



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Pengaruh Uang Saku Terhadap Pola Makan Mahasiswa Perantauan Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga UNP

Nurul Safila Asri, Yuliana, Kasmita, dan Lucy Fridayati

Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: nurulsafila123@gmail.com yuliana@fpp.unp.ac.id

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p>This study aims to analyze the effect of pocket money on the eating patterns of out-of-town students in the Department of Family Welfare Science, Culinary Arts Undergraduate Program, Universitas Negeri Padang. Migrant students often face challenges in managing daily expenses, including food choices, which can impact their nutritional quality and health. The research employed a quantitative approach with a causal associative method. The sample consisted of 168 students selected using purposive sampling. Data were collected through a questionnaire based on indicators of pocket money (financial literacy, parental support, and personal income) and eating patterns (type, quantity, and frequency of consumption). Simple linear regression analysis showed a significant effect of pocket money on eating patterns, with a significance value of 0.004 ($p < 0.05$) and a determination coefficient (R^2) of 0.048. This indicates that pocket money contributes 4.8% to the variation in eating behavior. Although the contribution is relatively small, the effect is statistically significant. Most respondents reported receiving pocket money below the ideal standard and exhibited suboptimal eating habits. In conclusion, the adequacy of pocket money plays a role in shaping the eating patterns of migrant students. These findings highlight the importance of financial literacy and economic support for students living away from their families.</p>	<p>Article History: <i>Submitted/Received 20 Juli 2025</i> <i>First Revised 26 Juli 2025</i> <i>Accepted 29 Juli 2025</i> <i>First Available online 06 Ags 2025</i> <i>Publication Date 01 Okt 2025</i></p> <p>Keyword: <i>Uang saku, pola makan, mahasiswa perantauan.</i></p>
ABSTRAK	
<p>Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh uang saku terhadap pola makan mahasiswa perantauan di Departemen</p>	

Ilmu Kesejahteraan Keluarga S1 Tata Boga Universitas Negeri Padang. Mahasiswa perantauan kerap menghadapi kendala dalam mengatur pengeluaran harian, termasuk pemilihan makanan, yang dapat berdampak pada kualitas gizi dan kesehatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Sampel terdiri dari 168 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner berdasarkan indikator uang saku (literasi keuangan, pemberian orang tua, dan pendapatan sendiri) serta pola makan (jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi). Analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara uang saku terhadap pola makan dengan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,048. Artinya, uang saku memberikan kontribusi sebesar 4,8% terhadap variasi pola makan. Meskipun kontribusinya kecil, pengaruh ini tetap signifikan secara statistik. Mayoritas responden memiliki uang saku di bawah standar ideal dan menunjukkan pola makan yang kurang optimal. Kesimpulannya, kecukupan uang saku berperan dalam membentuk pola makan mahasiswa perantauan. Temuan ini menekankan pentingnya literasi keuangan dan dukungan ekonomi bagi mahasiswa yang hidup jauh dari keluarga.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Pembangunan nasional yang berkesinambungan sangat ditentukan oleh ketersediaan sumber daya manusia (SDM) yang unggul dan berdaya saing. Salah satu upaya strategis dalam mencetak SDM yang kompeten adalah melalui jalur pendidikan tinggi, khususnya di perguruan tinggi. Pendidikan di tingkat universitas diyakini mampu meningkatkan status sosial dan peluang karier seseorang di masa depan (KEMENKO PMK, 2022). Namun, keberhasilan membentuk SDM yang berkualitas tidak semata-mata ditentukan oleh kecakapan intelektual dan keterampilan teknis, melainkan juga ditopang oleh kondisi gizi dan kesehatan yang baik. Individu yang sehat secara fisik dan mental akan memiliki kapasitas kerja, daya pikir, serta produktivitas yang optimal, menjadikan aspek gizi dan kesehatan sebagai investasi jangka panjang dalam pengembangan SDM (Sopandi & Gea, 2023).

