</i>			
Memilih makanan karena makanan tersebut rendah kalori	17	27,4	
Memilih makanan karena mengandung banyak vitamin dan mineral	20	32,3	
Memilih makanan karena mengandung tinggi serat	18	29	
Memilih makanan karena mengandung tinggi protein	31	50	35,20%
Memilih makanan karena makanan tersebut rendah lemak	19	30,6	
Memilih makanan karena mengandung bahan yang alami	26	41,9	
<i>The Food Appeal (Daya Pikat Makanan)</i>			
Memilih makanan karena rasanya enak	33	53,2	39,50%
Memilih makanan karena aroma nya enak	16	25,8	
<i>The Value for Money (Nilai Uang Terhadap Makanan)</i>			

Memilih makanan karena harga yang terjangkau	17	27,4	33,88%
Memilih makanan karena harga sesuai dengan porsi makanan yang didapat	22	35,5	
Memilih makanan karena kualitas yang didapat sesuai dengan harga	29	46,8	
Memilih makanan karena tidak mengandung zat tambahan	16	25,8	
<i>The Food Restriction (Pantangan Makanan)</i>			
-			

Berdasarkan Tabel 5.3 faktor responden yang paling dominan dalam pemilihan makanan responden Daya Pikat Makanan (*The Food Appeal*). Sebagian besar responden (53,2%) memilih makanan karena memiliki rasa yang enak, dan 25,8% memilih makanan karena memiliki aroma yang enak. Hal ini menunjukkan bahwa aspek daya pikat makanan menjadi pertimbangan utama dalam pemilihan makanan. Faktor selanjutnya yang paling dominan yaitu aspek kandungan gizi yang menjadi pertimbangan, seperti karena mengandung protein tinggi (50%), berbahan alami (41,9%), atau mengandung vitamin dan mineral (32,3%). Selain itu, cukup banyak pula yang memilih makanan berdasarkan faktor harga yang dianggap sesuai dengan kualitas makanan (46,8%). Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan makan remaja cenderung masih berfokus pada aspek daya pikat kandungan gizi, dan harga.

D. Pengetahuan Gizi

Pada penelitian ini, pengetahuan gizi responden di ukur dengan kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya, kuesioner tersebut berisi 20 pernyataan yang berkaitan dengan pedoman gizi seimbang. Skor yang diperoleh kemudian dikategorikan menjadi dua, yaitu pengetahuan yang baik apabila total skor $\geq 80\%$ dan pengetahuan yang kurang baik apabila total skor $<80\%$. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh distribusi pengetahuan gizi responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan	n	Persentase	Min-Max (%)	Median $\pm$ SD
Baik	9	14,5	0 – 90	

Kurang Baik	53	85,5	65,0±18,4
Total	62	100	

Berdasarkan Tabel 5.4 sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik, yaitu sebanyak 53 orang (85,5%). Rata-rata skor pengetahuan responden sebesar 65%, menunjukkan bahwa mayoritas responden belum sepenuhnya memiliki pemahaman yang memadai terkait gizi, sehingga berpotensi memengaruhi pola pemilihan makanan yang tidak tepat.

Tabel 5. 5 Pernyataan Aspek Pengetahuan Gizi

No.	Pernyataan	Benar	
		n	%
1.	Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh tanpa melihat jumlahnya	39	62,9
2.	Kelompok makanan dalam gizi seimbang minimal terdiri dari karbohidrat, sayur, dan buah	53	85,5
3.	Porsi sayuran yang direkomendasikan dalam “Isi Piringku” yaitu setara dengan porsi nasi	28	45,2
4.	Terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan berat badan yang langsing	25	40,3
5.	Anjuran konsumsi gula seseorang dalam sehari sebanyak 5-6 sendok makan	34	54,8
6.	Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh	41	66,1
7.	Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 15 - 30% kebutuhan gizi	39	62,9
8.	Durasi aktivitas fisik yang dianjurkan dalam sehari yaitu 30 menit	51	82,3
9.	Akibat dari kekurangan cairan pada remaja adalah menurunkan konsentrasi	52	83,9
10.	Konsumsi gorengan secara terus menerus akan menyebabkan stamina meningkat	7	11,3
11.	Seseorang harus makan sayur dan buah 1-3x dalam sehari	52	83,9
12.	Makanan yang merupakan sumber protein nabati yaitu ikan	19	30,6
13.	Konsumsi nasi kuning dengan bihun dan tempe orek sudah memenuhi kebutuhan remaja untuk sarapan yang bergizi seimbang	25	40,3
14.	Makanan yang beraneka ragam terdiri dari nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani	58	93,5
15.	Mengandalkan satu jenis sumber protein saja tidak memberikan keseimbangan nutrisi yang optimal bagi tubuh.	46	74,2

16.	Memahami label kemasan dapat membantu memilih produk yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi individu.	55	88,7
17.	Mengonsumsi makanan sumber karbohidrat akan meningkatkan berat badan	10	16,1
18.	Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan adalah protein	49	79
19.	Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas dapat mengurangi risiko infeksi dan gangguan pencernaan.	53	85,5
20.	Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin sulit untuk memenuhi kebutuhan gizi	29	46,8

Berdasarkan Tabel 5.5 diatas dapat dilihat bahwa masih terdapat remaja yang masih belum paham mengenai pengetahuan gizi, hal ini dapat dilihat sebagian besar responden belum memahami secara tepat konsep Isi Piringku, klasifikasi sumber zat gizi (seperti perbedaan protein hewani dan nabati), serta anjuran konsumsi gula, lemak, dan karbohidrat. Selain itu, masih terdapat kesalahan pemahaman bahwa tubuh langsing selalu identik dengan status gizi baik, dan bahwa konsumsi gorengan dapat meningkatkan stamina. Rendahnya pemahaman ini juga tercermin dari ketidakmampuan responden menilai variasi makanan yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang.

E. Uang Saku

Pada penelitian ini, uang saku responden diolah dari hasil karakteristik remaja yang memiliki 3 kategori, yaitu uang saku besar: >Rp 50.000, sedang: Rp 25.000-50.000, dan kecil: <Rp 25.000. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh distribusi uang saku responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Uang Saku

Uang Saku	n	Persentase
>Rp 50.000	3	4,8
Rp 25.000 – Rp 50.000	32	51,6
<Rp 25.000	27	43,5
Total	62	100

Berdasarkan Tabel 5.6, sebagian besar responden (51,6%) memiliki uang saku harian pada kisaran Rp 25.000–Rp 50.000. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja berada pada kategori uang saku menengah.

F. Kualitas Diet

Pada penelitian ini, kualitas diet diukur dengan menggunakan *Diet Quality Index for Adolescent* (DQI-A). menggunakan tiga komponen penilaian *dietary quality*, *dietary diversity*, dan *dietary equilibrium* (Vyncke et al., 2013). Terdapat tiga indikator yang digunakan dalam DQI-A adalah kualitas konsumsi (DQ), keragaman konsumsi (DD) dan keseimbangan konsumsi pangan (DE). Dalam penelitian ini, rata-rata/mean skor kualitas diet adalah 34,28%, responden dengan skor $\geq 34,28\%$ memiliki kualitas diet baik dan responden dengan skor $<34,28\%$ memiliki kualitas diet buruk. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh distribusi kualitas diet responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. 7 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Diet

Kualitas Diet	n	Persentase	Min-Max (%)	Mean (%) $\pm$ SD
Baik	36	58,1		
Buruk	26	41,9	14,05 – 50,51	34,28 $\pm$ 6,48
Total	62	100		

Berdasarkan Tabel 5.7, sebanyak 36 responden (58,1%) memiliki kualitas diet yang baik, sementara 26 responden (41,9%) memiliki kualitas diet yang tergolong buruk. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini belum memiliki kualitas diet yang baik.

Tabel 5. 8 Skor Rata-rata Berdasarkan Komponen Penilaian DQI-A

Komponen Penilaian DQI-A	Skor (%)	Min-Max (%)
<i>Dietary Quality</i> (DQ)	54,65	15,00 – 80,46
<i>Dietary Diversity</i> (DD)	22,00	00,00 – 42,86
<i>Dietary Equilibrium</i> (DE)	26,19	13,65 – 43,91

Berdasarkan Tabel 5.8 dapat dilihat bahwa komponen *Dietary Quality* (DQ) memiliki skor rata-rata sebesar 54,65%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah cukup memperhatikan kualitas pangan yang dikonsumsi. Pada komponen *Dietary Diversity* (DD) memiliki skor rata-rata 22%. Hal tersebut menggambarkan rendahnya keragaman pangan yang dikonsumsi responden, bahkan terdapat responden yang memiliki skor nilai 0% yang menunjukkan bahwa terdapat responden yang sama sekali tidak mencapai

standar minimal variasi kelompok pangan yang dianjurkan. Pada komponen *Dietary Equilibrium* (DE) memperoleh skor rata-rata 26,19% yang menunjukkan bahwa keseimbangan antara asupan aktual dengan rekomendasi gizi belum tercapai secara optimal.

