

ANALISIS PENGELOLAAN KEUANGAN REMAJA (USIA 18-22) TERHADAP RISIKO TERJADINYA MALNUTRISI

Aurell Vinaya Abdi ¹, Muhamad Ali ², Nabil Abdillah Meyzawinata ³, Risa Nur Safitri ⁴, Salsabilla Meydiawanti ⁵, Shafira Putri Amanda ⁶, Rama Wijaya Abdul Rozak ⁷

Pendidikan Akuntansi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
Departemen Pendidikan Umum, Universitas Pendidikan Indonesia

aurellvinaya@gmail.com¹, alimhmd9980@upi.edu², nabil.abdillah90@upi.edu³,
risanrsf@upi.edu⁴, salsabillamy@upi.edu⁵, shafirap70@upi.edu⁶, ramawijaya@upi.edu⁷

ABSTRAK

Keuangan menjadi hal yang paling krusial dalam kehidupan manusia, untuk itu sangat diperlukan pengelolaan keuangan yang baik guna kehidupan yang lebih baik. Terlebih dalam hal ini menyangkut risiko terjadinya malnutrisi pada remaja saat ini jika tak dapat mengelola keuangan mereka dengan baik. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui strategi pengelolaan keuangan remaja terhadap risiko terjadinya malnutrisi dan juga dampak yang dirasakan. Lalu, metode penelitian yang digunakan ialah metode penelitian kualitatif deskriptif dan teknik analisis yang dipakai melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan terkait dengan strategi pengelolaan keuangan remaja dapat dilakukan beberapa hal yaitu membuat list atau daftar kebutuhan, membatasi pengeluaran, dan mengonsumsi masakan rumahan atau buatan sendiri. Kemudian dampak yang dirasakan diantaranya adalah remaja menjadi lebih hemat, pemilihan kebutuhan pokok terutama makanan menjadi lebih teratur, dan keuangan menjadi tidak *over* dan bisa untuk ditabung.

Kata Kunci: Keuangan, Remaja, Malnutrisi, Pengelolaan

ABSTRACT

Finances are the most crucial thing in human life, therefore good financial management is very necessary for a better life. Moreover, in this case it concerns the risk of malnutrition in today's teenagers if they cannot manage their finances well. The aim of this research is to determine teenagers' financial management strategies regarding the risk of malnutrition and also the perceived impacts. Then, the research method used is a descriptive qualitative research method and analysis techniques used through the process of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this research show that regarding teenagers' financial management strategies, several things can be done, namely making a list or list of needs, limiting expenses, and consuming home-cooked or homemade food. Then the impacts felt include teenagers becoming more frugal, choosing basic necessities, especially food, becoming more regular, and finances not being overdrawn and being able to be saved.

Keywords: Finance, Malnutrition, Management, Teenagers,

PENDAHULUAN

Remaja dalam rentang usia 18-22 tahun merupakan fase penting dalam perkembangan manusia. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial yang signifikan. Salah satu aspek yang seringkali terabaikan dalam pembahasan

mengenai remaja adalah pengelolaan keuangan mereka dan dampaknya terhadap kesehatan, terutama dalam konteks risiko terjadinya malnutrisi. Masalah ini menjadi penting karena remaja pada rentang usia tersebut berada di ambang menjadi dewasa, di mana mereka harus mulai mengambil tanggung jawab pribadi termasuk dalam pengelolaan keuangan dan aspek kesehatan. Pengelolaan keuangan yang kurang baik pada remaja dapat berdampak langsung pada pola makan dan nutrisi mereka (Hamidah, Dkk. 2024). Ketika remaja tidak mampu mengelola keuangan dengan baik, hal ini dapat menyebabkan mereka mengalami keterbatasan dalam membeli makanan yang sehat dan bergizi. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang lebih murah namun seringkali kurang sehat juga dapat meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi.

Masalah ini menjadi semakin kompleks ketika dilihat dari sudut pandang kesehatan mental remaja. Stres yang disebabkan oleh masalah keuangan, seperti kesulitan membayar tagihan, utang, atau ketidakstabilan ekonomi keluarga, dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Dalam kondisi stres yang tinggi, kemungkinan untuk mengabaikan aspek kesehatan seperti pola makan yang sehat dan bergizi menjadi lebih besar. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial juga turut berperan dalam pengelolaan keuangan remaja. Tekanan dari teman sebaya untuk mengikuti gaya hidup yang konsumtif, seperti menghabiskan uang untuk hal-hal yang tidak penting atau mewah, dapat mengganggu prioritas pengelolaan keuangan yang sehat. Akibatnya, remaja menjadi rentan terhadap risiko terjadinya malnutrisi karena pola konsumsi makanan yang tidak seimbang. Permasalahan pengelolaan keuangan remaja dalam rentang usia 18-22 tahun menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian serius. Risiko terjadinya malnutrisi sebagai dampak dari pengelolaan keuangan yang kurang baik memerlukan analisis mendalam untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhinya serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko tersebut (Cahyaningtyas, 2022). Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi-solusi yang efektif dalam meningkatkan pengelolaan keuangan remaja dan mengurangi risiko terjadinya malnutrisi pada kelompok usia yang penting ini.

