

**Hubungan Frekuensi *Eating Out*, Uang Saku, dan Pola Makan dengan Status Gizi Lebih pada Siswa di SMA Negeri 5 Surabaya**

**The Relationship of Eating-Out Frequency, Pocket Money, and Dietary Patterns with Overnutrition Among Students of SMA Negeri 5 Surabaya**

**Hayyu Qoyyumur Rahmah\*, Mahmud Aditya Rifqi**

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

\*Email Korespondensi: [hayyu.qoyyumur.rahmah-2022@fkm.unair.ac.id](mailto:hayyu.qoyyumur.rahmah-2022@fkm.unair.ac.id)

**Abstrak**

Tingginya angka gizi lebih yang ada dipengaruhi oleh berbagai hal, contohnya menjamurnya tempat makan seperti restoran, cafe, warung, dan kemudahan layanan *food delivery*. Menjamurnya tempat makan menjadikan remaja, terutama di SMA Negeri 5 Surabaya dengan uang saku yang diberikan lebih tertarik untuk konsumsi makan di luar rumah yang akhirnya mempengaruhi pola makan mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan frekuensi *eating out*, uang saku, dan pola makan siswa dengan kejadian status gizi lebih. Jenis penelitian ini adalah *cross-sectional study* dengan *proportional random sampling*. Jumlah responden yang digunakan sebanyak 90 siswa dari kelas X dan XII. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna ( $p$ -value  $<0,05$ ) untuk frekuensi *eating out* dan pola makan dengan kejadian status gizi lebih pada siswa di SMA Negeri 5 Surabaya, sementara itu tidak ditemukan hubungan bermakna untuk uang saku dengan status gizi siswa.

**Kata Kunci:** *eating out*, uang saku, pola makan, remaja, gizi lebih

**Abstract**

The high rate of overnutrition is influenced by various factors, such as the proliferation of eating establishments such as restaurants, cafes, food stalls, and the convenience of food delivery services. The proliferation of eating establishments has made teenagers, especially those at Surabaya State High School 5 with pocket money, more interested in eating outside the home, which ultimately affects their eating patterns. The purpose of this study was to examine the relationship between the frequency of eating out, pocket money, and students' eating patterns with the incidence of overweight status. This study was a cross-sectional study with proportional random sampling. A total of 90 students from grades X and XII were used as respondents. The results of the study indicate a significant relationship ( $p$ -value  $<0,05$ ) between the frequency of eating out and eating patterns with the incidence of

overweight status among students at SMA Negeri 5 Surabaya, while no significant relationship was found between pocket money and students' nutritional status.

**Keywords:** eating out, pocket money, dietary pattern, adolescent, overnutrition

---

**Diterima:** 13 Februari 2026

**Disetujui:** 19 April 2026

---

**DOI:** <https://doi.org/10.25026/jsk.v8i2.2662>



Copyright (c) 2026, Jurnal Sains dan Kesehatan (J. Sains Kes.).  
Published by Faculty of Pharmacy, University of Mulawarman, Samarinda, Indonesia.  
This is an Open Access article under the CC-BY-NC License.

#### Cara Sitasi:

Rahmah, H. Q., Rifqi, M. A., 2026. Hubungan Frekuensi *Eating Out*, Uang Saku, dan Pola Makan dengan Status Gizi Lebih pada Siswa di SMA Negeri 5 Surabaya. *J. Sains Kes.*, **8**(2). 112-119.  
**DOI:** <https://doi.org/10.25026/jsk.v8i2.2662>

## 1 Pendahuluan

Permasalahan terkait gizi lebih pada remaja secara konstan mengalami kenaikan tiap tahunnya. World Health Organization (WHO) pada tahun 2025 menyatakan lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan di tahun 2022, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas. Secara spesifik, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2018 menyatakan bahwa masalah berat badan berlebih pada remaja usia 16–18 tahun di Indonesia mencapai 13,5%, yang terdiri atas 9,5% gemuk dan 4% obesitas. Di tingkat provinsi, Riskesdas Jatim di tahun 2018 menyatakan bahwa Jawa Timur menunjukkan angka gizi lebih yang tinggi untuk kelompok remaja usia 16-18 tahun, yaitu 16,4%, dengan persentase 11,3% gemuk dan 5,1% obesitas. Sementara itu, untuk Kota Surabaya memiliki prevalensi yang lebih tinggi yakni 17,8% untuk rentang usia 16-18 tahun.