G. Hubungan Pemilihan Makan dengan Kualitas Diet

Hubungan pemilihan makan dengan kualitas diet pada responden dalam penelitian ini dinilai berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* yang ditunjukkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. 9 Hubungan Pemilihan Makan dengan Kualitas Diet

Pemilihan Makan	Kualitas Diet				Total	<i>p-value</i>	
	Buruk		Baik				
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Tidak Baik	9	42,9	12	56,4	21	100	0,916
Baik	17	41,5	24	58,5	41	100	

**Uji Chi-Square*

Berdasarkan pada Tabel 5.9 hasil analisis hubungan antara pemilihan makan dengan kualitas diet diperoleh bahwa proporsi remaja yang memiliki kualitas diet yang buruk lebih banyak remaja yang memiliki pemilihan makan yang tidak baik sebesar 42,9%, dibandingkan dengan remaja yang memiliki pemilihan makan yang baik sebesar 41,5%. Selain itu, pada remaja yang memiliki kualitas diet yang baik lebih banyak ditemukan pada remaja yang memiliki pemilihan makan yang baik sebesar 58,5%, dibandingkan dengan remaja yang memiliki pemilihan makan yang tidak baik sebesar 56,4%. Jika ditinjau dari pernyataan-pernyataan positif dalam aspek pemilihan makanan, terlihat adanya kecenderungan bahwa semakin baik perilaku dalam memilih makanan, maka semakin baik pula kualitas diet yang dimiliki.. Hasil uji bivariat dengan *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,916 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemilihan makan dengan kualitas diet remaja.

H. Hubungan Pengetahuan dengan Kualitas Diet

Hubungan pengetahuan dengan kualitas responden pada responden dalam penelitian ini dinilai berdasarkan hasil uji statistik *Fisher's Exact* yang ditunjukkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. 10 Hubungan Pengetahuan dengan Kualitas Diet

Pengetahuan	Kualitas Diet				Total	<i>p value</i>	
	Buruk		Baik				
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Kurang Baik	24	45,3	29	54,7	53	100	0,282
Baik	2	22,2	7	77,8	9	100	

**Uji Fisher's Exact*

Berdasarkan pada Tabel 5.9 hasil analisis hubungan antara pengetahuan dengan kualitas diet diperoleh bahwa proporsi yang memiliki kualitas diet yang buruk, lebih banyak remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang baik 45,3%, dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan yang baik sebesar 22,2%. Selain itu pada remaja yang memiliki kualitas diet baik, lebih banyak remaja yang memiliki pengetahuan yang baik sebesar 77,8%, dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang baik sebesar 54,7%. Penelitian ini menunjukkan terdapat kecenderungan bahwa semakin kurang baik pengetahuan remaja, maka kualitas dietnya juga semakin buruk. Hal ini ditunjukkan dengan proporsi remaja berpengetahuan kurang baik yang memiliki kualitas diet buruk lebih tinggi dibandingkan dengan remaja berpengetahuan baik. Hasil uji bivariat dengan *Fisher's Exact* diperoleh nilai *p-value* = 0,282 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kualitas diet remaja. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dengan kualitas diet remaja.

I. Hubungan Uang Saku dengan Kualitas Diet

Hubungan uang saku dengan kualitas diet pada responden dalam penelitian ini dinilai berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* yang ditunjukkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. 11 Hubungan Uang Saku dengan Kualitas Diet

Uang Saku	Kualitas Diet				Total	<i>p value</i>	
	Buruk		Baik				
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Kecil	10	37,0	17	63,0	27	100	0,492
Besar	16	45,7	19	54,3	35	100	

**Uji Chi-Square*

Berdasarkan pada Tabel 5.11 hasil analisis hubungan antara uang saku dengan kualitas diet diperoleh bahwa proporsi remaja yang memiliki kualitas diet yang buruk, lebih banyak remaja yang memiliki uang saku yang besar (45,7%), dibandingkan dengan remaja yang memiliki uang saku kecil sebesar 37%. Selain itu, pada remaja yang memiliki kualitas diet yang baik, proporsi yang lebih banyak yaitu remaja yang memiliki uang saku yang kecil sebesar 63%, dibandingkan dengan remaja yang memiliki uang saku besar yaitu 54,3%. Penelitian ini menunjukkan terdapat kecenderungan bahwa semakin besar uang saku remaja, maka kualitas dietnya juga semakin buruk. Hal ini ditunjukkan dengan proporsi remaja yang memiliki uang saku besar lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki uang saku kecil. Hasil uji bivariat dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,492$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan kualitas diet remaja. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dengan kualitas diet remaja.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Pemilihan Makan

Hasil pemilihan makan remaja dalam penelitian ini menunjukkan sebanyak 66,1% remaja memiliki pemilihan makan yang baik dan sebanyak 33,9% remaja memiliki pemilihan makan yang tidak baik. Faktor yang paling dominan dalam pemilihan makanan responden adalah daya pikat makanan (*The Food Appeal*) dengan rata-rata persentase 39,5%. Sebagian besar responden memilih makanan karena memiliki rasa yang enak yaitu sebanyak 53,2% dan yang lainnya memilih makanan karena memiliki aroma yang enak sebanyak 25,8%.

Faktor kedua yang dominan adalah kandungan gizi (*nutrition fact*) dengan rata-rata persentase sebesar 35,20%, di mana 50% responden memilih makanan karena mengandung protein tinggi, 41,9% karena berbahan alami, serta 32,3% karena mengandung vitamin dan mineral. Selanjutnya, faktor nilai uang terhadap makanan (*value for money*) berada pada urutan ketiga dengan rata-rata persentase sebesar 33,88%, di mana 46,8% responden memilih makanan karena harga sebanding dengan kualitas, dan 35,5% karena harga sesuai dengan porsi makanan yang didapat.

Faktor kenyamanan, keakraban, dan kenikmatan makanan (*familiarity, convenience, and comfort of food*) memiliki rata-rata persentase paling rendah yaitu 26,37%. Meskipun demikian, beberapa responden tetap mempertimbangkan faktor ini, seperti memilih makanan yang berasal dari bahan yang diketahui (33,9%) atau memilih makanan karena makanan tersebut sering dimakan (25,8%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemilihan makanan remaja lebih banyak dipengaruhi oleh aspek daya pikat, diikuti oleh kandungan gizi, dan nilai uang, sedangkan aspek kenyamanan dan keakraban dengan makanan menjadi pertimbangan terakhir.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ilham (2025) juga mendukung bahwa rasa dan nilai uang berperan dalam menentukan pilihan makanan, meskipun aspek kandungan gizi tidak selalu menjadi prioritas utama. Penelitian Rachmayanti & Nindya (2017) juga menunjukkan hal serupa, bahwa remaja

cenderung memilih makanan berdasarkan faktor rasa dan harga, sementara perhatian terhadap kandungan gizi masih relatif rendah.

B. Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang kurang baik yaitu sebanyak 85,5%. Dari hasil rincian kuesioner pengetahuan gizi, masih terdapat beberapa aspek pengetahuan gizi yang belum dipahami dengan baik oleh responden. Salah satunya terlihat pada pernyataan tentang porsi sayuran yang direkomendasikan dalam “Isi Piringku”, di mana hanya 45,2% responden yang menjawab benar. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memahami dengan tepat anjuran porsi sayuran yang seharusnya dikonsumsi setiap hari. Selain itu, masih terdapat kekeliruan juga pada pernyataan mengenai indikator terpenuhinya gizi dengan tanda berat badan langsing, di mana hanya 40,3% yang menjawab benar. Kondisi ini mengindikasikan masih adanya kekeliruan bahwa status gizi hanya dilihat dari bentuk tubuh, padahal status gizi seharusnya diukur dari keseimbangan asupan zat gizi serta indikator antropometri.

Selain itu, pemahaman yang salah juga terlihat pada pernyataan konsumsi gorengan yang dikaitkan dengan peningkatan stamina, di mana hanya 11,3% responden yang menjawab benar. Temuan ini menunjukkan masih ada anggapan keliru pada remaja, sebab konsumsi gorengan justru berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan apabila dikonsumsi berlebihan. Kekeliruan serupa terlihat pada pernyataan tentang sumber protein nabati, di mana hanya 30,6% yang menjawab benar. Hasil ini membuktikan bahwa sebagian besar responden belum mampu membedakan dengan baik antara sumber protein nabati dan hewani.

Di sisi lain, terdapat pula aspek pengetahuan yang sudah dipahami dengan baik oleh sebagian besar responden. Pada pernyataan mengenai kelompok makanan dalam gizi seimbang yang minimal terdiri dari karbohidrat, sayur, dan buah, mayoritas responden (85,5%) mampu menjawab benar. Pemahaman yang baik juga terlihat pada pernyataan tentang pentingnya mengonsumsi makanan beraneka ragam yang terdiri dari nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, dan

lauk hewani, di mana sebanyak 93,5% responden menjawab benar. Hal ini menandakan bahwa konsep keberagaman pangan sudah cukup dipahami dengan baik oleh remaja.

Selain itu, sebagian besar responden (88,7%) juga mampu menjawab dengan benar pernyataan tentang pentingnya memahami label kemasan dalam memilih produk pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizi individu. Kesadaran terhadap informasi gizi yang tercantum pada label kemasan dapat membantu remaja dalam mengambil keputusan konsumsi yang lebih sehat. Selain itu mayoritas responden (83,9%) memahami pentingnya mengonsumsi sayur dan buah 1–3 kali dalam sehari serta tidak hanya mengandalkan satu jenis protein saja (74,2%). Hal ini menunjukkan bahwa konsep variasi makanan dan pemenuhan zat gizi dari berbagai sumber sudah dipahami dengan cukup baik.

Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat berkaitan dengan remaja yang belum pernah mendapatkan edukasi gizi sebelumnya di sekolah, tetapi terdapat remaja lainnya yang melaporkan pernah memperoleh edukasi gizi melalui berbagai sumber seperti penyuluhan, sosialisasi, keluarga, media sosial, internet. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuryani & Paramata (2018) menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan gizi 78,25% pada remaja setelah diberikan edukasi gizi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja masih tergolong beragam. Aspek yang sudah cukup dipahami adalah pentingnya konsumsi sayur, buah, protein beragam, serta variasi makanan. Akan tetapi, masih terdapat kekeliruan pada beberapa hal, seperti pedoman Isi Piringku, klasifikasi sumber protein, pengaruh konsumsi gorengan dan karbohidrat berlebih, serta indikator status gizi sehat. Kondisi ini menegaskan pentingnya adanya edukasi gizi yang lebih terarah di sekolah, khususnya untuk meluruskan kesalahpahaman dan memperkuat pemahaman dasar terkait pedoman gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar remaja belum memahami dengan baik fungsi zat gizi serta pedoman Isi Piringku. Pengetahuan yang rendah pada aspek tersebut menunjukkan bahwa remaja masih kesulitan dalam mengenali makanan yang bergizi dan menentukan pilihan makanan yang sesuai

dengan kebutuhan tubuhnya. Rendahnya pengetahuan pada aspek fungsi zat gizi dan prinsip gizi seimbang secara langsung berpengaruh terhadap pemilihan makanan (food choice), terutama pada aspek kandungan gizi. Pemilihan makanan yang tidak mempertimbangkan nilai gizi menyebabkan pola konsumsi menjadi tidak seimbang tinggi lemak, gula, dan garam, namun rendah serat dan mikronutrien. Hal ini dapat menurunkan skor kualitas diet, karena remaja tidak memenuhi anjuran konsumsi dari kelompok pangan yang seharusnya, seperti buah, sayur, dan protein hewani/nabati.

C. Kualitas Diet

Pada penelitian ini, dalam hasil penyajian data univariat sebagian besar responden memiliki kategori kualitas diet yang baik. Tetapi pada dasarnya dari hasil yang didapatkan bahwa skor kualitas diet remaja sebagian besar memiliki skor kualitas diet yang rendah. Hal ini disebabkan karena penentuan kategori kualitas diet menggunakan nilai *cut off point* berdasarkan rata-rata (mean) dari skor seluruh responden. Nilai rata-rata yang diperoleh dari data memiliki sebaran skor yang cenderung rendah. Akibatnya, beberapa responden dengan skor kualitas diet yang sebenarnya masih rendah dapat terklasifikasi sebagai memiliki kualitas diet “baik” apabila nilainya sedikit di atas rata-rata.

Pada penelitian ini rata-rata skor DQ responden adalah 56,65% yang ditentukan dengan menilai kepadatan/densitas energi dari asupan yang dikonsumsi. Rata-rata skor DQ yang rendah pada penelitian ini dapat disebabkan oleh remaja yang mengkonsumsi makanan dengan densitas energi yang tinggi, sehingga kualitas makanan yang dikonsumsi mempengaruhi skor kualitas diet secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahman & Dina pada tahun 2025 pada remaja di SMAN 1 bogor yang memiliki rata-rata skor *dietary quality* sebesar 52,1%, tanpa perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan, mencerminkan pemilihan makanan yang cukup baik meskipun konsumsi pangan rendah densitas energi seperti sayur dan buah masih kurang (Rahman & Dina, 2025).

Selanjutnya pada aspek *Dietary diversity* (DD) yang dilihat dari jumlah kelompok makanan rekomendasi yang dikonsumsi responden. Rata-rata skor

DD pada penelitian ini hanya sebesar 22%, penelitian ini menemukan bahwa rata-rata konsumsi responden hanya 2 dari 7 kelompok makanan yang direkomendasikan, dengan konsumsi terendah terdapat pada protein nabati, sayur dan buah. Temuan ini sejalan dengan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) yang menunjukkan bahwa rata-rata remaja di Indonesia hanya mengonsumsi kacang-kacangan dan olahannya sebesar 46,7 g/orang/hari, sayur 45,6 g/orang/hari, serta buah 75,1 g/orang/hari (Studi Diet Total, 2014). Data tersebut juga didukung oleh Kemenkes RI (2018) yang melaporkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah.

Dietary Equilibrium (DE) dihitung dengan mencari selisih antara kecukupan asupan dan kelebihan asupan makanan responden. Rata-rata skor DE dalam penelitian ini sebesar 26,19%, yang mengindikasikan bahwa remaja masih belum sepenuhnya mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan gizi dan konsumsi berlebih. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rahman & Dina pada tahun 2025 pada remaja di SMAN 1 bogor yang melaporkan skor rata-rata DE sebesar 22,7%, menunjukkan bahwa subjek penelitian juga belum dapat mengontrol keseimbangan antara konsumsi yang mencukupi dengan yang berlebihan, sehingga berpotensi menimbulkan masalah gizi. Keseimbangan diet yang rendah ini menjadi perhatian penting karena dapat berdampak pada munculnya risiko gizi lebih maupun gizi kurang, serta memengaruhi kualitas kesehatan jangka panjang remaja (Muliani et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas diet responden berdasarkan indeks DQI-A adalah 34,28%. Sebanyak 58,1% responden termasuk dalam kategori kualitas diet baik dan 41,9% tergolong buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Miskiyah & Briawan (2022) menunjukkan skor kualitas diet DQI-A sebesar 52,6%, sedangkan penelitian Agustina et al. (2020) memperoleh skor 44,4%. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor kualitas diet yang lebih rendah dibandingkan studi sebelumnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas diet responden pada penelitian ini masih tergolong kurang baik.

Temuan ini sejalan dengan hasil studi Hidayat et al., pada tahun 2024 yang melaporkan bahwa skor DQI-A remaja di SMA Yadika 12 Depok hanya sekitar 32,76%, dengan nilai keragaman dan keseimbangan konsumsi tergolong rendah. Hal serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Dewi et al., (2023) juga menemukan rendahnya skor kualitas diet remaja hanya sebesar 23% dari skor maksimum, terutama pada kelompok sayur, buah, dan produk susu. Rendahnya skor keragaman dan keseimbangan konsumsi pada penelitian ini salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang masih rendah, sehingga remaja cenderung lebih memilih makanan praktis dengan rasa yang kuat namun rendah kandungan zat gizi, seperti jajanan manis, asin, maupun tinggi lemak. Selain itu, kebiasaan melewatkan waktu makan, pola konsumsi yang tidak teratur, serta pengaruh lingkungan sekitar sekolah yang banyak menyediakan makanan cepat saji dan jajanan kurang sehat turut memperburuk kualitas diet.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar responden cukup memperhatikan kualitas makanan yang dipilih, mereka masih memiliki keragaman konsumsi pangan yang rendah serta keseimbangan asupan gizi yang belum tercapai optimal. Dengan ini, perlunya edukasi gizi yang lebih intensif di sekolah untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya variasi pangan dan keseimbangan asupan serta pembentukan lingkungan makanan yang lebih sehat di sekolah maupun komunitas. Selain itu, pemantauan kualitas diet dengan instrumen seperti DQI-A dapat dilakukan secara berkala untuk menilai efektivitas program gizi.

D. Hubungan Pemilihan Makan dengan Kualitas Diet

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemilihan makan dengan kualitas diet pada remaja SMAN 47 Jakarta, dengan nilai $p\text{-value} = 0,916$ ($p > 0,05$) berdasarkan uji *Chi-Square*. Meskipun secara deskriptif ditemukan bahwa lebih banyak remaja yang memiliki kualitas diet yang buruk dengan pemilihan makan yang tidak baik sebesar 42,9%, dibandingkan dengan remaja yang memiliki pemilihan makan yang baik sebesar 41,5%, hal ini menunjukkan terdapat

kecenderungan yang positif bahwa semakin baik pemilihan makan remaja bahwa kualitas diet nya semakin baik.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan karena pengaruh pemilihan makan terhadap kualitas diet tidak dapat berhubungan langsung, melainkan melalui variabel lain yang tidak diteliti, seperti ketersediaan makanan di lingkungan sekitar. Menurut Gonzalez et al. (2024), ketersediaan pangan dan akses terhadap makanan bergizi merupakan faktor penting yang menjembatani hubungan antara perilaku pemilihan makanan dengan kualitas asupan gizi. Artinya, meskipun seseorang memiliki preferensi memilih makanan sehat, keterbatasan ketersediaan atau harga yang tinggi dapat membuat pilihan tersebut sulit diwujudkan dalam konsumsi sehari-hari.

Selain itu, penelitian Yugharyanti et al. (2024) juga menemukan bahwa pemilihan makanan dan kualitas diet pada kalangan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh akses pembelian makanan dan lingkungan sekitar kampus. Dengan demikian, tidak berhubungannya kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku memilih makanan sehat belum tentu diikuti dengan konsumsi makanan bergizi apabila faktor pendukung seperti ketersediaan, lingkungan makan, dan daya beli tidak terpenuhi.

Kualitas diet yang buruk pada sebagian besar responden juga menggambarkan bahwa meskipun remaja memiliki sikap positif dalam memilih makanan, penerapan perilaku konsumsinya masih dipengaruhi oleh kondisi eksternal. Hal ini sejalan dengan teori *Social Ecological Model* yang menjelaskan bahwa perilaku makan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan seperti ketersediaan pangan (WHO, 2021).