Menurut Safitri & Dewa (2019) mengelola keuangan adalah keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, terutama bagi remaja dalam rentang usia 18-22 tahun yang sering kali menghadapi tantangan finansial yang signifikan dalam peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Penelitian ini mengkaji hubungan antara pengelolaan keuangan remaja usia 18-22 tahun dengan risiko terjadinya malnutrisi. Penting untuk memahami bahwa pengelolaan keuangan yang baik tidak hanya berdampak pada stabilitas finansial seseorang, tetapi juga secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi aspek kesehatan, termasuk nutrisi dan pola makan. Salah satu alasan utama mengapa penelitian ini penting adalah karena remaja usia 18-22 tahun merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah keuangan dan kesehatan. Pada usia ini, individu seringkali mengalami peralihan dari bergantung pada orang tua menjadi mandiri secara finansial. Dalam proses ini, mereka dapat menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, termasuk manajemen anggaran, pengambilan keputusan yang tepat terkait dengan pengeluaran, dan pemahaman yang cukup tentang nilai-nilai nutrisi untuk menjaga kesehatan mereka. Tidak adanya keterampilan pengelolaan keuangan yang memadai pada masa ini dapat mengakibatkan ketidakstabilan finansial yang pada gilirannya dapat mempengaruhi asupan nutrisi dan pola makan mereka.

Perbedaan signifikan antara penelitian ini dengan penelitian lain terletak pada fokusnya yang menghubungkan pengelolaan keuangan dengan risiko terjadinya malnutrisi pada remaja usia 18-22 tahun. Meskipun banyak penelitian yang telah

dilakukan tentang pengaruh pengelolaan keuangan terhadap kesehatan fisik dan mental, belum ada banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara manajemen keuangan dan nutrisi pada kelompok usia ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana pola pengelolaan keuangan remaja pada usia kritis ini dapat memengaruhi asupan nutrisi mereka dan, akibatnya, risiko terjadinya malnutrisi. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi atau rekomendasi yang dapat membantu remaja usia 18-22 tahun untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan keuangan yang lebih baik, sehingga mereka dapat mengurangi risiko terjadinya malnutrisi dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan informasi yang berguna bagi orang tua, pendidik, dan pengambil kebijakan dalam mengembangkan program-program yang mendukung pengelolaan keuangan yang sehat dan pola makan yang baik bagi remaja.

Pentingnya pengelolaan keuangan yang baik pada remaja usia 18-22 tahun juga terkait dengan kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang cerdas terkait dengan pembelian makanan dan gaya hidup sehat (Hamidah, Dkk. 2024). Dalam lingkungan yang diwarnai oleh berbagai faktor ekonomi dan sosial, seperti kemudahan akses terhadap makanan cepat saji yang kurang sehat, tekanan dari teman sebaya terkait tren konsumsi, dan kurangnya pengetahuan tentang nilai nutrisi, remaja rentan untuk mengalami pola makan yang tidak seimbang. Ini dapat berujung pada risiko terjadinya malnutrisi, baik itu karena kelebihan maupun kekurangan nutrisi tertentu. Selain itu, perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain juga terletak pada pendekatan holistiknya terhadap kesehatan remaja. Dalam banyak kasus, penelitian yang menghubungkan keuangan dan kesehatan cenderung memfokuskan pada aspek kesehatan mental, seperti stres dan kecemasan terkait keuangan. Sementara itu, penelitian ini mencoba untuk melihat gambaran lebih luas yang mencakup kesehatan fisik, terutama dalam konteks nutrisi. Dengan memperhatikan aspek fisik dan mental secara bersamaan, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana pengelolaan keuangan remaja dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memahami bagaimana pengelolaan keuangan remaja berhubungan dengan risiko terjadinya malnutrisi, tetapi juga untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja secara menyeluruh. Selain itu, penting untuk diingat bahwa penelitian ini bukan hanya tentang individu secara perorangan, tetapi juga tentang bagaimana faktor-faktor eksternal, seperti dukungan keluarga, pendidikan keuangan di sekolah, akses terhadap informasi tentang makanan sehat, dan kebijakan publik terkait dengan harga makanan dan pelayanan kesehatan, dapat memengaruhi keputusan dan perilaku remaja terkait dengan keuangan dan nutrisi. dukung kesehatan dan kesejahteraan generasi muda secara holistik.

METODE PENELITIAN

Desain

Definisi atas desain penelitian yaitu suatu rencana mengenai langkah menghimpun beserta mengkaji data agar bisa dijalankan secara ekonomi serta selaras melalui tujuan penelitiannya (Anwar et al., 2022). Berlandaskan atas pemaparan Suharsaputra, definisi atas desain penelitian dalam landasannya yaitu interpretasi yang berhubungan melalui bagaimanakah nantinya penelitian dijalankan, ada banyak pertanyaan penting yang harus dijawab pada awal tahapnya misalnya yaitu substansi

permasalahan yang nantinya diobservasi, lokasi penelitian yang dijadikan tempat pelaksanaan, lalu urgensi permasalahan itu diobservasi, cara beserta prosedur yang nantinya dipakai pada penelitian, waktu penyelenggaraannya, tarif yang dibutuhkan, beserta yang lainnya, seluruh pertanyaan permasalahan itu akan berhubungan melalui penyusunan desain penelitiannya (Wijayanto, 2023).

Penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur untuk mengumpulkan data. Dipakai metode analisis data pada jalannya penelitian ini yaitu berdasarkan teknik Miles serta Huberman, aktivitasnya berupa reduksi data, lalu menyajikan data, serta pengambilan kesimpulan (Kase et al., 2023). Penelitian ini dilakukan kepada Masyarakat Kota Bandung dari jenjang umur 18 – 22 tahun.

Partisipan

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan partisipan penelitian di kota Bandung. Hal ini di dasarkan dari data penderita malnutrisi di Jawa Barat menunjukkan bahwa prevalensi yang ada dalam gizi buruk serta yang gizi lebih terhadap seorang balita berlandaskan atas Riskesdas yang dihasilkan pada saat tahun 2018 yang berlokasi pada Jawa Barat yaitu sejumlah 3,2 serta presensinya 8,7%. Dialami oleh Jawa Barat istilah yang dikenal dengan “triple burden malnutrition”, yakni yang menghadapi permasalahan uundernutritio maupun yang lebih dikenal dengan gizi kurang, lalu juga pendek/stunting, serta dikenal kurus, pada sisi lainnya juga dihadapi dengan permasalahan overnutrition, yakni permasalahan obesitas ataupun kegemukan, beserta permasalahan kutangnya gizi mikro.

Di saat 2019, prevalensi stunting lalu juga wasting terhadap para balita yang berdomisili Jawa Barat yaitu sejumlah 26,21% juga sejumlah 6,6%, serta dialami penurunan menuju pada angka 24,50% serta pada 5,3% ketika di tahun 2021. Permasalahan mengenai stunting pada wilayah Jawa Barat masuk pada kategori tinggi, beserta permasalahan gizi lebih yang ada pada Jawa Barat masuk pada kategori sedang sebab angkanya berkisar pada 5-<10% (WHO 2019).

Pengumpulan Data

Metode penghimpunan data pada pelaksanaan penelitian kualitatif berlandaskan pemaparan Sugiyono yaitu terdapat sejumlah empat langkah, yang berupa observasi, wawancara, lalu juga dokumentasi beserta triangulasi (Sugiyono, 2014). Dalam pelaksanaan penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu wawancara. Peneliti berkesempatan untuk mewawancarai warga setempat yang berdasarkan pada kriteria yang di tentukan pada jalannya penelitian. Wawancara ataupun juga interview berlandaskan pemaparan Sugiyono dipakai dalam menjadi metode penghimpunan data jika peneliti ingin menjalankan suatu studi pendahuluan agar bisa menjumpai permasalahan yang perlu diobservasi lalu juga apabila peneliti ingin mengetahui mengenai berbagai persoalan atas respondennya dengan lebih menyeluruh beserta total respondennya kecil (Sugiyono, 2014). Terdapat juga tipe wawancara yang dipakai oleh peneliti yaitu berupa wawancara terstruktur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Malnutrisi merupakan suatu permasalahan yang cukup serius. Di mana hal ini tidak dapat disepelekan begitu saja, mengingat dampak yang diberikan kedepannya akan mempengaruhi kesejahteraan dari masyarakat suatu negara terkhususnya di Indonesia sendiri (Endraria & Susilo, 2023). Dalam proses penelitian ini, penulis sudah

mendapatkan hasil penelitian berdasarkan hasil temuan yang didapat di lapangan. Dalam hal ini, penulis telah mendapatkan beberapa narasumber yang dijadikan sebagai sumber data primer. Kemudian, untuk mendukung hasil penelitian ini juga dibantu dengan lembar kuesioner yang telah diisi oleh responden acak oleh penulis. Adapun sebagai berikut hasil penelitian yang ditemukan oleh penulis sebagai berikut:

Wawasan Terkait Malnutrisi

Perihal terkait dengan malnutrisi mungkin bagi sebagian besar orang sudah tahu dan paham akan hal tersebut, namun tidak sedikit juga orang yang masih belum paham terkait apa itu malnutrisi dan apa saja dampak dari malnutrisi. Dalam hal ini penulis akan menjelaskan masing-masing jawaban dari informan terkait dengan apa yang diketahui mereka terkait dengan Malnutrisi. Adapun Informan pertama DA mengatakannya sebagai berikut:

"... *Malnutrisi itu setauku ya, semacam orang-orang yang kurang gizi gitu kali ya. Terus kalau dampaknya setauku ya macam gizo buruk gitu lah kak jadi kurus sakit gitu gitu*"

Sedangkan informan CA mengatakan sebagai berikut:

"... *Oh, malnutrisi itu orang-orang yang gizinya ga seimbang atau gak tercukupi gitu sih ka setauku ya. Dampak yang aku tau dari malnutrisi itu sendiri badan jadi mudah sakit dan biasanya penyakit lain mudah datang kak*"