Tingginya angka gizi lebih yang ada dipengaruhi oleh berbagai hal, contohnya menjamurnya tempat makan seperti restoran, cafe, warung, dan kemudahan layanan *food delivery*. Menjamurnya tempat makan tersebut menjadikan remaja kelompok usia 15-18 tahun

yang umumnya didominasi siswa SMA lebih tertarik untuk konsumsi makan di luar rumah. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Swasta (SMAS) Islam Dian Didaktika, Cinere, Depok yang menunjukkan bahwa 42,5% responden melakukan *eating out* 2-3x/minggu [1]. Makan di luar rumah dinilai lebih praktis bagi mereka yang disibukkan dengan aktivitas di luar rumah karena tidak perlu memasak maupun mengolah terlebih dahulu.

Kegiatan konsumsi makan di luar rumah bagi remaja sangat dipengaruhi dengan besaran uang saku yang mereka miliki. Ketersediaan uang saku yang lebih besar memperluas akses remaja terhadap berbagai pilihan jajanan tidak sehat, terutama yang tersedia di lingkungan sekolah [2]. Dengan adanya korelasi antara uang saku dengan pilihan makanan yang dikonsumsi, secara tidak langsung uang saku dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian berjudul "*Does Eating Out Cause in Overweight and Obesity in Adolescence?*" yang dilakukan kepada 117 remaja putri dimana hasilnya menunjukkan adanya keterkaitan antara uang saku dengan status gizi ( $r = 0,283$ ;  $p = 0,002$ ) [3].

Kegiatan konsumsi makan di luar rumah dengan frekuensi tinggi juga dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Hal tersebut disebabkan konsumsi makanan di luar (*eating out*) seringkali tidak memperhatikan keseimbangan gizi di dalamnya, yang dipicu dari banyaknya tren makanan padat energi, tinggi natrium, serta tinggi lemak. Ketidaksesuaian antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan masalah gizi, salah satunya gizi lebih jika asupan sehari-hari lebih besar dari kebutuhan tubuh [4]. Penelitian yang dilakukan pada kelas X di SMAN 2 Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi [5].

Dari permasalahan gizi lebih yang terus meningkat, SMA Negeri 5 Surabaya sendiri dipilih karena tingginya angka status gizi lebih dengan penelitian yang dilakukan oleh Al Hakim mendapatkan 34 dari 85 responden (40%) memiliki status gizi lebih [6]. Angka tersebut tentunya lebih tinggi dari prevalensi gizi lebih di Surabaya yang hanya 17,8% sehingga perlu peninjauan lebih lanjut terkait latar belakang masalah gizi lebih yang terjadi di SMA Negeri 5 Surabaya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara frekuensi *eating out*, uang saku, dan pola makan dengan kejadian status gizi lebih di SMA Negeri 5 Surabaya.

## 2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional, desain penelitiannya sendiri berbentuk *cross-sectional study*. Penelitian dilakukan di bulan Januari 2026 di SMA Negeri 5 Surabaya dengan populasi penelitian yang digunakan adalah siswa kelas X dan XI. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan di dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling* jenis *proportional random sampling*. Setelah melakukan perhitungan, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 90 responden.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini keseluruhannya menggunakan data primer yang didapat dari tiga cara yaitu pengukuran antropometri, wawancara, dan pengisian kuesioner melalui *google form*. Pengukuran antropometri yang digunakan dalam penelitian ini meliputi berat badan dan tinggi badan untuk

melihat Indeks Massa Tubuh (IMT) responden. Status gizi yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua bagian, dimana responden masuk status gizi normal jika memiliki nilai *z-score*  $-2$  SD sd  $+1$  SD sedangkan untuk responden yang masuk status gizi lebih tergabung dari dua kategori yaitu status gizi lebih yang memiliki nilai *z-score*  $+1$  SD sd  $+2$  SD dan obesitas dengan nilai *z-score*  $>+2$  SD.