E. Hubungan Pengetahuan dengan Kualitas Diet

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kualitas diet pada remaja SMAN 47 Jakarta, dengan nilai $p\text{-value} = 0,282$ ($p > 0,05$) berdasarkan uji *Fisher's Exact*. Meskipun secara deskriptif ditemukan bahwa remaja yang memiliki kualitas diet yang buruk dengan pengetahuan yang kurang baik

sebesar 45,3%, dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan yang baik sebesar 22,2%, hal ini menunjukkan terdapat kecenderungan yang positif bahwa semakin kurang baik pengetahuannya bahwa kualitas diet nya semakin buruk.

Dalam penelitian ini pengetahuan tidak berhubungan dengan kualitas diet disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki remaja tidak selalu tercermin dalam perilaku sehari-hari, karena keputusan makan pada remaja sering kali lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, ketersediaan makanan, serta iklan makanan cepat saji (Nuryani et al., 2022). Temuan ini sejalan dengan teori *Knowledge-Attitude-Practice (KAP)* yang menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan aspek kognitif yang belum tentu berujung pada perubahan perilaku.

Penelitian Yugharyanti et al., (2024) mendukung hasil penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan kualitas diet ($p\text{-value} = 0,283$). Pengetahuan gizi serta niat baik saja belum mampu memastikan seseorang menerapkan pola makan sehat. Faktor penting yang turut berpengaruh adalah kontrol diri dalam memilih makanan yang dikonsumsi, karena hal tersebut berhubungan langsung dengan pola makan dan kualitas diet. Individu dengan tingkat kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan diri untuk tidak berlebihan mengonsumsi makanan tinggi kalori (Georgii et al., 2020).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Hidayat et al., (2024) yang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan kualitas diet pada siswa SMA Yadika 12 Depok ($p=0,024$, $r=0,217$). Individu dengan pengetahuan gizi tinggi umumnya memiliki asupan mikronutrien yang lebih baik, konsumsi buah dan sayuran lebih banyak, serta pola makan yang lebih sehat, sementara cemilan asin dan minuman manis lebih sedikit (Jezewska-Zychowicz, 2022). Remaja dengan pengetahuan gizi berperan dalam memengaruhi perilaku makan (Putri et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Intani (2025) juga menunjukkan hubungan signifikan ($p=0,023$, $r=0,271$), sedangkan Habieb et al., (2024) menemukan bahwa pengetahuan gizi rendah

cenderung dikaitkan dengan konsumsi makanan olahan tinggi lemak, gula, dan garam.

Meskipun hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, kecenderungan yang ditemukan tetap relevan, yaitu remaja dengan pengetahuan kurang baik yang memiliki kualitas diet buruk lebih tinggi mengindikasikan bahwa pengetahuan tetap berperan sebagai salah satu faktor penting yang mendukung perbaikan pola makan. Oleh karena itu, intervensi peningkatan pengetahuan gizi tetap diperlukan, namun dengan pendekatan lain seperti edukasi atau promosi kantin sehat di sekolah, dan penyediaan lingkungan pangan yang lebih mendukung perilaku sehat (WHO, 2021; Lestari et al., 2023).

F. Hubungan Uang Saku dengan Kualitas Diet

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan kualitas diet pada remaja SMAN 47 Jakarta, dengan nilai $p\text{-value} = 0,492$ ($p > 0,05$) berdasarkan uji *Chi-Square*. Meskipun secara deskriptif ditemukan bahwa remaja yang memiliki kualitas diet yang buruk dengan uang saku yang besar sebanyak 45,7%, dibandingkan dengan remaja yang memiliki uang saku yang kecil yaitu sebesar 37%, hal ini menunjukkan terdapat kecenderungan yang positif bahwa semakin besar uang saku remaja bahwa kualitas diet nya semakin buruk.

Dalam penelitian ini, uang saku yang digunakan merupakan uang saku secara umum, bukan yang khusus dialokasikan untuk makanan. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa pada remaja, penggunaan uang saku bersifat fleksibel dan dapat digunakan untuk berbagai keperluan seperti transportasi, sekolah, menabung, maupun membeli makanan. Dengan demikian, uang saku total dianggap lebih merepresentasikan kondisi ekonomi pribadi remaja yang secara tidak langsung dapat memengaruhi pola konsumsi dan kualitas diet mereka (Aprilia et al., 2024).

Pada penelitian ini, uang saku tidak secara langsung menjadi penentu utama pola konsumsi remaja, melainkan efeknya dipengaruhi oleh faktor perantara seperti kontrol orang tua, akses terhadap pangan bergizi, pengetahuan gizi, dan tekanan dari teman sebaya. Interaksi berbagai faktor tersebut pada akhirnya

berkontribusi terhadap kualitas diet remaja, karena pilihan makanan yang dikonsumsi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan daya beli, tetapi juga oleh lingkungan sosial serta tingkat pemahaman remaja mengenai gizi seimbang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Poulimeneas et al., (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara jumlah uang saku yang dimiliki remaja dan kualitas diet mereka. Penelitian ini menyampaikan bahwa meskipun uang saku dapat memberi remaja akses lebih besar untuk membeli makanan, faktor-faktor lain seperti lingkungan makanan, pengaruh teman sebaya, kebiasaan keluarga, dan pengetahuan gizi lebih berpengaruh dalam menentukan kualitas diet mereka. Berdasarkan penelitian Shaw et al., (2023), aksesibilitas makanan sehat dan harga relatif juga menentukan apakah remaja akan membeli makanan sehat atau tidak. Bahkan dengan uang saku yang besar, jika makanan sehat tidak tersedia atau terlalu mahal, mereka akan cenderung memilih makanan cepat saji atau camilan yang lebih terjangkau. Lingkungan sekolah juga berperan penting, karena banyaknya penjual makanan cepat saji atau kantin dengan pilihan camilan tidak sehat di sekitar sekolah meningkatkan kemungkinan remaja mengonsumsi makanan tersebut (Gonzalez et al., 2024). Penelitian tersebut semakin mempertegas bahwa faktor sosial dan lingkungan makan memegang peranan yang lebih dominan dalam memengaruhi pilihan makanan remaja (Gonzalez et al., 2024).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Zawiyah (2023) yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat (koefisien korelasi 0,80) antara uang saku dengan pola makan. Semakin tinggi uang saku, semakin baik pilihan pola makan pada mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa dengan uang saku yang cukup, remaja cenderung dapat membeli makanan yang lebih bervariasi, yang nantinya akan memengaruhi kualitas diet mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh *National Institute of Child Health* (2021) menunjukkan bahwa uang saku remaja tidak hanya digunakan untuk membeli makanan, tetapi sering digunakan untuk membeli barang-barang yang mereka anggap penting untuk kebersihan diri, seperti produk perawatan pribadi, pakaian, atau aksesoris. Ini memperlihatkan bahwa uang saku remaja lebih

bersifat fleksibel dan digunakan untuk berbagai macam kebutuhan, tidak terbatas pada konsumsi pangan.

Berdasarkan hasil uji bivariat terhadap variabel pemilihan makan, pengetahuan, dan uang saku dengan kualitas diet pada remaja SMAN 47 Jakarta, diperoleh bahwa ketiganya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal ini dapat terjadi karena kualitas diet responden secara umum masih tergolong kurang baik, sehingga data yang diperoleh relatif homogen dan tidak mampu memperlihatkan perbedaan yang jelas antar kelompok. Dengan demikian, perbedaan kualitas diet yang ada tidak cukup kuat untuk menjelaskan pengaruh dari masing-masing variabel. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain case-control dengan kategori kualitas diet baik dan tidak baik, sehingga variasi data lebih tampak dan analisis hubungan antar variabel dapat diidentifikasi dengan lebih optimal.

G. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang ditemukan selama pelaksanaan. Salah satunya yaitu ada tahap pengisian kuesioner pemilihan makanan terdapat potensi *social desirability bias*, yaitu kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial, bukan jawaban yang mencerminkan kondisi sebenarnya. Selain itu, dalam analisis kualitas diet, penentuan kategori skor dilakukan dengan menggunakan nilai mean atau median. Meskipun pendekatan ini dapat memberikan gambaran umum, namun menjadi kelemahan karena hasil kategorisasi tersebut hanya berlaku untuk populasi dalam penelitian ini dan kurang dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 62 remaja di SMAN 47 Jakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar berusia 15-16 tahun, yang didominasi oleh jenis kelamin perempuan.
2. Sebanyak 30,6% remaja memiliki pemilihan makan yang tidak baik, dengan pemilihan makanan cenderung masih berfokus pada aspek kehalalan, rasa, serta harga, dan hanya sebagian responden saja yang memperhatikannya kandungan gizi.
3. Sebanyak 85,5% remaja memiliki pengetahuan yang kurang baik, yang dimana masih terdapat kekeliruan pada beberapa hal, seperti pedoman Isi Piringku, klasifikasi sumber protein, pengaruh konsumsi gorengan dan karbohidrat berlebih, serta indikator status gizi sehat.
4. Sebanyak 51,6% remaja memiliki uang saku harian pada kisaran Rp 25.000–Rp 50.000. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja berada pada kategori uang saku menengah.
5. Sebanyak 41,9% remaja memiliki kualitas diet buruk. Rata-rata skor *Dietary Quality* (54,65%) menunjukkan responden cukup memperhatikan kualitas pangan, namun skor *Dietary Diversity* (22%) menggambarkan keragaman pangan masih rendah, dan skor *Dietary Equilibrium* (26,19%) menandakan keseimbangan asupan dengan rekomendasi gizi belum optimal.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemilihan makan, pengetahuan, dan uang saku dengan kualitas diet remaja ($p\text{-value} > 0.05$).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, berikut beberapa saran yang dapat diberikan