Lanjut, informan ketiga yaitu VS mengatakan sebagai berikut:

"... *Malnutrisi setauku itu orang yang gizi ga cukup terus jadi gampang sakit...*"

Kemudian, informan keempat yaitu PO mengatakan sebagai berikut:

"... *Malnutrisi, duh apa ya pasti berkaitan dengan nutrisi ya ka? Kurang paham saya tapi ada hubungannya dengan nutrisi-nutrisi gitu. Dampaknya apa ya kak bikin sakit badan kali ya*"

Lalu, informan yang kelima yaitu DB mengatakan sebagai berikut:

"... *Menurutku kak, malnutrisi itu kondisi orang yang kekurangan gizi. Jadi di tubuhnya gizinya belum tercukupi sepenuhnya. Dampaknya sih pengaruh ke badan ka jadi sakit atau kayak busung lapar gitu gak sih ka?"*

Kemudian, informan yang keenam HR mengatakn sebagai berikut:

"... *Aduh apa ya, gatau ya kak bahasa ilmiahnya gimana setauku malnutrisi orang gizi buruk gitu gak sih ka, duh maaf ya kak... Dampaknya kalau udah berhubungan dengan gizi pasti jadi sakit sih kak*"

Berdasarkan dari jawaban informan dapat disimpulkan sebagian besar informan telah mengetahui apa itu malnutrisi, meskipun ada beberapa informan yang dirasa belum sepenuhnya paham terkait dengan apa itu malnutrisi. Kemudian, terkait dampak dapat disimpulkan dari hasil wawancara bahwasanya dampak dari adanya malnutrisi berpengaruh pada kesehatan manusia yang akan memburuk.

Kondisi Finansial

Dalam sub-bab selanjutnya berkaitan dengan hal yang berbau finansial ataupun keuangan dari masing-masing informan. Dalam hal ini penulis sudah menyajikan beberapa butir pertanyaan di antaranya sumber pendapatan, jumlah pendapatan, dan juga pengeluaran khususnya untuk kebutuhan makan. Adapun penjelasan dari informan pertama DA mengatakan sebagai berikut,

"... *Karena aku masih kuliah kak, pendapatan aku masih dari orang tua sih kak. Untuk jumlah pendapatan ya, perbulan nya sih 2.5 juta kak. Untuk kebutuhan makan sendiri*

gak nentu ya kak seharinya habis berapa karena kadang aku juga bawa bekal paling kalau sehari gak bawa bekal abis untuk makan itu 30ribuan lah..."

Lalu, informan kedua CA mengatakan sebagai berikut,

" Untuk sumber pendapatan aku masih dari orang tua kak. Pendapatan akunya dijatah perhari ka, itu perhari 20ribu. Untuk makan kalau pagi sama malam kebanyakan di rumah, paling untuk makan 10 atau 15 ribu kak".

Selanjutnya, informan ketiga yaitu VS mengatakan sebagai berikut,

" Sumber pendapatan ku, ya dari aku sendiri karena kan aku udah kerja juga yah. Perbulannya pendapatan ku kisaran 4 jutaan lah sekitar itu. Kemudian untuk biaya makan, karena aku kos juga di sini paling sehari abis 20-35ribu karena sering masak juga lumayan hemat".

Lalu, informan keempat yaitu PO mengatakan sebagai berikut,

" Kalau sumber pendapatan itu dari aku sendiri kak. Untuk pendapatannya sendiri itu sekitar 3 jutaan. Kalau untuk biaya makan itu perharinya 15-30ribuan kak gak nentu".

Kemudian, informan kelima yaitu DB mengatakan sebagai berikut,

" Pendapatan Alhamdulillah udah ada sendiri kak. Kalau penghasilannya sebulan sekitar 4 jutaan. Untuk kebutuhan makan karena masih sama orang tua jadi kadang gak nentu biasanya sih 25 ribu sehari".

Selanjutnya, informan yang keenam yaitu HR mengatakan sebagai berikut,

" Aku masih kuliah kak jadi sumber pendapatan ya dari orang tua. Untuk penghasilan jelas belum ada ya kak, tapi uang saku dikasih orang tua itu 20 ribu sehari. Untuk kebutuhan makan kadang 15 ribu kadang 12 ribu sih ka."

Berdasarkan jawaban dari masing-masing informan yang diwawancarai terkait dengan sumber pendapatan sebagian besar dari mereka masih bergantung pada orang tua karena informan sendiri masih menjalani jenjang pendidikan perkuliahan. Sedangkan sisanya sudah bekerja dengan gaji penghasilan mereka sendiri. Kemudian terkait dengan pendapatan untuk mereka yang sudah bekerja rata-rata berada di angka 3-4 jutaan untuk perbulannya. Sedangkan informan lain ada yang dapat perbulannya 2,5 juta ada juga harian sekitar 20 ribu. Terakhir, terkait dengan biaya makan rata-rata mengeluarkan biaya 15-30 ribu untuk sehari.