Instrumen yang digunakan dalam mengukur kebiasaan *eating out* sendiri adalah kuesioner *self-administrated* yang dimodifikasi dari HECTOR Project. Kebiasaan *eating out* diukur dari jumlah atau frekuensi responden makan di luar (*eating out*) selama 1 minggu terakhir. Selanjutnya, frekuensi makan di luar dikategorikan menjadi dua tingkat yaitu "jarang" untuk frekuensi  $<4\times$ /minggu dan "sering" untuk frekuensi  $\geq 4\times$ /minggu [7].

Selanjutnya, dilakukan wawancara *Semi Qualitatif Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) yang digunakan dalam pengukuran pola makan untuk memahami jenis atau variasi makanan, frekuensi makan, dan berapa banyak makanan yang dimakan seseorang dalam jangka waktu satu bulan terakhir berdasarkan daftar makanan yang telah disusun sebelumnya. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 30 jumlah makanan yang diadaptasi dari kuesioner *food frequency* dalam penelitian yang berjudul "Hubungan antara *self-perceived cooking skills*, literasi gizi, dan frekuensi *eating out* dengan status gizi pada mahasiswa di komunitas "Army of God Youth" Surabaya." [8]. Hasil wawancara SQFFQ kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai jenis kelamin dan umur responden untuk melihat persentase pemenuhan yang kemudian diklasifikasikan menjadi Kuartil I (nilai minimal - Q1), Kuartil II ( $>Q1-Q2$ ), Kuartil III ( $>Q2 - Q3$ ), dan Kuartil IV ( $>Q3 -$  nilai maksimal). Selain data primer, peneliti juga menggunakan data sekunder berupa data prevalensi kejadian *overweight* dan obesitas yang ada di Jawa Timur maupun Surabaya untuk mendukung argumen yang disampaikan.

Data kemudian diolah menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi tiap variabel, sementara untuk analisis bivariatnya sendiri menggunakan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antar variabel.

### 3 Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian

	Deskripsi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	33	36,7
	Perempuan	57	63,3
Total		90	100
Usia	15 tahun	24	26,7
	16 tahun	40	44,4
	17 tahun	26	28,9
Total		91	100
Kelas	Kelas X	46	51,1
	Kelas XI	44	48,9
Total		90	100

Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas. Pada tabel 1 didapatkan untuk kategori jenis kelamin terdapat 33 siswa laki-laki (36,7%) dan 57 siswa perempuan (63,3%). Tingginya persentase siswa perempuan disebabkan siswa SMA Negeri 5 yang didominasi perempuan (566 siswa) dibandingkan laki-laki (487 siswa). Jenis kelamin masuk pada variabel karakteristik responden yang diteliti untuk melihat jika adanya *gender bias*, dimana perempuan cenderung lebih senang untuk melakukan kegiatan *eating out*. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trafialek et al. dimana wanita muda di Polandia dan Yunani lebih sering *eating out* jika dibandingkan dengan pria muda [9].

Untuk variabel usia sendiri, mayoritas responden berusia 16 tahun (44,4%), 17 tahun (28,9%), dan 15 tahun (26,7%) dengan strata kelas yang digunakan sebanyak 46 siswa kelas X (51,1%) dan 44 siswa kelas XI (48,9%). Siswa kelas X dan XI yang sedang berada di fase usia remaja cenderung memiliki gaya hidup berbeda dengan kelompok usia lain, terutama dalam budaya “nongkrong” atau “kongkow” yang marak dilakukan. Kegiatan tersebut sudah menjadi gaya hidup konsumtif remaja yang juga didukung dengan menjamurnya kehadiran kafe maupun warung kopi (warkop) [10]. Kebiasaan tersebut tentunya mempengaruhi frekuensi *eating out* yang dilakukan oleh remaja.

