



Hubungan Besaran Uang Saku Dengan Konsumsi *Ultra-Processed Food* Pada Mahasiswa Gizi Tahun 2026

Renni Meliahsari^{1*}, Ruwiah², Paridah⁴, Irma Yunawati⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Gizi, Universitas Halu Oleo

^{1*} @renni.meliahsari@gmail.com

Abstrak

Konsumsi ultra-processed food (UPF) meningkat pesat di negara berpendapatan menengah dan berkaitan dengan berbagai luaran kesehatan merugikan. Uang saku menentukan daya beli pangan mahasiswa, namun perannya belum banyak diteliti. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan besaran uang saku dengan konsumsi UPF pada mahasiswa. Penelitian merupakan desain cross-sectional pada 165 mahasiswa. Uang saku dikategorikan berdasarkan median, yaitu kurang dari Rp1.000.000 dan $\geq$ Rp1.000.000; konsumsi UPF dikategorikan sering atau jarang. Analisis menggunakan uji chi-square dengan kemaknaan 5%. Hasil yang didapatkan bahwa sebanyak 52,1% responden tergolong sering mengonsumsi UPF. Proporsi tersebut mencapai 66,3% pada kelompok uang saku Rp1.000.000 atau lebih dibandingkan 35,5% pada kelompok di bawahnya ($p < 0,001$). Adapun kesimpulannya adalah besaran uang saku berhubungan bermakna dengan konsumsi UPF. Intervensi gizi kampus perlu menasar literasi pangan, bukan sekadar keterbatasan ekonomi

Kata Kunci : uang saku, *ultra-processed food*, mahasiswa

PENDAHULUAN

Sistem pangan global mengalami pergeseran mendasar dalam beberapa dekade terakhir. Klasifikasi NOVA mendefinisikan *Ultra-Processed Food* (UPF) sebagai formulasi industri yang tersusun dari bahan hasil ekstraksi pangan beserta aditif, dengan kandungan pangan utuh yang sangat sedikit atau tidak ada sama sekali (Monteiro et al., 2019). Produk semacam ini dirancang agar sangat menggugah selera, berdaya simpan panjang, dan mudah dikonsumsi di mana saja, sehingga formulasi serta pemasarannya cenderung mendorong konsumsi berlebih (Monteiro et al., 2018).

Kekhawatiran terhadap UPF bukan sekadar dugaan. Tinjauan payung terhadap 45 meta-analisis yang melibatkan hampir sepuluh juta partisipan menemukan bahwa paparan UPF yang lebih tinggi berhubungan secara konsisten dengan peningkatan risiko 32 luaran kesehatan yang merugikan, mencakup kematian akibat semua sebab, penyakit kardiovaskular, gangguan mental umum, serta kelebihan berat badan dan obesitas (Lane et al., 2024).

Beban masalah gizi lebih secara global telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. World Health Organization mencatat bahwa pada tahun 2022 terdapat sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas yang mengalami kelebihan berat badan, setara dengan 43% populasi dewasa dunia, dan di antaranya lebih dari 890 juta orang hidup dengan obesitas (World Health Organization, 2025).

Indonesia berada tepat di jalur transisi tersebut. Analisis tren global menunjukkan bahwa seiring bertambahnya kemakmuran suatu negara, volume dan keragaman UPF yang terjual ikut meningkat (Baker et al., 2020). Sejalan dengan itu, Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat prevalensi obesitas pada penduduk berumur di atas 18 tahun meningkat dari 21,8% pada 2018 menjadi 23,4%, dengan proporsi kelebihan berat badan dan obesitas secara keseluruhan mencapai 37,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Mahasiswa menempati posisi yang khas dalam pergeseran ini. Masa perkuliahan menandai peralihan kendali atas pilihan makan dari keluarga kepada individu. Seri Lancet mengenai gizi remaja menegaskan bahwa pilihan pangan pada fase ini merupakan ekspresi otonomi yang berinteraksi erat dengan lingkungan pangan di sekitarnya (Neufeld et al., 2022). Studi pada mahasiswa di Dhaka menemukan 44% responden tidak sarapan teratur dan sekitar 55% menyukai makanan cepat saji (Aker & Hossain, 2024), sementara penelitian pada 6.642 mahasiswa di Peru memperlihatkan konsumsi sereal utuh, sayur, dan buah yang rendah pada sebagian besar responden (Saintila et al., 2024). Di Indonesia, analisis Indonesian Food Barometer 2018 pada dewasa muda perkotaan menemukan bahwa kelompok dengan kebiasaan memasak yang lebih jarang memiliki asupan energi dari UPF yang lebih tinggi (Arumsari et al., 2025).