Manajemen Keuangan

Dalam sub-bab selanjutnya berhubungan dengan manajemen keuangan dari masing-masing informan. Dalam hal ini penulis sudah menyajikan beberapa butir pertanyaan di antaranya saving (menabung), mengatur keuangan khususnya terkait dengan makanan, dan juga dampak yang dirasakan dari mengatur keuangan khususnya terkait dengan makanan. Adapun penjelasan dari informan pertama DA mengatakan sebagai berikut,

"...aku sih menabung ya kak, tapi nabungya itu gak nentu sebisanya aku berapa aja sih perharinya. Karena nabung juga berguna sih bagi aku kak untuk kedepannya nanti. Kalau untuk atur keuangan biasanya aku pilih-pilih gitu sih mana yang penting aja buat untuk dibeli, selain karena aku udah nabung juga ya. Untuk atur keuangan makan, biasanya aku yang gak gimana-gimana sih yang penting sehari bisa makan aja ka, karena selain dapat saku dari orang tua aku juga kan masih tinggal sama orang tua jadi gak terlalu susah gitu urusin makanan. Kalau penentuan prioritas sih ya sama kayak tadi, aku pilih yang paling penting dulu misal sekarang baju ku udah banyak yang gak layak ya aku beli baju dulu yang lain belakangan. Kalau dampak yang dirasain sih, ya jadinya lebih teratur aja sih kak karena semua ada porsinya aku juga ada tabungan buat jaga-

jaga dan soal makanan selain udah hemat-hemat dibantu diawasin sama orang tua juga jadi lebih nyaman ".

Selanjutnya informan kedua yaitu CA mengatakan sebagai berikut,

"...kalau aku sih nabung ya kak, walau gak banyak sih tapi kadang sehari nabung sehari enggak ya gitu kak pasti juga. Terus soal ngatur keuangan ya aku biasanya nentuin sih misal ini kalau bulan ini udah beli baju atau barang lain bulan depan gak beli lagi. Jadi nahan gak belanja terus. Kalau ngatur keuangan buat makan biasanya aku ambil separuh dari uang jajan untuk makan jadi gak semuanya diabisin untuk makan karena selain itu juga aku masih sama orang tua. Dampak yang dirasain sih aku jadi lebih hemat dan untuk makanan sama juga sih gak boros karena semua udah ada takarannya ka".

Kemudian, informan ketiga yaitu VS mengatakan sebagai berikut,

" Aku nabung sih kayaknya mah harus ya kan karena kita gatau apa aja kedepan yang datang ke kita jadi dipersiapin aja sih. Kalau ngatur keuangan aku budgetin sih tiap harinya untuk beli apa aja jadi udah tertata gitu, gitu juga soal makanan seharusnya mesti aku itung-itung jadinya gak boros makanan. Dampaknya sih, ya alhamdulillah nya semua serba teratur kak gak ada yang kecolongan sampai minus gitu sih apalagi urusan makanan ketolong banget jadi gak boros. Cuman kadang sekali dua kali sering kalap biasanya kalau lagi ada bonus ajasih".

Lalu, informan yang keempat yaitu PO mengatakan sebagai berikut,

" Kalau ditanya nabung, aku nabung rutin tiap harinya tapi gak nentu seharusnya berapa duit. Soal ngatur keuangan, aku kayak buat daftar atau list kebutuhan gitu di tiap bulannya jadi berusaha gak belanja selain yang ada di list. Gitu juga untuk urusan makanan, diliat hari ini mau makan apa? Karena biasanya aku masak jadi lebih mudah untuk list bahan makanannya. Dampaknya sih aku jadi ngerasa lebih tertata aja gitu untuk beli kebutuhan, terutama soal makan ya karena ini udah wajib dan jarang kecolongan dana jadinya."

Kemudian, informan kelima yaitu DB mengatakan sebagai berikut,

"Nabung sih ka. Yah walau gak banyak juga tapi seenggaknya sebulan nabung lah. Kalau ngatur keuangan yang gak gimana-gimana sih cukup tau mana kebutuhan mana keinginan jadi bisa dibatasi. Gitu juga soal makanan, kalau hari ini udah makan daging besok distop ganti menu jadinya gak boncos dan hemat aja. Dampaknya sih, ya kalau gitu bisa lebih hemat khususnya urusan makanan".

Sedangkan, informan keenam yaitu HR, mengatakan sebagai berikut,

" Aku nabung sih kak, sebulan dah pasti sih. Kalau urusan ngatur uang karena aku lumayan gak bisa jadinya dibantu pacar sih ka, jadi lebih semangat Kalau ngatur pengeluaran makanan gak terlalu yang gimana cuman dibatasan aja kalau bisa perharinya jangan sampai lebih dari 20 ribuan gitu. Dampak yang dirasain ya pengeluaran jadi gak over dan ya bisa saving."

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan menunjukkan bahwa semua informan sudah berpikir untuk menabung walaupun ada beberapa informan yang dirasa tidak konsisten dalam usaha menabung mereka. Kemudian pengelolaan keuangan mereka bisa dikatakan sudah baik walaupun ada informan yang harus dibantu orang lain demi pengelolaan keuangannya hal ini juga menyangkut dengan pengelolaan pengeluaran makanan mereka. Terakhir, terkait dampak yang dirasakan semua informan merasa lebih hemat dan memiliki amunisi untuk kedepannya yaitu berupa tabungan. Untuk makanan juga dirasa lebih hemat karena ada informan yang memang makan di rumah saja.