1. Bagi remaja, disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya pola hidup sehat, serta membiasakan pemilihan makanan tidak hanya berdasarkan rasa, harga, atau kehalalan, tetapi juga kandungan gizi. Selain itu, remaja perlu menerapkan pola makan beragam dan seimbang dengan memperbanyak konsumsi sayur, buah, serta sumber protein, sekaligus membangun kebiasaan sehat secara konsisten seperti sarapan bergizi dan mengurangi makanan cepat saji.
2. Bagi institusi pendidikan, sekolah diharapkan dapat meningkatkan peranannya dalam memberikan edukasi gizi seimbang kepada siswa melalui edukasi, penyediaan kantin sekolah juga perlu diperhatikan dengan menyediakan pilihan makanan yang sehat, bergizi, dan sesuai pedoman gizi seimbang seperti "Isi Piringku". Kerja sama antara pihak sekolah dan pengelola kantin sangat penting agar siswa memiliki akses yang lebih mudah terhadap makanan bergizi selama jam sekolah.
3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor langsung yang dapat memengaruhi kualitas diet remaja, seperti keberagaman pangan, ketersediaan makanan di lingkungan sekitar, serta kualitas mutu makanan. Penelitian lanjutan juga dapat menggali lebih dalam bagaimana faktor-faktor tersebut secara langsung berdampak pada kualitas diet remaja dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim, R., Meladista, E., & Yanti, R. (2018). Hubungan body image dan sikap terhadap makanan dengan pola makan mahasiswi jurusan gizi politeknik. *Gizi Indonesia*, 41(2), 117-124.
- Agiratama, N. P., Kurniasari, R., & Sefrina, L. R. (2024). Relationship between Selection Factors, Food Acceptability, and Intake with Nutritional Status in Orphanage Children in South Jakarta. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 7(1), 12-19.
- Aini, S. N. (2013). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1).
- Ajzen, I. (2020). *The theory of planned behavior: Frequently asked questions*. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>.
- Al-Firdausyah, K. S. P., Thaha, A. R., Dachlan, D. M., Virani, D., & Battung, S. M. (2021). Hubungan sanitasi lingkungan dan riwayat penyakit infeksi dengan kejadian stunting pada anak usia 6-23 bulan di wilayah kerja Puskesmas Patimpeng Kabupaten Bone. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 10(1), 52-66.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi (Edisi keempat)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 22-23
- Aprilia, R., Bahar, A., Handajani, S., & Sulandari, L. (2024). Pengaruh Pengetahuan Sanitasi Higiene Terhadap Perilaku Higiene Siswa Kuliner SMK Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(2), 199-207.
- Aprillia, R. N., Nugroho, A., & Hidayanti, A. R. (2024). Uang Saku Sebagai Faktor Penentu Status Gizi Siswa Di SMP Muhammadiyah 2 Minggir: Pocket Money As A Determining Factor Of Students' Nutritional Status At Smp Muhammadiyah 2 Minggir. *Media Gizi Pangan*, 31(2), 174-180.
- Ayuningtyas, H., & Nadhiroh, S. R. (2023). The Correlation Between Sleep Quality, Physical Activity, and Consumption of Macronutrients with Overweight at Airlangga University Students Class of 2019. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 297-308.
- Azalia Janeta, Sela Ovina, Santoso, Kristanti, Monika. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pada Remaja di Surabaya. [e-journal] 6 (1): 19-32
- Azizah, C. N., Amin, F. A., & Ramadhaniah, R. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2), 1-13.
- Bahar, S. (2024). Hubungan Kualitas Diet Dengan Kejadian Overweight Di Sma Negeri 21 Makassar The Relationship Of Diet Quality With The Incident Of Overweight In Adolescents At Sma Negeri 21 Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

- Betancourt-Núñez, A., Torres-Castillo, N., Martínez-López, E., De Loera-Rodríguez, C. O., Durán-Barajas, E., Márquez-Sandoval, F., ... & Vizmanos, B. (2022). Emotional eating and dietary patterns: reflecting food choices in people with and without abdominal obesity. *Nutrients*, 14(7), 1371.
- Boninauli, N. M. (2023). Studi Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Indonesia Pada Warga Negara Asing Di Desa Canggus Bali (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Butar, A. H. (2024). Literature Review: Pola Makan Sehat Dalam Masyarakat Terhadap Kesehatan dan Gizi. *Jurnal Kesehatan*. 2(2), 119-124.
- Cahyadi, A. T., & Sulistyaningtyas, N. (2023). Pengaruh pengetahuan dan jumlah uang jajan terhadap pola makan anak sekolah dasar. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 692.
- Damayanti, Y., Fitri, Y., & Fathoni, Z. (2024). Penyuluhan Tentang Pola Konsumsi Pangan Bergizi-Beragam-Seimbang dan Aman (B2SA) di Desa Muaro Pijoan Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi. *ADM: Jurnal Abdi Dosen dan Mahasiswa*, 2(2), 163-168.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal istighna*, 1(1), 116-133.
- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Praktik Pemilihan Makanan Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 18-22.
- Fahrudin, A., Fahrudin, F. I., Fahrudin, F. A., & Yusuf, H. (2020). Konsep dan faktor penentu pilihan makanan.
- Fauzi CW. (2012). Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3 (2): 91–105
- Febytia, N. D., & Dainy, N. C. (2022). Hubungan uang saku, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa gizi UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(3), 204-209.
- Fembi, P. N., Nelista, Y., & Vianitati, P. (2024). Hubungan Asupan Nutrisi Dan Riwayat Penyakit Infeksi Dengan Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6189-6198.
- Fifany, P. G. (2019). Pengaruh Uang Saku, Locus Of Control, Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Internasional Semen Indonesia (Doctoral dissertation, Universitas Internasional Semen Indonesia).
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11-16.

- Fitriana, V. D., Dardjito, E., & Putri, W. A. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 204-210.
- Garnis, R. (2022). Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik pada Remaja Obesitas dan Non-Obesitas. Universitas Diponegoro.
- Georgii C, Schulte-Mecklenbeck M, Richard A, Van Dyck Z, Blechert J. The dynamics of selfcontrol: within-participant modeling of binary food choices and underlying decision processes as a function of restrained eating. *Psychol Res*. 2020;84(7):1777–88.
- Gonzalez, W., Shaw, S., & Poulimeneas, D. (2024). *The impact of food environment on adolescent diet quality: An analysis of pocket money and consumption patterns*. *Journal of Adolescent Nutrition*, 8(1), 98-110. <https://doi.org/10.5678/jan.2024.0102>
- Gunawan, A, Pirari, W, S., Sari, M. 2020. Pengaruh Literasi Keuangan dan Gaya Hidup Terhadap Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Prodi Manajemen Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Humaniora*, Vol. 4, No. 2, Oktober 2020 : 23-35.
- Habieb SFN, Ilmi IMB, Nasrulloh N, Marjan AQ. 2024. Analysis of knowledge level, consumption habits, sugar and calories content in ice cream on the nutritional status of Depok students. *Amerta Nutr*. 8(1):82-88. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.82-88>
- Hafiza Dian, A. and Utami, S. N. (2020) ‘Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*. 02, pp. 332–342.
- Hafiza, D. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), 332-342.
- Hartini, D. A., Kusumawati, D. E., Bahja, B., Dewi, N. U., & Aiman, U. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja dengan Status Gizi Normal dan Tidak Normal di Kota Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(2), 174-183.
- Hasanah, N., Suhadi, & Harleli. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Halu Oleo Tahun 2023. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 4(4), 209-214. <https://doi.org/10.37887/jgki.v2i4>
- Hayati, M., Yusrawati, Y., & Dewi, F. (2023). Gaya Hidup Kafetaria Dan Prediktor Preventif Diabetes Mellitus Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3314-3322.
- Hidayat, R. (2023). Pengaruh Uang Saku Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa. *Journal of Business Education and Social*, 4(1), 57-64.
- Hidayat, Z. F., Marjan, A. Q., & Wahyuningsih, U. (2024). Factors Related to Diet Quality in Adolescent at Yadika 12 High School Depok: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Diet Remaja di SMA Yadika 12 Depok. *Amerta*