Uang saku merupakan penentu paling langsung dari daya beli pangan mahasiswa, namun kajian yang menempatkannya sebagai determinan konsumsi UPF masih sangat terbatas. Penelitian pada mahasiswa di Jakarta memperoleh median uang saku bulanan sebesar Rp1.000.000 dengan rerata Rp1.193.382, namun tidak menemukan hubungan bermakna antara besaran uang saku dengan kejadian gizi lebih (Putri et al., 2024). Ketiadaan hubungan dengan

status gizi tidak serta-merta berarti tidak ada hubungan dengan pola konsumsi, sebab status gizi dipengaruhi banyak faktor lain sedangkan konsumsi UPF merupakan luaran yang jauh lebih proksimal terhadap daya beli.

Terdapat pula pertanyaan yang belum terjawab mengenai arah hubungan. Di negara berpenghasilan tinggi, konsumsi UPF umumnya lebih besar pada kelompok sosial ekonomi rendah karena produk tersebut murah dan mudah diakses. Sebaliknya, di negara berpenghasilan menengah, UPF kerap masih diposisikan sebagai produk modern yang relatif mahal sehingga justru lebih banyak dikonsumsi kelompok berdaya beli lebih tinggi. Belum jelas pola mana yang berlaku pada mahasiswa Indonesia. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan besaran uang saku dengan konsumsi UPF pada mahasiswa.

METODE

Penelitian analitik observasional dengan rancangan cross-sectional ini dilaksanakan di Prodi Gizi Kesmas pada bulan april tahun 2026. Data yang digunakan adalah data primer yang dikumpulkan langsung dari responden melalui pengisian kuesioner dengan pendampingan peneliti, sedangkan daftar mahasiswa aktif sebagai kerangka sampel diperoleh dari Siakad Prodi Gizi. Populasi adalah seluruh mahasiswa aktif angkatan 2022 hingga 2025, dengan 165 responden yang berpartisipasi dan ditentukan melalui teknik *stratified random sampling*. Besaran uang saku dihimpun dengan menanyakan jumlah uang yang diterima setiap bulan untuk kebutuhan hidup di luar biaya kuliah. Karena tidak terdapat standar baku nasional untuk mengkategorikan uang saku mahasiswa, ambang batas ditetapkan berdasarkan nilai median data penelitian, yaitu Rp1.000.000, sehingga terbentuk kategori $< \text{Rp}1.000.000$ dan $\geq \text{Rp}1.000.000$. Nilai median tersebut sama dengan yang dilaporkan pada penelitian mahasiswa di Jakarta (Putri et al., 2024). Konsumsi UPF dinilai menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan dikategorikan menjadi sering serta jarang dengan penetapan jenis produk mengacu pada kelompok keempat klasifikasi NOVA (Monteiro et al., 2019). Data dianalisis menggunakan SPSS. Analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, disertai pemeriksaan asumsi melalui nilai frekuensi harapan pada setiap sel

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Sebanyak 165 mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa data hilang. Distribusi uang saku dan konsumsi UPF disajikan pada Tabel 1. Distribusi responden dengan uang saku kurang dari Rp1.000.000 dan Rp1.000.000 atau lebih relatif berimbang, sementara lebih dari separuh responden tergolong sering mengonsumsi UPF.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Uang Saku Bulanan