Pola Makan

Pola makan merupakan hal yang perlu diperhatikan agar kesehatan dan kesejahteraan dari individu dapat terjaga. Dalam sub-bab selanjutnya berhubungan dengan pola makan dan gaya hidup sehat dari masing-masing informan. Dalam hal ini penulis sudah menyajikan beberapa butir pertanyaan di antaranya makanan yang sering di konsumsi, pemenuhan gizi atau nutrisi, dan asal makanan yang dikonsumsi Adapun penjelasan dari informan pertama DA mengatakan sebagai berikut,

" Kalau aku seringnya makan nasi pakai lauk sih kak. Lauknya itu variasi, misal hari ini udah ayam besok ganti ikan. Kadang juga pakai sayur, sayurnya random aja cuman suka wortel sih. Kalau ditanya terpenuhi apa enggak, menurutku udah terpenuhi sih ka seengaknya udah ada sayur, nasi, sama lauk nya. Asal makanan yang aku konsumsi kebanyakan dari rumah kadang juga makan di kantin kampus atau warteg".

Sedangkan informan kedua yaitu CA mengatakan sebagai berikut,

" Makanan yang sering dikonsumsi sih nasi sama ayam sih. Cuman gak terus-terusan karena emang suka aja. Kadang kalau lagi di rumah dipaksa juga makan sayur sama buah-buahan biar sehat kata orang rumah. Untuk gizi atau nutrisi kayaknya belum sepenuhnya sih kak hehe, tapi orang tuaku selalu ingetin sih jangan makan sembarangan dan jangan lupa makan buah dan sayur. Asal makanan sih, kebanyakan orang rumah yang buat ka. Aku sering dilarang makan di luar".

Lalu, informan ketiga yaitu VS mengatakan sebagai berikut,

" Aku suka banget makan, jadi semua makanan suka semua sih kek ayam, tahu, tempe, ikan, sayur kangkung, semuanya deh apalagi homemade. Kalau terpenuhi atau enggaknya menurutku sih udah jadi semua kayak vitamin, karbo, protein, sama lemak udah masuk perutku sih. Kalau asal makanan ya kebanyakan aku buat sendiri, cuman kalau lagi cape makan di luar aja gitu entah di resto atau rumah makan. Kadangan juga beli sayur matang jadi".

Kemudian, informan yang keempat yaitu

PO sebagai berikut,

" Untuk makanan yang kusuka aku sih gak pilih makanan ya, selagi masih bisa dimakan dan halal aku makan aja sih ka. Cuma doyan banget ikan pakai sambel goreng terus kasih sayur singkong. Untuk terpenuhinya gizi atau nutrisi kalau kata aku udh terpenuhi aja sih ka. Asal makanan yang aku konsumsi masakan sendiri sih kak kebanyakan."

Lalu, informan yang kelima yaitu DB

" Kalau aku suka makan bakso sama mie ayam sih kak. Tapi gak sering kok, sama kadang aku juga suka makan salad sih. Terpenuhi gizi atau nutrisi harian kayaknya belum sih kak, kadang aku malas makan nasi sama sayur jadi PR sebenarnya ini. Untuk asal makanan yang aku konsumsi sih banyak dari luar ya kak, karena mageran cuman kalau rajin kadang buat bekal sih".

Terakhir, informan keenam yaitu HR adalah sebagai berikut,

"Kalau aku suka makan nasi sama telur terus kasih sayur bening sih kak. Sebenarnya suka semua makanan sih asal gak makanan laut alergi soalnya. Untuk tercukupi atau engga, dirasa udah sih kak soalnya ortu selalu aware atau itung-itungan gizi atau nutrisi jadinya kebantu karena orang tua juga. Untuk asal makanan kadang dibuat ibu di rumah kadang juga makanan di luar".

Berdasarkan hasil wawancara yang dibuat dapat disimpulkan bahwasanya makanan yang digemari sangat bervariasi. Hanya saja yang dapat disimpulkan sebagian besar dari mereka gemar akan nasi dan lauk pauk yang beragam. Kemudian, terkait dengan terpenuhinya gizi atau nutrisi, sebagian besar dari mereka sudah merasa tercukupi hanya

beberapa yang masih belum tercukupi. Kemudian, terkait asal makanan yang dikonsumsi berasal dari rumah dan luar rumah seperti restoran, warung makan, dan juga kantin.

PEMBAHASAN

Strategi Pengelolaan Keuangan terhadap Risiko Terjadinya Malnutrisi

Pengelolaan keuangan merupakan aspek penting yang sudah semestinya pada tiap individu harus kuasai. Dengan pengelolaan keuangan yang baik, individu nantinya akan dimudahkan dalam urusan yang mencakup kebutuhan hidupnya. Pengelolaan keuangan yang baik juga akan menurunkan risiko-risiko yang kurang baik terkait dengan finansial seseorang.