Dalam konteks tersebut, mahasiswa memainkan peranan penting sebagai bagian dari SDM yang sedang dibina dan dipersiapkan. Setiap jenjang pendidikan membawa beban akademik yang berbeda, yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mereka (Peraturan Akademik UNP, 2015). Salah satu program studi yang secara langsung mendukung pembentukan SDM sehat dan sejahtera adalah Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK), khususnya Konsentrasi Tata Boga di bawah Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Mahasiswa dalam program ini mendapatkan pembelajaran yang mencakup gizi keluarga, pengelolaan makanan, diet terapi, dan keterampilan boga dasar. Mereka diharapkan tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa perantauan, yakni mereka yang menempuh studi jauh dari kampung halaman dan tinggal di tempat kos, kontrakan, atau asrama, dihadapkan pada tantangan yang tidak ringan. Selain harus mandiri secara emosional dan sosial, mereka juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan budaya baru (Prasetio, Sirait, & Hanafitri, 2020). Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah keterbatasan finansial, yang sering kali berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi dan pola makan. Pola makan sendiri menggambarkan kebiasaan konsumsi seseorang, meliputi jenis makanan, jumlah porsi, dan frekuensi makan (Tobelo, Malonda & Amisi, 2021; Natalia, Tari & Widyastuti, 2022). Prinsip Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) merupakan acuan ideal dalam mewujudkan konsumsi yang mendukung kesehatan optimal dan produktivitas (Suryana & Azis, 2025; Ashari & Nurlaela, 2015; Hartati, Tari & Widyastuti, 2020).

Namun realitanya, banyak mahasiswa perantauan yang memiliki pola makan yang kurang baik. Mereka sering kali memilih makanan cepat saji, mengonsumsi makanan instan, jarang makan sayur dan buah, serta lebih mengutamakan makanan yang murah dan praktis (Tam et al., 2017; Al Jauziyah dkk., 2021; Juliana dkk., 2023). Gaya konsumsi semacam ini jelas bertentangan dengan prinsip B2SA dan dapat berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan fisik maupun capaian akademik. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa pola makan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor sosio-ekonomi seperti tingkat pendidikan, tempat tinggal, jenis pekerjaan, dan penghasilan (Julya, Fitriani & Ngaisyah, 2018), di mana uang saku menjadi elemen penting yang sering kali menentukan kualitas konsumsi harian mahasiswa.

Uang saku yang diberikan orang tua atau diperoleh secara mandiri bukan hanya menjadi sumber pembiayaan hidup, tetapi juga sangat menentukan variasi, kuantitas, dan kualitas makanan yang dikonsumsi mahasiswa (Zawiyah, Mariani & Rusilanti, 2023).

Uang saku juga berkaitan erat dengan literasi keuangan, kemampuan manajemen pengeluaran, serta keberadaan sumber pendapatan tambahan (Rismayanti & Oktapiani, 2020). Dalam konteks kesejahteraan mahasiswa secara umum, uang saku menjadi aspek penting yang tak bisa diabaikan (Nanga & Kotte, 2024; Setiyani & Solichatun, 2019). Studi OCBC NISP (2024) mengungkapkan bahwa kisaran uang saku ideal bagi mahasiswa yang tinggal di kota besar adalah antara Rp2.000.000 hingga Rp3.000.000 per bulan. Namun, dalam kenyataan, banyak mahasiswa menerima jauh di bawah angka tersebut.

Hasil observasi awal terhadap 29 mahasiswa perantauan Program Studi PKK Konsentrasi Tata Boga UNP menunjukkan bahwa sekitar 62% mengalami pola makan tidak teratur, 42% jarang mengonsumsi buah dan sayuran, serta 52% hidup dengan uang saku kurang dari Rp1.000.000 per bulan. Sebanyak 45% dari responden secara langsung menyatakan bahwa keterbatasan uang saku memengaruhi jenis dan kualitas makanan yang mereka konsumsi.

Meskipun isu ini cukup krusial, belum banyak riset yang secara eksplisit mengkaji hubungan antara uang saku dan pola makan mahasiswa perantauan, terutama di lingkungan mahasiswa PKK Konsentrasi Tata Boga UNP. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana uang saku berpengaruh terhadap pola makan mahasiswa perantauan, sebagai upaya menyediakan data empiris yang dapat dijadikan dasar dalam merancang kebijakan peningkatan gizi dan kesejahteraan mahasiswa di masa mendatang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa penelitian asosiatif kausal bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat sebab akibat, sehingga dapat menggambarkan bagaimana satu variabel memengaruhi variabel lainnya.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa perantauan jenjang S1 dari Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga di Universitas Negeri Padang, yang aktif pada semester Januari–Juni 2025 dan menetap di tempat kos, dengan jumlah total sebanyak 290 mahasiswa. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 168 responden menggunakan rumus slovin dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria: mahasiswa aktif, berstatus perantau, dan tinggal di indekost.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket menggunakan skala Likert, yang dirancang berdasarkan indikator pada dua variabel penelitian:

1. Variabel X (Uang Saku), mencakup literasi keuangan, jumlah pemberian dari orang tua, serta pendapatan mandiri. Contoh pernyataannya misalnya *"Saya mampu mengelola uang saku agar mencukupi hingga akhir bulan."*
2. Variabel Y (Pola Makan), meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, kuantitas makan, dan frekuensi makan. Contoh butirnya adalah *"Saya makan tiga kali sehari secara teratur."*

Sebelum angket digunakan untuk penelitian utama, dilakukan uji coba instrumen terhadap 30 mahasiswa yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item pernyataan memiliki nilai r -hitung yang melebihi r -tabel sebesar 0,151, serta nilai signifikansi di bawah 0,05, sehingga seluruh item dianggap valid. Sebagai contoh, pada variabel uang saku, item pertama memiliki nilai r -hitung sebesar 0,471 dengan nilai signifikansi 0,000, sedangkan pada variabel pola makan, item keempat memperoleh r -hitung sebesar 0,668 dengan signifikansi 0,000.

Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha, dengan hasil:

1. Variabel uang saku (X) memperoleh α sebesar 0,788
2. Variabel pola makan (Y) memperoleh α sebesar 0,816

Kedua nilai tersebut melebihi batas minimum 0,60, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.00. Tahapan analisis data mencakup analisis deskriptif untuk memaparkan distribusi data masing-masing variabel, dilanjutkan dengan uji persyaratan analisis seperti uji normalitas, homogenitas, dan linearitas. Untuk menguji hipotesis, digunakan teknik analisis regresi linear sederhana guna melihat seberapa besar pengaruh uang saku terhadap pola makan mahasiswa perantauan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi data Uang Saku

Data mengenai uang saku diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang terdiri dari 13 pernyataan kepada 168 responden. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa rata-rata (mean) uang saku responden adalah 46,18, dengan nilai median 45, modus 45, standar deviasi 7,297, varians 53,241, rentang (range) sebesar 39, nilai minimum 23, maksimum 62, dan total skor keseluruhan sebesar 7.759. Setelah data statistik uang saku dihitung, dilakukan klasifikasi berdasarkan skor pencapaian responden untuk menggambarkan kategori penilaian hasil penelitian, sebagaimana disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Uang Saku

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	$X \geq 52$	43	25.5%
Baik	$43 \leq X < 52$	78	46.4%
Cukup	$34 \leq X < 43$	35	20.8%
Buruk	$26 \leq X < 34$	11	6.5%
Sangat buruk	$X < 26$	1	0.5%
Total		168	100

Berdasarkan tabel di atas terkait data uang saku (X), diketahui bahwa 25,5% responden termasuk dalam kategori sangat baik, 46,4% dalam kategori baik, 20,8% dalam kategori cukup, 6,5% dalam kategori buruk, dan 0,5% dalam kategori sangat buruk. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan atau dukungan finansial yang memadai untuk mencukupi kebutuhan dasarnya.

2. Deskripsi Data Pola Makan

Data mengenai pola makan dikumpulkan melalui 11 pernyataan yang sebelumnya telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Pernyataan tersebut kemudian disebarakan kepada 168 responden untuk diisi. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, diperoleh data deskriptif dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 37,98, nilai tengah (median) 38, nilai yang paling sering muncul (modus) 39, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 6,376, varians 40,652, rentang (range) sebesar 34, nilai minimum 21, nilai maksimum 55, dan total skor sebesar 6.381. Setelah data statistik diperoleh, dilakukan klasifikasi berdasarkan skor pencapaian responden untuk menggambarkan kategori penilaian hasil penelitian, yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	$X \geq 44$	30	17.9%
Baik	$36 \leq X < 44$	82	48.9%
Cukup	$29 \leq X < 36$	46	27.3%
Buruk	$22 \leq X < 29$	9	5.3%
Sangat buruk	$X < 22$	1	0.6%
Total		168	100

Berdasarkan tabel di atas yang menggambarkan data pola makan (Y), diketahui bahwa 17,9% responden berada dalam kategori sangat tinggi, 48,9% dalam kategori tinggi, 27,3% dalam kategori cukup, 5,3% dalam kategori buruk, dan 0,6% dalam kategori sangat buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa telah memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik, masih ada sejumlah mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga kualitas asupan makanan harian mereka.

3. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25.00. Batas signifikansi yang dijadikan acuan untuk menentukan apakah distribusi data normal atau tidak adalah sebesar 0,05. Hasil dari uji normalitas tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pola makan	Uang saku
N		168	168
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37.98	46.18
	Std. Deviation	1.528	7.815
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.039	.057
	Positive	.033	.040
	Negative	-.039	-.057
Test Statistic		.039	.057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Merujuk pada Tabel 3, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel memiliki sifat yang homogen. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25.00. Hasil analisis uji homogenitas disajikan pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pola Makan	Based on Mean	1.561	27	133	.052
	Based on Median	1.053	27	133	.406
	Based on Median and with adjusted df	1.053	27	78.470	.415

Based on trimmed mean 1.496 27 133 .071

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,071 yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data memiliki nilai signifikansi yang melebihi batas signifikansi yang ditetapkan, sehingga data berasal dari populasi dengan varians yang sama atau bersifat homogen.

c. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Pengujian ini umumnya menjadi salah satu syarat dalam analisis korelasi maupun regresi linear. Dua variabel dinyatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi $\geq 0,05$. Uji ini dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.00. Hasil analisis uji linearitas ditampilkan pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Pola Makan * Uang Saku	Between Groups	(Combined) 1819.545	34	53.516	1.432	.078	
		Linearity	325.249	1	325.249	8.705	.004
		Deviation from Linearity	1494.296	33	45.282	1.212	.222
	Within Groups	4969.401	133	37.364			
Total		6788.946	167				

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,222 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel uang saku dan pola makan.

d. Uji Regresi Linear Sederhana

Pengujian hipotesis melalui analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.00. Hasil analisis regresi linear sederhana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Koefisien Determinasi (Adjusted R Square)
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.219 ^a	.048	.042	6.240

a. Predictors: (Constant), Uang Saku

Pada Tabel 6 diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,048, yang menunjukkan bahwa kontribusi variabel uang saku (X) terhadap pola makan (Y) adalah sebesar 4,2%, sementara sisanya sebesar 95,8% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 7. Signifikansi pengaruh uang saku terhadap pola makan.
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	325.249	1	325.249	8.353	.004 ^b

Residual	6463.697	166	38.938
Total	6788.946	167	

a. Dependent Variable: Pola Makan
b. Predictors: (Constant), Uang Saku

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 8,353 dengan signifikansi $0,004 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel uang saku berpengaruh secara signifikan terhadap pola makan mahasiswa perantauan.

Tabel 8. koefisien regresi uang saku terhadap pola makan
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29.149	3.094		9.421	.000
	Uang Saku	.191	.066	.219	2.890	.004

a. Dependent Variable: Pola Makan

Merujuk pada Tabel 8, nilai koefisien regresi uang saku terhadap pola makan adalah sebesar 0,191 dengan tingkat signifikansi $0,004 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y=a+bX$$

$$Y=29.149+0.191X$$

Berdasarkan persamaan regresi tersebut, diketahui bahwa koefisien regresi bernilai 0,191 dengan tingkat signifikansi $0,004 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada variabel uang saku (X) akan diikuti oleh peningkatan sebesar 0,191 satuan pada variabel pola makan (Y).

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 25.00, diketahui bahwa uang saku berpengaruh secara signifikan terhadap pola makan mahasiswa perantauan. Nilai signifikansi sebesar 0,004 ($< 0,05$) dan koefisien regresi 0,191 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin skor uang saku akan meningkatkan skor pola makan sebesar 0,191 poin. Namun, nilai Adjusted R Square sebesar 0,048 menandakan bahwa uang saku hanya menjelaskan 4,8% variasi dalam pola makan, sementara 95,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa berada pada kategori uang saku "baik" hingga "sangat baik" (71,9%) dan pola makan "baik" hingga "sangat baik" (66,8%). Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa kondisi keuangan turut memengaruhi pilihan makanan mahasiswa perantauan. Mahasiswa dengan uang saku terbatas cenderung memilih makanan praktis dan murah seperti mi instan atau ayam geprek, yang meskipun mengenyangkan namun rendah kandungan gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Zawiyah, Mariani, & Rusilanti (2023) yang menyatakan bahwa keterbatasan uang saku mendorong mahasiswa memilih makanan murah yang kurang bergizi. Selain itu, hasil ini juga mendukung studi Julya, Fitriani, & Ngaisyah (2018) yang menyebutkan bahwa pendapatan dan literasi keuangan merupakan faktor penting dalam membentuk pola konsumsi sehat.

Meskipun kontribusi uang saku terhadap pola makan tergolong kecil, namun pengaruhnya tetap signifikan dan relevan secara praktis. Hasil ini menjadi dasar penting

untuk merumuskan strategi peningkatan kesejahteraan mahasiswa, khususnya mahasiswa perantauan yang menghadapi tantangan dalam mengatur pengeluaran harian mereka secara mandiri.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa uang saku berpengaruh secara signifikan terhadap pola makan mahasiswa perantauan pada Program Studi S1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga Universitas Negeri Padang. Meskipun besarnya pengaruh hanya sebesar 4,2%, hal ini tetap menunjukkan bahwa uang saku merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas pola makan.