Uang Saku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
$< \text{Rp}1.000.000$	76	46,1
$\geq \text{Rp}1.000.000$ atau lebih	89	53,9
Total	165	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 165 responden, mayoritas memiliki kebiasaan mengonsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan kategori sering, yaitu sebanyak 86 responden (52,1%), sedangkan responden yang termasuk dalam kategori jarang mengonsumsi UPF sebanyak 79 responden (47,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kebiasaan sering mengonsumsi UPF.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF)

Konsumsi UPF	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sering	86	52,1
Jarang	79	47,9
Total	165	100

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 3, responden dengan uang saku $\geq \text{Rp}1.000.000$ lebih banyak mengonsumsi UPF pada kategori sering, yaitu sebanyak 59 responden (66,3%), sedangkan 30 responden (33,7%)

termasuk kategori jarang. Sebaliknya, pada responden dengan uang saku < Rp1.000.000, sebagian besar berada pada kategori jarang mengonsumsi UPF, yaitu 49 responden (64,5%), sedangkan yang sering mengonsumsi UPF sebanyak 27 responden (35,5%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara uang saku dengan konsumsi UPF ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi uang saku, semakin besar kecenderungan responden untuk sering mengonsumsi makanan ultra-proses.

Tabel 3. Hubungan Uang Saku dengan Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) pada Mahasiswa Gizi Tahun 2026

Uang Saku	Sering		Jarang		Total		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	N	%	
< Rp1.000.000	27	35,5	49	64,5	76	46,1	0,000
≥ Rp1.000.000	59	66,3	30	33,7	89	53,9	
Total	86	52,1	79	47,9	165	100	

2. Pembahasan

Penelitian ini menemukan hubungan yang bermakna antara besaran uang saku dan konsumsi *ultra-processed food* (UPF) pada mahasiswa gizi. Sebanyak 52,1% responden tergolong sering mengonsumsi UPF, dan proporsi tersebut jauh lebih besar pada kelompok dengan uang saku ≥ Rp1.000.000 (66,3%) dibandingkan kelompok di bawahnya (35,5%).

Konsumsi UPF pada penelitian ini justru lebih tinggi di kelompok dengan daya beli lebih besar. Arah hubungan seperti ini juga dilaporkan di negara berpenghasilan menengah. Tinjauan sistematis atas sampel representatif nasional di sejumlah negara menemukan asupan UPF yang lebih tinggi pada kelompok berpendapatan lebih tinggi, berusia lebih muda, dan berpendidikan lebih rendah (Dicken et al., 2023). Volume dan keragaman UPF yang terjual juga naik seiring naiknya kemakmuran suatu negara (Baker et al., 2020).

Di Indonesia, UPF sebagian besar beredar sebagai produk bermerek. Harga satuannya lebih mahal daripada makanan siap santap tradisional, sehingga mahasiswa dengan uang saku lebih besar lebih mampu membelinya. Keadaan ini berbeda dari negara berpenghasilan tinggi, tempat UPF justru menjadi pilihan murah bagi kelompok sosial ekonomi rendah. Temuan ini menguatkan dugaan bahwa UPF di Indonesia masih berfungsi sebagai penanda gaya hidup modern, bukan semata-mata sebagai pangan berbiaya rendah. Implikasinya untuk kebijakan: intervensi yang berangkat dari asumsi bahwa konsumsi UPF merupakan gejala keterbatasan ekonomi berisiko salah sasaran pada mahasiswa Indonesia.

Hasil ini sekilas berbeda dari penelitian pada mahasiswa di Jakarta yang tidak menemukan hubungan bermakna antara besaran uang saku dan kejadian gizi lebih (Putri et al., 2024). Perbedaannya terletak pada luaran yang diukur. Konsumsi UPF adalah luaran proksimal yang berjarak dekat dengan daya beli, sedangkan status gizi merupakan luaran distal yang juga dipengaruhi aktivitas fisik, durasi tidur, komposisi keseluruhan asupan, dan faktor genetik. Uang saku dapat menentukan apa yang dibeli tanpa menentukan keseimbangan energi seseorang. Median uang saku pada kedua penelitian sama, yaitu Rp1.000.000, sehingga keduanya cukup terbanding dan ambang batas yang digunakan sesuai dengan karakteristik umum mahasiswa Indonesia.