Salah satu cara untuk dapat menjangkau makanan dengan gizi dan nutrisi yang tinggi adalah dengan melakukan manajemen atau pengelolaan keuangan rumah tangga yang baik. Manajemen keuangan rumah tangga diperlukan agar prioritas pengeluaran masyarakat dapat terjaga dan dapat menjaga kebutuhan nutrisi bagi anak (Teguh, 2020).

Selain hal tersebut, pengelolaan keuangan juga bisa dikaitkan penurunan terjadinya malnutrisi. Mengapa demikian? Sebab dengan pengelolaan keuangan yang baik tentu akan menjadikan individu dapat lebih bijak dalam mengonsumsi makanan sehari-harinya. Selain itu juga, dengan pengelolaan keuangan yang baik individu dapat membatasi hal-hal yang dirasa kurang diperlukan tubuh untuk dikonsumsi sehingga tubuh tetap sehat dan dijauhkan dari segala penyakit.

Dalam penelitian ini, penulis telah menemukan strategi-strategi yang berkaitan dengan pengelolaan keuangan dari para informan dalam menangani risiko terjadinya malnutrisi bagi mereka. Dari data yang didapat berdasarkan wawancara strategi yang mereka lakukan di antaranya adalah membuat list atau daftar kebutuhan terkhusus untuk urusan makanan.

Seperti halnya pada informan PO yang membuat list kebutuhan masakan harian, sehingga hal ini dapat membantunya untuk mencukupi kebutuhan gizi tiap harinya. Selain dengan membuat list atau daftar kebutuhan, strategi lainnya yang dilakukan adalah dengan membatasi pengeluaran keuangan terkhusus untuk urusan makanan.

Hal ini dilakukan oleh hampir sebagian besar informan, selain dengan alasan lebih menghemat hal ini juga dapat membatasi mereka untuk tidak membeli makanan sembarangan yang dirasa tidak terlalu dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini juga didukung oleh hasil kuesioner yang telah kami ambil dari beberapa responden yang mengatakan untuk pengelolaan keuangan urusan makanan mereka lakukan biasanya adalah dengan membatasi pengeluaran makanan terlebih untuk dirasa makanan yang tidak terlalu dibutuhkan oleh tubuh.

Selain dengan membatasi pengeluaran keuangan, strategi lainnya yang dilakukan adalah dengan mengonsumsi masakan rumahan atau memasak sendiri. Hal ini dikarenakan beberapa dari informan merupakan mahasiswa dan mahasiswi yang sedang berkuliah. Informan-informan ini juga mengaku masih tinggal dengan orang tua hal ini membantu dalam pengelolaan keuangan mereka selain lebih hemat untuk pemenuhan gizi ataupun nutrisi lebih terjamin.

Kemudian, ada juga beberapa informan yang lebih memilih memasak sendiri makanan mereka hal ini dilakukan demi menyesuaikan dengan pengeluaran yang harus mereka keluarkan untuk makanan sehari-hari dan tentu saja juga untuk pemenuhan gizi ataupun nutrisi mereka juga tercukupi dengan baik. Hal ini juga didukung dengan hasil kuesioner yang telah disebar pada beberapa responden yang mengatakan salah satu

strategi yang diterapkan dalam pengelolaan keuangan untuk urusan makanan adalah dengan mengonsumsi masakan rumahan atau buatan sendiri.

Dampak Penggunaan Strategi Pengelolaan Keuangan terhadap Risiko Terjadinya Malnutrisi

Seperti penjelasan yang telah disebutkan bahwasanya ada banyak sekali strategi yang dapat diterapkan terkait dengan pengelolaan keuangan informan dalam menurunkan risiko terjadinya malnutrisi. Tentu saja tiap strategi yang telah diterapkan memiliki efek atau dampak yang dirasakan oleh informan. Adapun sebagai berikut penjelasan dari dampak penggunaan pengelolaan keuangan terhadap risiko terjadinya malnutrisi.

Dampak pertama yang dirasakan oleh informan adalah menjadi lebih hemat. Strategi dalam pengelolaan keuangan yang diterapkan menjadikan informan lebih hemat dalam mengonsumsi makanan sehari-hari. Artinya pengeluaran mereka tidak terbuang percuma ketika mereka telah memiliki strategi pengelolaan keuangan yang lebih baik.

Seperti yang dirasakan oleh informan CA yang mengaku pengeluaran keuangan terkhusus soal makanan menjadi lebih hemat dan lebih menjaga diri untuk tidak beli makanan yang dirasakan tidak terlalu diperlukan. Hal ini juga didukung oleh hasil kuesioner yang telah disebar pada beberapa responden yang sebagian besar sepakat mengatakan dengan pengelolaan keuangan yang baik menjadikan mereka bisa lebih hemat terutama soal urusan makanan.

Kemudian, dampak lain yang dirasakan adalah menjadi pemilihan makanan lebih teratur dan memperhatikan gizi seimbang. Penggunaan strategi pengelolaan keuangan yang baik mendorong informan menjadi lebih peduli soal makanan dan paham akan porsi makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh informan DA yang mengaku dampak yang dirasakan terkait dengan hal ini menjadikan pribadi yang lebih teratur khususnya untuk pemilihan gizi makanan dan pengeluaran keuangannya. Ditambah kontrol orangtua menjadikannya lebih menjaga dalam pemilihan makanan.

