

KEBIASAAN SARAPAN SISWA SEKOLAH DASAR KELAS IV DAN V SDN 01 CINERE TAHUN 2016

Wahyu Saputra

Abstrak

Sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan atau minuman yang bergizi dan aman yang dapat memenuhi 25% kebutuhan gizi harian, yaitu usia 10-12 tahun anak laki-laki membutuhkan 525 kkal dan anak perempuan membutuhkan 500 kkal yang dilakukan sebelum jam 9 pagi. Pada usia sekolah, sarapan sangat penting karena dapat membantu konsentrasi belajar di sekolah dan mempertahankan status gizi yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan siswa yang meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, kebiasaan sarapan, ketersediaan sarapan, pengetahuan gizi tentang sarapan, dan asupan energi sarapan), serta untuk mengetahui hubungan antara asupan energi sarapan, pengetahuan gizi tentang sarapan dengan kebiasaan sarapan siswa di SDN 01 Cinere. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional dengan pengambilan data menggunakan kuesioner dan wawancara makanan yang dikonsumsi saat sarapan (food recall 3 days). Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April tahun 2016. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 160 siswa kelas 4 dan 5 SDN 01 Cinere. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan pengetahuan gizi tentang sarapan ($p=0,035$), sehingga perlu adanya edukasi gizi di sekolah, khususnya dilakukan penyuluhan gizi rutin, terutama tentang pentingnya sarapan pagi bagi siswa.

Kata kunci : Kebiasaan sarapan, Asupan energi sarapan, Anak sekolah

BREAKFAST HABITS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS GRADES IV AND V SDN 01 CINERE 2016

Wahyu Saputra

Abstract

Breakfast is an activity consuming food or drink that is nutritious and safe to meet 25% of the daily nutritional needs, is 10-12 years old boys need 525 kcal and girls need 500 kcal which is performed before 9 a.m. At school age, breakfast is very important because it helps the concentration at school and maintain a good nutritional status. The purpose of this study is to describe the breakfast habits of student that includes the characteristic of respondents (age, sex, breakfast habits, availability of breakfast, nutritional knowledge about the breakfast), as well as to determine the relationship between energy intake breakfast, nutrition knowledge about the breakfast habits with breakfast habits of students SDN 01 Cinere. This study using *cross sectional* study design to data collection using questionnaires and interviews of food consumed at breakfast (*food recall 3 days*). The number of respondents of this study as many 160 students in grade IV and V SDN 01 Cinere. The result of this study indicate that there is relationship between correlation between breakfast habits with nutrition knowledge about the breakfast ($p=0,035$).

Keyword : Breakfast habits, Energy intake breakfast, Students