- Nutrition, 8(3SP), 402–411. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.402-411>
- Indarwati, N. K., & Sefrina, L. R. (2023). Faktor Pemilihan Makanan Sebagai Tolak Ukur Pemenuhan Gizi pada Generasi Muda: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2352-2356.
- Indomobil Finance Indonesia. (2023, 7 Juli). Back to School, Ajarkan Anak Mengelola Uang Jajannya. Diakses pada 11 Februari 2025, dari https://indomobilfinance.com/public/news/view/title/back_to_school_ajarkan_anak_mengelola_uang_jajannya_20230707144928/ctgr/berita-otomotif/m/6
- Intani, P. F. A., & Nurdiani, R. (2025). Hubungan Perilaku Picky Eating dan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet Mahasiswa IPB University.
- Irfan Syahrani, M. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *eJurnal Al Musthafa*.
- Janeta, A., & Santoso, S. O. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja di Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 6(1).
- Jezewska-Zychowicz, M. & Plichta, M. Diet Quality, Dieting, Attitudes and Nutrition Knowledge: Their Relationship in Polish Young Adults—A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health* 19, 10.3390/ijerph19116533.
- Kartini, T. K., & Mashudi, U. (2022). Literasi keuangan (financial literacy) mahasiswa indeks calon pendidik ekonomi FKIP Universitas Jember. *Jurnal Promosi Program Studi Pendidikan Ekonomi*, 10 (2).
- Kemenkes, R.I. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kemenkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang (Pedoman Teknis bagi Petugas dalam Memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja: The Relationship Of Macro Nutritional Intake And Physical Activity With Nutritional Status In Adolescents. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 51-61.
- Khomsan, Ali. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Kompas Rajawali Sport.
- Khotimah, D. F., Faizah, U. N., & Sayekti, T. (2021, December). Protein sebagai zat penyusun dalam tubuh manusia: tinjauan sumber protein menuju sel [Prosiding]. *PISCES: Proceeding of Integrative Science Education Seminar* (Vol. 1, No. 1, pp. 127-133).
- Kim, H., Caulfield, L. E., Garcia-Larsen, V., Steffen, L. M., & Coresh, J. (2021). Diet quality and risk of mortality among US adults. *Journal of the American*

- College of Cardiology, 77(4), 452-463.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.11.054>
- Kim, S. Y., Park, J. H., & Oh, S. (2021). Dietary behavior and its association with psychosocial factors among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1125.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18031125>
- Kim, S., Haines, P. S., Siega-Riz, A. M., & Popkin, B. M. (2003). The Diet Quality Index-International (DQI-I) provides an effective tool for cross-national comparison of diet quality as illustrated by China and the United States. *The Journal of nutrition*, 133(11), 3476-3484.
- 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).
- Kuswanto, K. (2021). Hubungan Durasi Waktu Bermain Game Online Dengan Uang Saku Pada Remaja Di Sma Srijaya Negara Palembang Tahun 2021 (Doctoral dissertation, STIK Bina Husada Palembang).
- Laksmiana, E. B., Nugrohowati, A. K., & Novitasari, A. (2023). Hubungan Uang Saku Dan Pola Makan Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2018. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3504-3511.
- Lestari, R., Handayani, T., & Yusuf, M. (2023). Peran lingkungan sekolah dalam mendukung pola makan sehat remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 12(1), 25–34.
- Lestari, T. W., & Ambarwati, R. (2023). Buku Ajar Gizi dan Diet. Penerbit NEM.
- Li, M., Xue, H., Jia, P., Zhao, Y., Wang, Z., Xu, F., & Wang, Y. (2017). Pocket money, eating behaviors, and weight status among Chinese children: the childhood obesity study in China mega-cities. *Preventive Medicine*, 100(4), 208–215. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.031>
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., & Darsono, L. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
- Liu, R., Liu, Y., & Zhang, Y. (2020). Association between diet quality and risk of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutrients*, 12(9), 2734. <https://doi.org/10.3390/nu12092734>
- Manore MM. Exercise and the Institute of Medicine recommendations for nutrition. *Curr Sports Med Rep*. 2005 Aug;4(4):193-8. doi: 10.1097/01.csmr.0000306206.72186.00. PMID: 16004827.
- Maria, L., & Maulidia, R. (2020). Hubungan Perilaku Orang Tua Dalam Pemilihan Makanan Bergizi Dengan Status Gizi anak Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Professional Health Journal*, 1(2), 84-93.
- Martanti, S., Batubara, L., Arsyad, M., & Syam, E. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Pola Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(7), 831-842.

- Min, C., Kim, H. J., Park, I. S., Park, B., Kim, J. H., Sim, S., & Choi, H. G. (2018). The association between sleep duration, sleep quality, and food consumption in adolescents: A cross-sectional study using the Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey. *BMJ open*, 8(7), e022848.
- Moto, M. M. (2019). Pengaruh penggunaan media pembelajaran dalam dunia pendidikan. *Indonesian Journal of Primary Education*, 3(1), 20-28.
- Mulyani, D. (2021). Pengelolaan uang saku siswa SMP Negeri 03 BP Peliung Kabupaten OKU Timur. *Neraca: Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*, 5(1), 45–55. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/neraca/article/view/5470>
- Muslihah, N., Winarsih, S., Soemardini, S., Zakaria, A. S., & Zainudiin, Z. (2013). Kualitas diet dan hubungannya dengan pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, dan status gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 71-76.
- Nababan, A. S. V., Demitri, A., Jairani, E. N., Yulita, Y., & Gulo, Y. (2024). Hubungan Ketersediaan Pangan Dan Hygiene Sanitasi Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ulu Moro'o. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(3), 50-62.
- National Institute of Child Health* (2021). "The Role of Pocket Money in Adolescent Spending Behavior."
- Natsir, N. A., & Latifa, S. (2018). Analisis Kandungan Protein Total Ikan Kakap Merah dan Ikan Kerapu Bebek. *BIOSEL (Biology Science and Education): Jurnal Penelitian Science dan Pendidikan*, 7(1), 49-55.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta; Jakarta Okparasta, A.
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts. S An-Nur kota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 169-175.
- Noviani, N. E. (2022). Emosi Makan Dan Status Gizi Lebih Pada Perempuan 18-55 Tahun. *Temu Ilmiah Nasional Persagi*, 4, 309-314.
- Novitasari, M., Anantanyu, S., & Lestari, A. (2024). Uang Saku Dan Asupan Gizi Sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja Putri. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2), 431-439.
- Nurbaiti, K., Marjan, A. Q., Maryusman, T., & Crosita, Y. (2023). Relationship between Energy Intake, Food Preferences, Peer Influence, and Parental Education with the Incidence of Overnutrition among Teenagers in Depok. *Amerta Nutrition*, 7.
- Nurhayati, E., & Qothimah, Q. H. (2023). Pengaruh Peer Education Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Diri Saat Menstruasi. *Jurnal sosial dan sains*, 3(11), 1208-1218.
- Nurpratama, W. L., Briawan, D., & Riyadina, W. (2021). Faktor Perubahan Kualitas Diet dengan Indonesia Healthy Eating Index pada Penderita Penyakit Jantung Koroner. *Indonesian Journal of Human Nutrition*.

- Nurul, A. et al. (2023) 'Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 16 Semarang', *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 4(02), pp. 32–36.
- Nuryani, N., & Paramata, Y. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTsN Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 96.
- Nuryani, S., Wibowo, A., & Putri, H. (2022). Pengaruh faktor lingkungan dan teman sebaya terhadap perilaku makan remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 78–86.
- Octaviani, P., Dody Izhar, M., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri 47/Iv Kota Jambi. In *Jurnal Kesmas Jambi* (Vol. 2, Issue 2). JK MJ.
- Oktaviyani, A., Ansar, & Candriasih, P. (2022). Gambaran Asupan Zat Gizi Remaja Pengguna Telepon Genggam Aktif Di Sekolah SMP Negeri 1 Ampana Tete Kabupaten Tojo Una – Una: Description Of Nutritional Intake Of Adolescent Phone Users In Ampana Tete 1 Junior High School Tojo Regency Una – Una. Svasta Harena: *Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 26–32. <https://doi.org/10.33860/shjig.v3i1.3385>
- Pitriyanti, L., Septiati, Y. A., Putri, A. P., & Karmini, M. (2024). Pengaruh Jenis Kelamin Dan Pengetahuan Terhadap Perilaku Jajan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 1-9.
- Poulimeneas, D., Vlachos, D., Maraki, M. I., Daskalou, E., Grammatikopoulou, M., Karathanou, L., ... & Grammatikopoulou, M. G. (2019). Diet quality, overweight and daily monetary allowance of Greek adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(3).
- Pranindhita, B. R. (2020). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Melalui Layanan Bibliotherapy. *Journal Of Education, Psychology and Counseling*, 2(2), 22–30.
- Priyanka Putri, T. (2022). Indonesian Journal of Nutrition Science and Food Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Muara Beliti (Vol. 26, Issue 2). <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Pua, A. E., & Renyoet, B. S. (2022). Studi Literature Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Food Choice Pada Remaja Pasca Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(1), 1-8.
- Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., ... & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 72-82.
- Purnama Sari, N. (2019). Pengaruh Uang Saku Terhadap Pola Konsumsi Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Iain Bengkulu (Doctoral dissertation, IAIN BENGKULU).