Lalu, dampak lain yang dirasakan adalah pengeluaran keuangan menjadi tidak over dan akhirnya bisa saving. Pemilihan makanan yang memiliki gizi ataupun nutrisi seimbang tidak selalu dikaitkan sesuatu yang mahal. Hal ini bisa didapatkan pada masakan rumahan ataupun dibuat dengan tangan sendiri. Bahan-bahan yang digunakan pun tidak harus mahal karena banyak alternatif bahan makanan yang dapat memenuhi pemenuhan kebutuhan gizi seimbang.

Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh informan PO di mana dirinya selalu melakukan list kebutuhan terkhusus makanan hariannya. Sehingga gizi harian dapat tercukupi dan dana yang dikeluarkan juga tidak membengkak. Terlebih dirinya juga tidak terlalu pilih pilih makanan sehingga hal ini dapat memudahkan tercukupi gizi hariannya.

KESIMPULAN

Malnutrisi merupakan suatu permasalahan yang cukup serius. Di mana hal ini tidak dapat disepelekan begitu saja, mengingat dampak yang diberikan kedepannya akan mempengaruhi kesejahteraan dari masyarakat suatu negara terkhususnya di Indonesia sendiri. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini terdiri dua pokok bahasan. Pokok bahasan pertama terkait dengan strategi pengelolaan keuangan terhadap risiko terjadinya malnutrisi. Dari sini terdapat beberapa strategi yang diterapkan di antaranya adalah membuat list atau daftar kebutuhan khususnya terkait dengan urusan makanan dalam

pemenuhan gizi seimbang. Kemudian yang kedua membatasi pengeluaran keuangan, dan yang terakhir mengonsumsi masakan rumahan atau memasak sendiri.

Kemudian bahasan pokok yang kedua terkait dengan dampak dari penggunaan strategi pengelolaan keuangan terhadap risiko terjadinya malnutrisi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwasanya dampak yang diberikan di antaranya adalah menjadi lebih hemat, kemudian dampak yang kedua ialah pemilihan kebutuhan pokok khususnya urusan makanan menjadi teratur dan lebih memperhatikan gizi seimbang. Dampak yang ketiga ialah pengeluaran keuangan menjadi tidak over dan akhirnya bisa saving (ditabung).

SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: Untuk masyarakat, untuk bisa meningkatkan lagi literasi keuangan mereka juga belajar untuk mengelola keuangan menjadi lebih baik. Prioritaskan mana yang menjadi kebutuhan dan selalu perhatikan apa yang menjadi bahan konsumsi sehari-hari.

Untuk pemerintah, untuk bisa melakukan beragam sosialisasi terkait pengelolaan keuangan keluarga juga mengingatkan bahayanya malnutrisi bagi generasi saat ini dan generasi yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S., Winarti, E., & Sunardi, S. (2022). Systematic Review Faktor Risiko, Penyebab Dan Dampak Stunting Pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 88–94.
- Cahyaningtyas, P, D, A. (2022). ANALISIS FINANCIAL MANAGEMENT BEHAVIOR ANAK MUDA PENGGEMAR BUDAYA KOREA DI INDONESIA. *Jurnal Ilmu Manajemen*, Vol 10(3): 793-805.
- Endraria, E., & Susilo, P. (2023). Edukasi Mengenai Pertumbuhan Ekonomi Keluarga Yang Efektif Dapat Menurunkan Angka Stunting Khususnya Praktik Malnutrisi Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(8), 1580-1588.
- Hamidah, E. N., Subroto, W. T., & Hakim, L. (2024). Studi Literatur Analisis Tingkat Literasi Keuangan Dalam Meningkatkan Perilaku Keuangan Pada Remaja. 15(2).
- Herlinah, L., Rudiati, E., Wredatami, P. (2023). Analisis Faktor Risiko Malnutrisi pada Balita Daerah Pesisir Jakarta Tahun 2022. In Universitas Muhammadiyah Jakarta Jalan Cempaka Putih Tengah (Vol. 27, Issue 27). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>.
- Kase, A. D., Sukiati, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Resiliensi remaja korban kekerasan seksual di Kabupaten Timor Tengah Selatan: Analisis Model Miles dan Huberman. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 301–311.
- Safitri, L. A., Dewa, C. B., (2019). Analisa Pengaruh Literasi Keuangan Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Pengelolaan Keuangan Generasi-Z. *ASSET: JURNAL MANAJEMEN*, Vol 5(2): 65-73.
- Sugiyono, D. (2014). Metode penelitian pendidikan.
- Teguh. (2020). Cegah Stunting pada Anak dengan Pengelolaan Keuangan yang Baik, Mahasiswa KKN UNDIP Memberikan Edukasi Mengenai Manajemen Keuangan Rumah Tangga kepada Masyarakat Kelurahan Bringin, Semarang. Diakses dari (<http://kkn.undip.ac.id/?p=310678>) pada 1 Mei 2024.
- Wijayanto, S. (2023). FAKTOR RESIKO MALNUTRISI ENERGI PROTEIN PADA ANAK. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(3), 103–111