Pada masa perkuliahan, kendali atas pilihan makan berpindah dari keluarga kepada individu, dan pilihan pangan menjadi bentuk otonomi yang dipengaruhi lingkungan pangan di sekitarnya (Neufeld et al., 2022). Uang saku yang lebih besar memperluas akses terhadap kafe, gerai waralaba, minimarket, dan layanan pesan-antar daring yang menawarkan UPF secara dominan.

Sifat produknya bekerja ke arah yang sama. UPF diformulasikan agar sangat menggugah selera, berdaya simpan panjang, dan mudah dikonsumsi di mana saja, sedangkan desain dan pemasarannya cenderung mendorong konsumsi berlebih (Monteiro et al., 2018, 2019). Bagi mahasiswa dengan jadwal kuliah padat dan akses memasak terbatas, kepraktisan tersebut bertemu dengan daya beli yang memadai, sehingga UPF menjadi pilihan dengan hambatan paling kecil.

Daya beli tetap bukan satu-satunya penentu. Penelitian pada dewasa muda perkotaan di Indonesia menemukan konteks makan bersama dan kebiasaan menyiapkan makanan sendiri berkaitan dengan konsumsi UPF secara terpisah dari faktor pendapatan (Arumsari et al., 2025). Uang saku memperbesar peluang konsumsi, sedangkan keterampilan dan literasi pangan menentukan bagaimana peluang itu digunakan.

Lebih dari separuh responden sering mengonsumsi UPF, padahal seluruhnya mahasiswa gizi yang secara formal telah memperoleh materi mengenai pangan dan penyakit tidak menular. Penelitian terhadap 6.642 mahasiswa di Peru menunjukkan hal serupa. Mahasiswa ilmu kesehatan di sana memiliki indeks massa tubuh dan skor gaya hidup yang lebih baik dibandingkan disiplin lain, tetapi proporsi terbesar responden tetap mengonsumsi sereal utuh, sayur, dan buah dalam jumlah rendah (Saintila et al., 2024). Pengetahuan gizi dengan demikian tidak otomatis mengubah perilaku konsumsi, sehingga intervensi gizi kampus yang hanya menyampaikan informasi kemungkinan besar tidak efektif pada populasi ini.

Tinjauan payung terhadap 45 analisis gabungan yang melibatkan hampir sepuluh juta partisipan menunjukkan paparan UPF yang lebih tinggi berhubungan secara konsisten dengan peningkatan risiko 32 luaran kesehatan yang merugikan, termasuk kematian akibat semua sebab, penyakit kardiovaskular, gangguan mental umum, serta kelebihan berat badan dan obesitas (Lane et al., 2024). Bebannya sudah terlihat pada tataran populasi. Sekitar 43% penduduk dewasa dunia mengalami kelebihan berat badan (World Health Organization, 2025), sementara prevalensi obesitas penduduk Indonesia berumur di atas 18 tahun meningkat menjadi 23,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Program gizi kampus karena itu perlu diarahkan pada tiga hal. Pertama, penguatan literasi pangan yang menekankan kemampuan mengenali produk UPF melalui daftar bahan, bukan sekadar pengetahuan mengenai zat gizi. Kedua, peningkatan keterampilan menyiapkan makanan sendiri sebagai alternatif yang layak terhadap kepraktisan UPF. Ketiga, penataan lingkungan pangan kampus, mencakup ragam pilihan di kantin dan pengaturan promosi produk, karena perubahan perilaku individu sulit bertahan tanpa dukungan lingkungan. Sasaran program juga perlu diperluas melampaui mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi, mengingat kelompok berdaya beli lebih tinggi justru berisiko lebih besar.