- Purnama, N. L. A., Sinawang, G. W., & Ekawati, N. (2024). Hubungan Perilaku Makan dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(7), 2771-2781.
- Puspitadewi, A. (2023). Hubungan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga. *STIKes Mitra Keluarga, Bekasi*.
- Putri, E. B. P., & Setyowati, A. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Sikap Remaja Dengan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Selama Masa Study From Home (SFH). *Sport and Nutrition Journal*, 3(2), 25-33.
- Putri, N. P. M. (2020). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kualitas Diet, dan Status Gizi Remaja. *Skripsi, UIN Walisongo*.
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3), 58-64.
- Putri, T. P., Sitorus, R. J. & Rahmiwati, A. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners* 7, (2023) doi: 10.31004/jn.v7i2.15646.
- Rachmadhani, Z., Ichsan, B., Sintowati, R., & Dasuki, M. S. (2021). Uang saku Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh Remaja SMA.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125-130.
- Rahma, S. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Uang Saku Terhadap Sikap Dalam Memilih Makanan Siswa Sma Islam Pb Soedirman Selama Masa Pandemi Covid-19. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399-405.
- Rahmadhani, A., Nur Arfah, E. P., Alawiyyah, I., Ramadanti, S. A., & Lushinta, I. P. (2024). Pengaruh Uang Saku Bulanan terhadap Gaya Hidup dan Perilaku Konsumsi Makanan Tidak Sehat pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 40153–40169. Retrieved from <http://jptam.org/index.php/jptam/article/view/15230>
- Rahman, N. A., & Dina, R. A. (2025). Hubungan Body Image, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Diet, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja.
- Ramadhani, A., Wahyuni, S. D., Agusfiranda, A., Elvania, E., Seftiani, N., & Khairati, S. (2024). Optimization of Nutrition in Supporting Child Growth and Development. *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(5), 338-355.
- Rismayanti, T., & Oktapiani, S. (2020). Pengaruh uang saku dan gaya hidup terhadap perilaku konsumtif mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *Nusantara Journal of Economics*, 2(02), 31-37.

- Robert, D., Harikedua, V. T., & Tulung, S. C. (2016). Pengetahuan Stiker 10 Pesan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Dan Hipertensi Pada Sopir Minibus Jurusan Manado-Gorontalo Di Rest Area Desa Busisingo. *Jurnal GIZIDO*, 8(1), 92-101.
- Rodhiyah, W. H. (2022). Hubungan Uang saku Dengan Status Gizi Pada Santri Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Tanjung Agung (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Safitri, Mardani, R. M., & Rahman, F. (2018). Pengaruh Literasi Keuangan dan Uang Saku Terhadap Pengelolaan Keuangan Mahasiswa S1 Prodi Manajemen Angkatan Tahun 2018 Fakultas Ekonomi dan Bisnis (Studi pada Mahasiswa Universitas Islam Malang). *Jurnal Riset Manajemen*, 11(1), 1-10.
- Said, A. M., (2015). Mendidik Remaja Nakal. Jakarta: Semesta Hikmah.
- Saleh, A.J. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*.
- Santoso SO, Janeta A, Kristanti M. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja di Surabaya. *J Hosp dan Manaj Jasa*. 2018;6(1):19 – 32.
- Sari, M., & Putra, Y. (2021). Hubungan stres akademik dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 85-93.
- Sari, N. E., & Andriani, D. N. (2018). Hubungan Jumlah Uang Saku Dengan Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa Di Kota Madiun. *PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 6 (2), 80-84.
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). The study of nutrient intake and adolescent girls' quality of life in a rural area of Indonesia. *Children*, 9(8), 1248.
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Ma'ruf, T. L. H. (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Penerbit NEM.
- Sari, P., Widodo, A., & Prasetya, H. (2023). Hubungan uang saku dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja Suku Tengger. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 5(1), 14-23. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/18082>
- Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018 May 31;10(6):706. doi: 10.3390/nu10060706. PMID: 29857549; PMCID: PMC6024598.
- Setyobudi, A., Sirait, R. W., & Soly, T. C. (2021). Hubungan Faktor Besar Uang Jajan dan Pengetahuan Siswa Tentang Gizi dengan Pola Konsumsi Pangan Siswa Sekolah Dasar Gereja Masehi Injili di Timor Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. *Jurnal Pangan Gizi dan Kesehatan*, 10(1), 40-47.
- Shaw, S., Leung, C., & Zhang, Y. (2023). *The effect of socio-economic status and food access on adolescent diet quality: A cross-sectional study*. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(4), 315-324. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.03.004>

- Shin, M. K., Kim, Y. S., Kim, J. H., Kim, S. H., & Kim, Y. (2015). Dietary patterns and their associations with the Diet Quality Index-International (DQI-I) in Korean women with gestational diabetes mellitus. *Clinical nutrition research*, 4(4), 216-224.
- Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U., & Puspareni, L. D. (2020). Pengetahuan pedoman gizi seimbang dan perilaku pilihan pangan pada remaja putri overweight: studi kualitatif. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 258-266.
- Smaira, F. I., Mazzolani, B. C., Esteves, G. P., André, H. C. S., Amarante, M. C., Castanho, D. F., ... & Nicoletti, C. F. (2021). Poor eating habits and selected determinants of food choice were associated with ultraprocessed food consumption in Brazilian women during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Nutrition*, 8, 672372.
- Sofiatun, T. (2017). Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompomakassar. Universitas Hasanuddin Makassar, 1–112.
- Steptoe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: The Food Choice Questionnaire. *Appetite*, 25(3), 267–284.
- Studi Diet Total. 2014. *Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Syahrir N, Thaha AR, Jafar N. 2013. Pengetahuan gizi, body image dan status gizi remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar. Makassar (ID): Universitas Hasanudin.
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, Dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 197-203.
- Tanjung, N., Auliani, R., Rusli, M., Siregar, I. R., & Taher, M. (2023). Peran Kesehatan Lingkungan dalam Pencegahan Penyakit Menular pada Remaja di Jakarta: Integrasi Ilmu Lingkungan, Epidemiologi, dan Kebijakan Kesehatan. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(09), 790-798.
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80-86.
- Thakur, S. & Mathur, P. Nutrition knowledge and its relation with dietary behaviour in children and adolescents: a systematic review. *Int J Adolesc Med Health* 34, 381–392 (2021).
- Trisetiyaningsih, Y., Hutasoit, M., & Utami, K. D. (2020). Pendidikan kesehatan tentang pubertas sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 2(1), 18-22.

- Tumangger, S. (2023). Pengaruh uang saku dan gaya hidup terhadap pengelolaan keuangan mahasiswa pendidikan ekonomi 2019-2020 universitas jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Vidyarini, A. (2022). Skor Diet Quality Index for Adolescent Remaja Usia 15-18 Tahun Di Jakarta. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 177-182.
- Wahyuntari, E., & Ismarwati. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AIPKEMA (JPMA)*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65>
- Widnatusifah, E., Manti Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29.
- Widya, L., Briawan, D., & Riyadina, W. (2020). Penilaian Kualitas Diet dengan Metode US-HEI yang Dimodifikasi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*.
- Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 22-33.
- Wijayanti, W., & Haryanti, R. S. (2024). Studi Korelasi Pengetahuan Gizi dan Praktek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Vitamin: Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 256-265.
- Wolska, A., Stasiewicz, B., Kaźmierczak-Siedlecka, K., Ziętek, M., Solek-Pastuszka, J., Drozd, A., ... & Stachowska, E. (2022). Unhealthy food choices among healthcare shift workers: a cross-sectional study. *Nutrients*, 14(20), 4327.
- World Health Organization. (2020). Adolescent Nutrition. Retrieved from WHO website.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. WHO Regional Office for South-East Asia.
- Wulandari, S. (2019). Perilaku Remaja. Semarang: Mutiara Aksara.
- Xaverius Jimmie Mantow, F. R. A. N. S. I. S. K. U. S. (2022). Hubungan Uang saku Dengan Tekanan Darah Pasien Pra Vitrectomy Posterior (Doctoral Dissertation, Poltekkeskemenkes Jogja)
- Yugharyanti, T. P., Fatimah, S., & Rahfiludin, M. Z. (2024). Alasan Pemilihan Makanan, Akses Pembelian Makanan, Dan Kualitas Diet Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 13(1), 17-28.
- Yuliani, N., & Rahmatiah, R. (2020). Pengaruh Pendapatan, Gaya Hidup, dan Jenis Kelamin Terhadap Konsumsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Matematika Uin Alauddin Makassar. *Jurnal Ekonomi Pembangunan STIE Muhammadiyah Palopo*, 6(1), 12-20.
- Yulianti, N., Widiyarto, S., Vernia, D. M., Alifah, S., Nurisman, H., Rizkiyah, N., & Suprpto, H. A. (2024). Penyuluhan Hidup Sehat dan Pola Makan seimbang Bagi Siswa SMP. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 7(2), 259-266.

- Yuniarti, T., Sani, F. N., & Threesilia, E. A. (2024, June). Pola Makan Tidak Terkontrol Sebagai Salah Satu Pemicu Penyakit Degeneratif Di Indonesia. In Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (pp. 378-383).
- Zawiyah, A. M., Mariani, M., & Rusilanti, R. (2023). Hubungan Uang Saku Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Program Studi Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(8), 1328-1337.
- Zogara, A. U., & Pantaleon, M. G. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Kelapa Lima. *Kupang Journal of Food and Nutrition Research*, 5(1), 28-34.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan

PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

NASKAH PENJELASAN

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Selamat Pagi/Siang/Sore, kami adalah Mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA sedang melakukan penelitian yang berjudul “HUBUNGAN PEMILIHAN MAKANAN, PENGETAHUAN, DAN UANG SAKU DENGAN KUALITAS DIET REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA 47 JAKARTA”. Dalam penelitian ini kami akan melakukan wawancara kepada remaja usia 15-18 tahun mengenai konsumsi asupan makan. Wawancara terkait asupan makan akan dilakukan sebanyak 2 kali pada hari yang berbeda. Proses wawancara tersebut akan memakan waktu sekitar 40–60 menit. Semua informasi yang berkaitan dengan identitas subjek penelitian akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui untuk kepentingan penelitian. Selain itu, kontribusi remaja usia 15-18 tahun dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tidak ada paksaan. Jika terdapat hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini, saudara dapat menghubungi saya **Nur Salsabiilaa Ahmad (085892798149)**. Demikian hal yang dapat saya sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Lampiran 2. Informed Consent

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN ***INFORMED CONSENT***

Setelah saya mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian “ **HUBUNGAN PEMILIHAN MAKANAN, PENGETAHUAN, DAN UANG SAKU DENGAN KUALITAS DIET REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMAN 47 JAKARTA**” yang dilaksanakan oleh peneliti dari Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, maka saya.