#### 3.2 Distribusi Uang Saku, Frekuensi *Eating Out*, Pola Makan, dan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 5 Surabaya

Tabel 2 Distribusi Uang Saku Frekuensi *Eating Out*, Pola Makan, dan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 5 Surabaya

	Deskripsi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Uang Saku	Uang saku rendah (< Rp20.000)	10	11,1
	Uang saku tinggi (≥ Rp20.000)	80	88,9
Total		90	100
Frekuensi <i>Eating Out</i>	Jarang (<4x/minggu)	42	46,7
	Sering (≥4x/minggu)	48	53,3
Total		90	100
Pola Makan	Kuartil I (4,5% - 18,4%)	22	24,4
	Kuartil II (18,5% - 27,7%)	23	25,6
	Kuartil III (27,8% - 43,4%)	23	25,6
	Kuartil IV (43,5% - 120,9%)	22	24,4
Total		90	100
Status Gizi	Gizi Normal	55	61,1
	Gizi Lebih	35	38,9
Total		90	100

Pada variabel uang saku telah dilakukan uji normalitas data dan data berdistribusi tidak normal, sehingga dikelompokkan berdasarkan nilai tengah (*median*). Setelah dilakukan pengolahan data, didapatkan 88,9% siswa masuk dalam kategori uang saku tinggi. Kategori “tinggi” dalam penelitian ini merupakan siswa yang menerima uang saku lebih atau sama dengan Rp. 20.000 dalam sehari (*median*). Besaran uang saku yang dimiliki oleh siswa juga dapat mempengaruhi pola konsumsi mereka di sekolah, contohnya saat siswa dengan uang saku tinggi cenderung membeli makanan cepat saji dan jajan di kantin lebih sering [11]. Penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti et al. mendukung pernyataan tersebut, dengan hasil yang didapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan kebiasaan konsumsi *fast food* yang dapat berujung pada status gizi lebih [12]. Studi longitudinal yang dilakukan di Cina oleh Dong et al. juga mendapatkan hasil yang selaras terhadap hubungan besaran uang saku dengan status gizi, dimana wanita yang menerima 20 yuan (setara Rp49.243) hingga 49 yuan (setara Rp120.654) dan ≥ 50 yuan (setara >Rp123.116)

per minggu memiliki risiko kelebihan berat badan dan obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menerima 0 hingga 9 yuan (Rp22.567) per minggu [13].

Sementara itu, untuk data frekuensi *eating out* dapat dilihat bahwa kelompok sering ( $\geq 4 \times$ /minggu) memiliki frekuensi lebih banyak dengan 48 responden (53,3%) jika dibandingkan dengan kelompok jarang ( $< 4 \times$ /minggu) yang hanya 42 responden (46,7%). Tingginya kebiasaan melakukan *eating out* secara sering dapat dipengaruhi dari gaya hidup urban, mengingat bahwa Surabaya merupakan salah satu kota terbesar di Indonesia sehingga akses untuk mendapatkan makanan lebih mudah [14]. Tidak hanya itu, lokasi SMA Negeri 5 yang dekat dengan banyak restoran, kafe, dan pusat perbelanjaan yang seringkali menyediakan makanan dengan bentuk kekinian juga turut berkontribusi dalam peningkatan frekuensi *eating out*. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [15] dimana sebagian besar responden memilih makanan di restoran karena dipengaruhi *food appeal*.