KESIMPULAN

Besaran uang saku berhubungan bermakna dan positif dengan konsumsi ultra-processed food pada mahasiswa gizi. Mahasiswa dengan uang saku Rp1.000.000 lebih sering mengonsumsi UPF dibandingkan mahasiswa dengan uang saku di bawah nilai tersebut. Lebih dari separuh responden tergolong sering mengonsumsi UPF, padahal seluruhnya menempuh pendidikan di bidang gizi. Pengetahuan gizi mereka tidak terbawa ke perilaku makan sehari-hari. Pola ini memperlihatkan bahwa konsumsi UPF pada mahasiswa di negara berpenghasilan menengah lebih mencerminkan daya beli dan kepraktisan daripada keterbatasan ekonomi. Intervensi gizi kampus karena itu perlu diarahkan pada penguatan literasi pangan, peningkatan keterampilan menyiapkan makanan, dan penataan lingkungan pangan kampus, dengan sasaran yang tidak dibatasi pada mahasiswa berdaya beli rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Program Studi Gizi, Universitas Halu Oleo, atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, I., Putri, N. A., Lathifah, S. N., Rosalba, G. A. A., Khusun, H., Febrihartanty, J., & Aini, R. N. (2025). Social eating role in ultra-processed food consumption among urban young adults: The 2018 Indonesian Food Barometer. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 20(2), 87–94. <https://doi.org/10.7454/kesmas.v20i2.2134>
- Akter, M. M., & Hossain, M. J. (2024). Food consumption patterns and sedentary behaviors among the university students: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 7(12), e70259. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70259>
- Baker, P., Machado, P., Santos, T., Sievert, K., Backholer, K., Hadjikakou, M., Russell, C., Huse, O., Bell, C., Scrinis, G., Worsley, A., Friel, S., & Lawrence, M. (2020). Ultra-processed foods and the nutrition transition: Global, regional and national trends, food systems transformations and political economy drivers. *Obesity Reviews*, 21(12), e13126. <https://doi.org/10.1111/obr.13126>
- Dicken, S. J., Qamar, S., & Batterham, R. L. (2023). Who consumes ultra-processed food? A systematic review of sociodemographic determinants of ultra-processed food consumption from nationally representative samples. *Nutrition Research Reviews*, 37(2), 416–456. <https://doi.org/10.1017/S0954422423000240>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Lane, M. M., Gamage, E., Du, S., Ashtree, D. N., McGuinness, A. J., Gauci, S., Baker, P., Lawrence, M., Rebholz, C. M., Srouf, B., Touvier, M., Jacka, F. N., O'Neil, A., Segasby, T., & Marx, W. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: Umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*, 384, e077310. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J.-C., Levy, R. B., Louzada, M. L. C., & Jaime, P. C. (2018). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5–17.

- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Neufeld, L. M., Andrade, E. B., Ballonoff Suleiman, A., Barker, M., Beal, T., Blum, L. S., Demmler, K. M., Dogra, S., Hardy-Johnson, P., Lahiri, A., Larson, N., Roberto, C. A., Rodríguez-Ramírez, S., Sethi, V., Shamah-Levy, T., Strömmer, S., Tumilowicz, A., Weller, S., & Zou, Z. (2022). Food choice in transition: Adolescent autonomy, agency, and the food environment. *The Lancet*, 399(10320), 185–197. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01687-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01687-1)
- Putri, N. P., Sofianita, N. I., Maryusman, T., & Arini, F. A. (2024). Hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dan besaran uang saku dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di Jakarta. *Nutrire Diaita*, 16(1), 8–1
- Saintila, J., Calizaya-Milla, Y. E., Carranza-Cubas, S. P., Serpa-Barrientos, A., Oblitas-Guerrero, S. M., & Ramos-Vera, C. (2024). Body mass index and healthy lifestyle practices among Peruvian university students: A comparative study among academic discipline. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1361394. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1361394>
- World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight*. World Health Organization.