

Perbedaan Asupan Energi, Zat Gizi, dan Porsi Makanan Antar Kelompok Kategori Kualitas Pola Makan pada Siswa SDN Pondok Cina 03 Depok Tahun 2015

Nazhifa, Anindita

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=118303&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kualitas pola makan anak usia sekolah di SDN Pondok Cina 03 Depok dan perbedaan faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas pola makan. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional. Kualitas pola makan diukur menggunakan modifikasi the Healthy Eating Index dengan rentang skor 0-100. Pengukuran asupan menggunakan 3x24 Hour Food Recall dan Status Gizi (IMT/U) dengan mengukur berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoice. Hasil penelitian menunjukkan lebih separoh responden (62.55%) memiliki kualitas pola makan kurang (skor HEI 51-80) dan 37.5% memiliki kualitas pola makan buruk (skor HEI <51). Rata-rata kualitas pola makan adalah 51.67 ± 1.04 . Terdapat perbedaan yang signifikan pada asupan energi, karbohidrat, lemak, lemak jenuh, porsi makanan pokok, lauk hewani, sayur, buah dan susu antar kelompok kualitas pola makan. Tidak terdapat perbedaan signifikan pada jenis kelamin, asupan protein, konsumsi nabati dan status gizi antar kelompok kualitas pola makan. Dapat disimpulkan bahwa kualitas pola makan siswa SDN Pondok Cina berkualitas kurang. Kualitas pola makan dapat diperbaiki dengan meningkatkan konsumsi makanan pokok, lauk hewani, sayur, buah dan susu. Disarankan kepada pihak sekolah untuk mengedukasi, mengawasi dan menyediakan kantin sehat. Kepada pihak orang tua untuk menyediakan makanan dan minuman sehat guna membentuk kualitas pola makan yang sehat. Kata Kunci: Anak Usia Sekolah; Kualitas Pola Makan; Asupan; Porsi.