Selanjutnya, pada variabel pola makan setelah dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) didapatkan minimum pemenuhan energi sebesar 4,5% dan nilai maksimum pemenuhan energi sebesar 120,9%. Tingginya pemenuhan energi yang dimiliki siswa salah satunya dipengaruhi oleh keberadaan restoran dan kafe yang sering kali menawarkan makanan bersifat praktis dan populer di kalangan remaja, seperti burger, mie, ayam goreng, dan kentang goreng yang termasuk makanan cepat saji (*fast food*) [16]. Konsumsi *fast food* dalam jumlah berlebih dan dilakukan secara sering inilah yang menjadi pemicu tingginya persen pemenuhan energi, yang berujung terjadinya gizi lebih pada seseorang [17]. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan oleh Handari & Loka yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa [18].

Pada variabel terakhir yaitu status gizi, didapatkan siswa dengan status gizi lebih termasuk *overweight* dan obesitas sebanyak 39,6% atau setara dengan 36 siswa, sementara status gizi normal sebanyak 60,4% atau setara dengan 55 siswa. Hasil yang didapat selaras

dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani di SMA Negeri 5 Surabaya dengan siswa berstatus gizi normal (80,3%) lebih banyak dibandingkan siswa berstatus gizi lebih (14,4%) [19]. Meskipun mayoritas siswa memiliki status gizi normal, akan tetapi masih terdapat kelompok yang mengalami gizi lebih. Hal ini menunjukkan masih adanya masalah gizi pada remaja.

### 3.3 Analisis Hubungan Frekuensi *Eating Out*, Uang Saku, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Lebih Pada Siswa di SMA Negeri 5 Surabaya

Tabel 3 Analisis Hubungan Frekuensi *Eating Out*, Uang Saku, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Lebih Pada Siswa di SMA Negeri 5 Surabaya

Variabel	Kategori	Status Gizi Normal		Status Gizi Lebih		Total		p-Value
		n	%	n	%	n	%	
Uang Saku	Uang saku rendah (< Rp20.000)	8	8,9	2	2,2	10	11,1	0,194
	Uang saku tinggi ( $\geq$ Rp20.000)	47	52,2	33	36,7	80	88,9	
Total		55	61,1	35	38,9	90	100	
Frekuensi <i>Eating Out</i>	Jarang (<4×/minggu)	36	40	6	6,7	42	46,7	0,000
	Sering ( $\geq 4 \times$ /minggu)	19	21,2	29	32,2	48	53,3	
Total		55	61,2	35	38,9	90	100	
Pola Makan	Kuartil I (4,5% - 18,4%)	19	21,1	3	3,3	22	24,4	0,014
	Kuartil II (18,5% - 27,7%)	15	16,7	8	8,9	23	25,6	
	Kuartil III (27,8% - 43,4%)	12	13,3	11	12,2	23	25,5	
	Kuartil IV (43,5% - 120,9%)	9	10	13	14,5	22	24,5	
Total		55	61,1	35	38,9	90	100	

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan bahwa variabel besaran uang saku yang dimiliki oleh responden tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian status gizi lebih yang dialami siswa SMA Negeri 5 Surabaya (*p-value*  $> 0,05$ ), dimana siswa dengan uang saku tinggi cenderung memiliki status gizi normal (61,1%). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra *et al.* dimana untuk variabel baik uang saku per hari dan uang saku yang digunakan untuk membeli makanan dan minuman tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi siswanya (*p-value*  $> 0,05$ ) [20]. Penelitian lain juga memiliki hasil yang serupa, yaitu penelitian Wahyuni *et al.*

yang menyatakan bahwa jumlah uang saku siswa tidak memiliki pengaruh yang bermakna terhadap status gizi siswanya [21]. Dengan demikian, meskipun status ekonomi siswa tinggi, hal tersebut belum tentu mengakibatkan peningkatan dalam kebiasaan mereka membeli jajanan dengan besaran uang saku yang dimiliki.

