

Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat pada Siswa SD Terpilih di Kota Depok Tahun 2010 (Analisis Data Sekunder)

Nikmah, Ulatun

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=100594&lokasi=lokal>

Abstrak

Anak sekolah membutuhkan asupan zat gizi yang cukup untuk menjamin tercapainya pertumbuhan dan kesehatan yang optimal. Sarapan dan jajan memiliki peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada siswa sekolah dasar terpilih di Kota Depok.

Penelitian ini merupakan analisis data sekunder dari penelitian mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa sekolah dasar terpilih. Desain penelitian adalah cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa sekolah dasar negeri, swasta, dan madrasah di Kota Depok. Jumlah sampel adalah 87 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata asupan energi adalah 1406 kkal, protein 50.6 gram, lemak 54.5 gram, dan karbohidrat 176.8 gram. Terdapat perbedaan signifikan pada asupan energi dengan kebiasaan sarapan, jajanan roti dan gorengan; asupan protein dengan jajanan es krim; asupan lemak dengan kebiasaan sarapan dan jajanan gorengan; asupan karbohidrat berdasarkan jenis kelamin, jajanan roti dan gorengan. Diharapkan upaya kerja sama antara sekolah dan puskesmas untuk memberikan edukasi gizi kepada siswa dan orang tua mengenai pentingnya sarapan dan jajanan sehat melalui pertemuan Persatuan Orang Tua Murid.

School children need an adequate nutrition to ensure that children reach their optimum for growth and health. Breakfast and snacking have an important role in fulfilling nutritional needs of children. The aim of this study was to determine the relation between breakfast and snacking habit with intake of energy, protein, fat, and carbohydrate in selected elementary school students in Depok.

This study was an analysis secondary data from research about relation between food pattern and physical activity with overweight among selected elementary school students in Depok. This study population was all of students in public, private, and islamic elementary school. Sample total was 87 students.

The results showed the average energy intake, protein, fat, and carbohydrate was 1406 kkal, 50.6 grams, 54.5 grams, 176.8 grams respectively. There were significant differences in energy intake with breakfast habit, snack and fried snacks; protein intake with ice cream; fat intake with breakfast habit and fried snacks; carbohydrate with gender, bread, and fried snacks. Collaboration needed between school and public health center to provide nutrition education to parents and students about the importance of breakfast and healthy snack through meeting of parents.