Mahasiswa dengan uang saku yang lebih memadai cenderung memiliki akses terhadap makanan yang lebih bergizi dan pola makan yang lebih teratur. Sebaliknya, mahasiswa dengan keterbatasan uang saku cenderung memilih makanan cepat saji atau instan yang lebih murah namun rendah kandungan gizi. Dengan demikian, kecukupan uang saku berperan dalam mendukung pola makan yang sehat dan seimbang, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan dan produktivitas akademik mahasiswa.

1. Bagi mahasiswa, penting untuk mengelola uang saku secara bijak dan menyusun anggaran yang mendukung pola makan bergizi agar kesehatan dan prestasi akademik tetap terjaga.
2. Bagi Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga, temuan ini dapat dijadikan referensi pembelajaran dan pengembangan keilmuan terkait konsumsi dan kesejahteraan mahasiswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, studi ini dapat menjadi dasar untuk memperluas kajian dengan menambahkan faktor lain seperti gaya hidup, lingkungan sosial, dan tingkat pengetahuan gizi dalam analisis pola makan mahasiswa.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

- Al Jauziyah, S. S., Nuryanto, Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Ashari, A., & Nurlaela, L. (2015). *Pengembangan perangkat edukasi keamanan pangan bagi ibu rumah tangga di Kelurahan Ketintang Baru Surabaya*. *Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*.
- Hartati, S., Tari, I. N., & Widyastuti, R. (2020). Analisis pola makan, asupan, dan status gizi mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo pada masa pandemi. *Jurnal Gizi Kesehatan*.
- Juliana, N., Teng, N. I. M. F., Hairudin, K. F., Wan Abdul Fatah, W. A., & Das, S. (2023). Chrononutrition behavior during the COVID-19 pandemic and its relationship with body weight among college students. *Frontiers in Nutrition, 10*, 1–7.
- Julya, R., Fitriani, A., & Ngaisyah, R. D. (2018). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan mi instan di kalangan mahasiswa di Yogyakarta*. Universitas Respati Yogyakarta.

- Kemenko PMK. (2022). *Membangun SDM Indonesia yang berkualitas melalui pendidikan tinggi dan pendidikan vokasi*. <https://www.kemerkopmk.go.id/kemenko-pmk-fokus-bangun-sdm-di-tahun-2022>
- Nanga, S., & Kotte, J. C. (2024). Pengaruh literasi keuangan, pendidikan keuangan di keluarga, uang saku mahasiswa terhadap pengelolaan keuangan mahasiswa Fakultas Ekonomi Yogyakarta. *Fakultas Ekonomi & Bisnis, Universitas Kristen Immanuel*, 61–73.
- Natalia, A., Tari, I. N., & Widyastuti, R. (2022). Pola makan sehat pada mahasiswa: Indikator dan pengaruhnya terhadap status gizi. *Jurnal Gizi Sehat*.
- OCBC. (2024). *Besaran uang saku mahasiswa, faktor pengaruh dan cara mengelolanya*. <https://www.ocbc.id/article/2024/11/22/uang-saku-ideal-untukmahasiswa>
- Peraturan Akademik Universitas Negeri Padang. (2015). *Sistem penyelenggaraan perkuliahan*. Pasal 15.
- Putri, D. K., Fevria, R., Humaira, A. F., Suryani, E., & Febriani, S. (2025). Pola konsumsi pangan dan hubungan status gizi pada mahasiswa: Studi literatur. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, Padang.
- 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(2), 31–37.
- Setiyani, R., & Solichatun, I. (2019). Financial well-being of college students: An empirical study on mediation effect of financial behavior. *KnE Social Sciences*, 3(1), 182–202. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i1.1650>
- Sopandi, A., & Gea, L. F. (2023). Pengaruh motivasi kerja dan lingkungan kerja fisik terhadap kinerja karyawan. *Tangerang Selatan*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D, dan penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Suryana, E. A., & Azis, M. (2025). Program makan bergizi: Membangun manusia unggul untuk Indonesia Emas 2045. Dalam A. Dumiadi (Ed.), *Kebijakan publik berkelanjutan untuk tata kelola yang lebih baik*. Penerbit P4I.
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allam-Farinelli, M. (2017). University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Nutrition*, 37, 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.12.008>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran pola makan pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesmas*, 10(2), 59.
- Zawiyah, A. M., Mariani, & Rusilanti. (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.