Selanjutnya, untuk variabel frekuensi *eating out* ditemukan adanya hubungan yang signifikan dengan kejadian status gizi lebih ( $p$ -value <0,05) siswa SMA Negeri 5 Surabaya dengan menunjukkan bahwa 32,2% siswa dengan status gizi lebih melakukan *eating out* secara sering ( $\geq 4x$ /minggu), sementara 40% siswa dengan status gizi normal melakukan *eating out* secara jarang ( $< 4x$ /minggu). Hasil yang didapat pada penelitian ini selaras dengan temuan penelitian yang berjudul "Hubungan *menu anxiety*, pemilihan makanan, dan kebiasaan makan pada status gizi generasi Z di Cinere, Depok" dilakukan oleh Anwar *et al.* dimana terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi *eating out* dengan status gizi ( $p=0,019$ ) [22]. Hasil studi ini juga didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ma *et al.* yang menyatakan bahwa frekuensi makan di luar rumah sebanyak tiga kali atau lebih per minggu meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas secara signifikan [7].

Keberadaan berbagai kafe dan restoran di sekitar SMA Negeri 5 Surabaya seperti Aiola, Haus, Gacoan, dan Grand City Mall juga menjadi faktor penunjang adanya hubungan frekuensi *eating out* dengan status gizi. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian meta-analysis yang dilakukan oleh Goncalves *et al.* yaitu terdapat hubungan antara IMT siswa dengan makanan yang dijual di sekolah, dimana siswa yang memiliki akses terhadap penjualan makanan di sekolah atau di sekitar sekolah memiliki peluang sekitar 1,14 kali lebih besar untuk memiliki BMI yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak memiliki akses tersebut [OR = 1.14, 95% ; CI = 1.01, 2.06] [23]. Selain itu, lingkungan sekitar sekolah yang memiliki banyak restoran dan kafe juga dapat memengaruhi pola makan siswa. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh de Assiss *et al.* dimana banyaknya jumlah gerai makanan dalam radius 800 meter di sekitar sekolah meningkatkan peluang obesitas hingga 44% [24].

Selanjutnya, jika ditinjau berdasarkan pola konsumsi makanan yang dikonsumsi sebulan terakhir di luar rumah melalui SQ-FFQ didapatkan nilai  $p$ -value 0,014 ( $p$ -value <0,05) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi siswa dengan status gizi lebih. SQ-FFQ yang digunakan berisi daftar makanan yang sering dikonsumsi di luar rumah dengan kandungan energi dan lemak yang tinggi. Saat melihat distribusi persentase kontribusi energi terhadap Angka Kecukupan Gizi (AKG), nilai paling tinggi yang tercatat yaitu 120,9% pemenuhan dari AKG yang masuk di Kuartil IV. Hasil tersebut juga dibuktikan dengan Kuartil IV yang memiliki siswa dengan status gizi lebih paling banyak jika dibandingkan dengan kuartil lain yaitu 13 siswa (14,5%).

Besaran angka yang didapat menunjukkan bahwa pada sebagian responden, konsumsi makanan di luar rumah dapat memberikan kontribusi energi yang cukup besar terhadap total kebutuhan energi harian. Semakin tinggi kontribusi energi dari makanan yang dikonsumsi di luar rumah, maka semakin besar pula potensi terjadinya kelebihan asupan energi [25]. Hal ini dapat terjadi terutama karena jenis makanan yang dikonsumsi umumnya tinggi energi dan lemak sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi remaja. Hasil yang didapat sesuai dengan pernyataan Ziauddeen *et al.* dimana tinggi rendahnya frekuensi makan dan minuman di luar rumah terbukti menjadi faktor yang berpengaruh signifikan terhadap pola konsumsi seseorang [26]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yalçın *et al.* juga memiliki hasil yang selaras dimana asupan energi per hari terbukti meningkat secara signifikan seiring dengan semakin seringnya frekuensi *eating out* yang dilakukan ( $p$ -value < 0,05) [27].