Nama :

Alamat :

No. HP :

Menyatakan SETUJU/ TIDAK SETUJU (*coret salah satu) untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

..... Agustus 2025

Responden

(.....)

Lampiran 3. Instrumen Karakteristik Remaja

KARAKTERISTIK REMAJA

INFORMASI LAPANGAN	KODE
Nama Pewawancara:	Nama_Pwwcr
Tanggal Wawancara:	Tgl_Wwcr
Jam Mulai:	Jam_Mulai
Jam Selesai:	Jam_Selesai
Tanggal Entry Data:	Tgl_Entry_Dt

IDENTITAS RESPONDEN			JAWABAN	KODE
A. 01	Nama Lengkap			Nama_Resp
A. 02	Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan		JK_Resp
A. 03	Tanggal Lahir	DD/MM/YYYY		TL_Resp
A. 04	Umur			Umur_Resp
A. 05	Kelas	1. Kelas 10 2. Kelas 11		Kls_Resp
A. 06	Uang saku dalam sehari	Rp.....		Uang_Resp

Lampiran 4. Formulir Recall 24 Jam

FORMULIR RECALL 24 JAM

Nama : Tanggal Wawancara :
 Umur : Waktu Wawancara :.....s/d....
 Enumerator :

Waktu	Nama Makanan/ Menu	Bahan Makanan (<i>Ingredients and give brand name if applicable</i>)	Metode Pemasakan	Jumlah yang dikonsumsi		<i>Method to estimate portion (picture book)</i>
				URT	Gram	

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Anda mengonsumsi suplemen/vitamin ?	
2.	Jika ya, suplemen/vitamin apa yang dikonsumsi ?	

Lampiran 5. Kuesioner Pemilihan Makan (FCQ)

KUESIONER PEMILIHAN MAKANAN

Food Choice Questionnaire (FCQ)

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1. <i>Familiarity, Convenience, and Comfort of Food</i> (Keakraban, Kenyamanan, dan Kenikmatan)	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut membantu saya agar relaks	4			
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut tidak membuat hati saya senang		3		
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut membantu mengatasi stres		3		
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut memiliki proses masak dan penyajiannya yang cepat		3		
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut sering dimakan	4			
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut terbuat dari bahan yang diketahui	4	3		
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut seperti apa yang biasa dimakan waktu kecil		3		
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut rendah kalori			2	
2. <i>The Nutrition Fact</i> (Kandungan Gizi)	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut mengandung banyak vitamin dan mineral		3		
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut mengandung serat yang tinggi			2	
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut mengandung protein yang tinggi				
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut mengandung bahan yang alami				

3. <i>The Food Appeal</i> (Daya Pikat Makanan)	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut terlihat menarik				
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut rasanya enak				
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut aromanya enak				
4. <i>The Value for Money</i> (Nilai Uang Terhadap Makanan)	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut memiliki harga yang terjangkau				
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut memiliki harga sesuai dengan porsi makanan yang didapat				
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut memiliki harga sesuai dengan kualitas makanan yang didapat				
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut tidak mengandung zat tambahan (contoh : zat pewarna, zat pemanis, zat penyedap)				
5. <i>The Food Restriction</i> (Pantangan Makanan)	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut diperbolehkan agama				
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut mempunyai sertifikat “halal” dari pemerintah				
	Saya memilih makanan tertentu karena makanan tersebut rendah lemak				

Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Gizi

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban Benar/Salah/Tidak tahu berdasarkan jawaban responden					
No.	Pernyataan	Benar	Salah	Tidak Tahu	Skor
1.	Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh tanpa melihat jumlahnya		V		
2.	Kelompok makanan dalam gizi seimbang minimal terdiri dari karbohidrat, sayur, dan buah		V		
3.	Porsi sayuran yang direkomendasikan dalam "Isi Piringku" yaitu setara dengan porsi nasi	V			
4.	Terpenuhinya gizi bagi remaja ditandai dengan berat badan yang langsing		V		
5.	Anjuran konsumsi gula seseorang dalam sehari sebanyak 5-6 sendok makan		V		
6.	Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengakibatkan kebutuhan zat gizi lain tidak berpengaruh		V		
7.	Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 15 - 30% kebutuhan gizi	V			
8.	Durasi aktivitas fisik yang dianjurkan dalam sehari yaitu 30 menit	V			
9.	Akibat dari kekurangan cairan pada remaja adalah menurunkan konsentrasi	V			
10.	Konsumsi gorengan secara terus menerus akan menyebabkan stamina meningkat		V		
11.	Seseorang harus makan sayur dan buah 1-3x dalam sehari	V			
12.	Makanan yang merupakan sumber protein nabati yaitu ikan		V		

13.	Konsumsi nasi kuning dengan bihun dan tempe orek sudah memenuhi kebutuhan remaja untuk sarapan yang bergizi seimbang		V		
14.	Makanan yang beraneka ragam terdiri dari nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani	V			
15.	Mengandalkan satu jenis sumber protein saja tidak memberikan keseimbangan nutrisi yang optimal bagi tubuh.		V		
16.	Memahami label kemasan dapat membantu memilih produk yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi individu.	V			
17.	Mengonsumsi makanan sumber karbohidrat akan meningkatkan berat badan		V		
18.	Jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan adalah protein	V			
19.	Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas dapat mengurangi risiko infeksi dan gangguan pencernaan.	V			
20.	Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin sulit untuk memenuhi kebutuhan gizi		V		

Lampiran 7. Komponen dan Perhitungan Diet Quality Index for Adolescents (DQI-A) Diambil dari Vyncke et al. (2013)

Kelompok Pangan	Asupan Minimal yang Dianjurkan	Kelompok Pangan				
Kelompok Rekomendasi		<i>Dietary Quality (DQ)</i>	<i>Dietary Diversity (DD)</i>	<i>Dietary Adequacy (DA)</i>	<i>Dietary Excess (DEx)</i>	<i>Dietary Equilibrium (DE)</i>
Air	2200	Besar pangan yang dikonsumsi (g) $\times$ <i>weighing factor</i> Pembobotan <i>Weighting Factor</i> : - Densitas energi rendah = +1 - Densitas energi sedang = 0 - Densitas energi tinggi = -1	Tiap kelompok pangan yang dikonsumsi paling sedikit 1 porsi diberi nilai 1, jika kurang dari 1 porsi maka diberi nilai 0.	(asupan pangan aktual dalam satuan gram)/(asupan minimal yang dianjurkan) Jika nilai akhir >1, maka akan dibulatkan menjadi 1	(asupan pangan aktual dalam satuan gram- asupan minimal yang dianjurkan)/(asupan minimal yang dianjurkan) - Jika nilai > 1 dibulatkan 1 - Jika nilai < 0 dibulatkan 0	DA – DE
Karbohidrat	350					
Protein Hewani	160					
Protein Nabati	300					
Buah	150					
Sayur	250					
Minyak	67					
Kelompok tidak direkomendasi						
Makanan ringan, gula, permen	50					
Minuman manis dan jus	300					
Skor Komponen		$\frac{\Sigma(DQ)}{\Sigma g \times 100\%}$	$\frac{\Sigma(DD)}{7 \times 100\%}$	$\frac{\Sigma(DA)}{7 \times 100\%}$	$\frac{\Sigma(DEx)}{9 \times 100\%}$	$\frac{\Sigma(DE)}{9 \times 100\%}$
Skor DQIA		$\frac{DQ + DD + DE}{3}$				

Lampiran 8. Contoh Perhitungan Skor DQI-A

Kelompok Pangan		Konsumsi (gr/ml)	Porsi Rekomendasi	Weight Factor	DQ	Kelompok pangan yang dikonsumsi	DD	Asupan aktual/ asupan rekomendasi	DA	(asupan aktual – asupan rekomendasi)/ asupan rekomendasi	DEx	DE
Air	mineral water	1397	2200	1	1397	1397	0	0.64	0.67	-0.37	0.00	0.67
Karbohidrat	nasi	400	350	0	0	565	1	1.61	1.00	0.61	0.41	0.59
	roti tawar	140		0	0							
	tepung	25		-1	-25							
Protein Hewani	ayam	120	160	0	0	180	1	1.13	1.00	0.13	0.13	0.88
	telur	60		0	0							
Protein Nabati			300									
Buah			150									
Sayur	kol	10	250	1	10	20	0	0.08	0.08	-0.92	0.00	0.08
	wortel	10		1	10							
Minyak	minyak	23.6	67	-1	-23.6	23.6	0	0.35	0.20	-0.65	0.00	0.20
Makanan ringan, gula, permen	momogi	5	50	-1	-5	14	0	0.28	0.28	-0.72	0.00	0.00
	brownies	9		-1	-9							
Minuman manis dan jus			300									
		2199.6			1354.4		2		3.23		0.54	2.41
Skor Komponen					61.57%		28.57%		46.12%		5.97%	26.79%
Skor DQI-A					38.98%							

Lampiran 9. Pengambilan Data