#### 4 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan sebagai berikut : karakteristik responden penelitian ini merupakan siswa SMA yang didominasi oleh jenis kelamin perempuan dan umur 16 tahun, dengan mayoritas siswa memiliki uang saku kategori "tinggi" dan berstatus gizi normal. Terdapat hubungan frekuensi *eating out* dan pola makan dengan status gizi siswa ( $p$  value <0,05), akan tetapi tidak terdapat hubungan

jumlah uang saku dengan status gizi siswa ( $p$  value >0,05). Responden disarankan untuk secara perlahan mengurangi frekuensi makan di luar rumah (*eating out*), sementara untuk pihak sekolah diharapkan untuk meningkatkan edukasi gizi melalui kegiatan sekolah, seperti pengadaan sarapan sehat bersama, penyuluhan, maupun pengecekan status gizi berkala.

## 5 Pernyataan

### 5.1 Penyandang Dana

Penelitian ini didanai dengan menggunakan data pribadi penulis.

### 5.2 Kontribusi Penulis

Seluruh penulis berkontribusi dalam penelitian ini.

### 5.3 Etik

Penelitian ini telah disetujui dengan nomor etik 1140/HRECC.FODM/XI/2025 yang dikeluarkan oleh Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Airlangga.

### 5.4 Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penyusunan penelitian ini.

## 6 Daftar Pustaka

- [1] Anwar K, Putri F, Maskar DH. Hubungan *Menu Anxiety*, Pemilihan Makanan, dan Kebiasaan Makan pada Status Gizi Generasi Z di Cinere, Depok. *Amerta Nutrition*. 2025;**8**(3):326–35.
- [2] Dewi SC, Puspitasari DI, Mardiyati NL. Hubungan kebiasaan jajan dan jumlah uang saku dengan status gizi siswa sma di Banjarsari Surakarta | *Prepotif: jurnal kesehatan masyarakat*. 2025;**9**(3):7796–804.
- [3] Rahmawati R, Nurwati I, Wiboworini B. Does eating out cause in overweight and obesity in adolescence. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*. 2023;**4**(1):281–8.
- [4] Nadapdap CH, Mautang T, Paturusi A, Rakhwamati A. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja. Vol. 8. 2025;**8**(7):4327–35. doi:<https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7848>
- [5] Ulyah Z, Lestari P, Fatmaningrum W. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan uang saku dengan status gizi pada remaja putri di SMK Assa'adah Bungah Gresik. *Prepotif: jurnal kesehatan masyarakat*. 2025;**9**(2).
- [6] Al Hakim E. Hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan gizi lebih di SMAN 5 Surabaya | *Jurnal Kesehatan Tambusai. Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. 2024;**5**(3):7243–51.
- [7] Ma Y, Gong W, Ding C, Song C, Yuan F, Fan J, et al. The association between frequency of eating out with overweight and obesity among children aged 6–17 in China: a National Cross-sectional Study. *BMC Public Health*. 2021;**21**(1):1005.
- [8] Abigail J. Hubungan antara self-perceived cooking skills, literasi gizi, dan frekuensi eating out dengan status gizi pada mahasiswa di komunitas “Army of God Youth” Surabaya. *Universitas Airlangga, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Gizi*. 2024.
- [9] Trafialek J, Drosinos EH, Tzamalios P, Kowalczyk I, Jakubowska-Gawlik K, Kolanowski W. Eating out preferences among young adults in Poland and Greece. *CyTA - Journal of Food*. 2021 Jan 1;**19**(1):198–207. doi:10.1080/19476337.2021.1879278
- [10] Iqbal M, Ngizan FN. Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Jurnal Nutrisia*. 2023 May 25;**25**(1):1–11. doi:10.29238/jnutri.v25i1.315
- [11] Hanum NF, Ramadhani SI. Pengaruh jumlah uang saku pada keputusan konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa ketintang. *Jurnal Media Akademik*. 2024;**2**.
- [12] Fitrianti D, Mardhiati R, Novianus C. Determinants of fast food consumption behavior in adolescents in the city of Jakarta. *Jurnal Riset Kesehatan*. 2023 Jun 2;**12**(1):1–7. doi:10.31983/jrk.v12i1.9190
- [13] Dong X, Chen L, Liu Y, Zhao L, Wang W. Effects of pocket money on weight status among junior high school students: A longitudinal study in China. *Medicine*. 2023 Oct 13;**102**(41):e34513. doi:10.1097/MD.00000000000034513
- [14] Febriani RT. Genetik Terhadap status gizi lebih remaja di Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan*. 2023;**9**(2):123–8.
- [15] Santoso SO, Janeta A, Kristanti M. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja di Surabaya. 19–32.
- [16] Suriyadi, Mahmud A, Saleh M. Budaya Konsumsi Makanan Cepat Saji Dalam Kehidupan Remaja Di Kelurahan Dengerakko Kecamatan Wara Kota Palopo (Studi Kasus Franchise KFC). *Macora*. 2024 Aug 19;**3**(2):150–65.
- [17] Sulistyowati Y, Ariestanti Y, Widayati T. Ada Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*. 2019

- Nov 1;3(1):83-9.  
doi:10.52643/jukmas.v3i1.618
- [18] Handari SRT, Loka T. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2017 Nov 16;13(2):153-62. doi:10.24853/jkk.13.2.153-162
- [19] Winda Kusumawardani -, Farapti -. Hubungan Perilaku Diet Dengan Massa Lemak Tubuh Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Surabaya. *Amerta Nutrition*. 2020;4(1):65-71.
- [20] Azzahra KR, Sefrina LR, Elvandari M. Relationship Between Pocket Money and Nutritional Status of Students at SMPN 1 West Karawang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. 2025 Jun 30;8(1):12-20.
- [21] Wahyuni A, Yanti R, Harleni H. Determinasi Status Gizi: Analisis Pola Makan, Kebiasaan Jajan, Jumlah Uang Saku, dan Aktivitas Fisik. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 2025 Dec 31;12(2). doi:10.33653/syq7xk36
- [22] Anwar K, Putri FS, Maskar DH. The Relationship between Menu Anxiety, Food Preference, Eating Habits, and the Nutritional Status of Generation Z in Cinere, Depok. *Amerta Nutrition*. 2024;8(3):326-35.  
doi:10.20473/amnt.v8i3SP.2024.326-335
- [23] Gonçaves VSS, Figueiredo ACMG, Silva SA, Silva SU, Ronca DB, Dutra ES, et al. The food environment in schools and their immediate vicinities associated with excess weight in adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Health & Place*. 2021 Sep 1;71:102664. doi:10.1016/j.healthplace.2021.102664
- [24] de Assis MM, Grato LHA, da Silva TPR, Cordeiro NG, do Carmo AS, de Freitas Cunha C, et al. School environment and obesity in adolescents from a Brazilian metropolis: cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2022 Jun 20;22(1):1229. doi:10.1186/s12889-022-13592-0
- [25] Marnia, Astuti NKY, Anasari W, Fitriawati, Asmiati. Hubungan Jenis Jajanan, Frekuensi Konsumsi, Jumlah Energi Dan Jumlah Protein Dengan Status Gizi Pada Anak SDN 1 Bonegunu Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*. 2025 Jan 8;4(1):17-28. doi:10.69677/avicenna.v4i1.120
- [26] Ziauddeen N, Almiron-Roig E, Penney TL, Nicholson S, Kirk SFL, Page P. Eating at Food Outlets and “On the Go” Is Associated with Less Healthy Food Choices in Adults: Cross-Sectional Data from the UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme (2008-2014). *Nutrients*. 2017;9(12):1315.
- [27] Yalçın T, Dedebyraktar D, Rakıcioğlu N. The effects of eating out of home on dietary intake. *Clinical Nutrition*. 2018;37.