

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI SISWA/I MI AL-MUHAJIRIYAH CINERE-DEPOK

Zumillah

Abstrak

Sarapan pagi pada anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak. Anak sekolah memerlukan energi yang cukup untuk mendukung aktivitasnya sehari-hari agar tetap sehat. Konsumsi makanan yang tidak seimbang yang dilakukan sejak kecil dapat mempengaruhi status gizinya kelak saat dewasa. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa/i MI Al-Muhajiriyah Cinere-Depok. Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan menggunakan pendekatan survei analitik *cross sectional*. Uji yang dilakukan adalah uji chi-square. Waktu penelitian yaitu bulan Mei 2015. Hasil analisa *chi square* didapatkan ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p \text{ value} = 0.015$). Sedangkan tidak ada hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi ($p \text{ value} = 0.326$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi. Diharapkan siswa dapat melakukan sarapan setiap pagi bersama orangtua di rumah dan guru di sekolah

Kata Kunci : Status gizi, kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, pengetahuan gizi, sikap

RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT MI AL- MUHAJIRIYAH CINERE-DEPOK

Zumillah

Abstract

Breakfast for school children can provide energy during activity at school and to improved children's concentration and memory. School children need enough energy to support their daily activities in order to improved healthy. Unbalanced food consumption during childhood can affect nutritional status later in adulthood. The purpose of this study was to determine the breakfast habits and nutritional status of students at MI Al-Muhajiriyah Cinere-Depok. This type of research is a quantitative analytical cross sectional survey approach. Test conducted were chi-square test. The study conducted in May 2015. The results of chi square analysis found relationship between breakfast habits and nutritional status (p value = 0.015). While there is no relationship habit of eating snacks with nutritional status (p value = 0.326). The conclusion from this study that there was a relationship of breakfast habits with nutritional status and there was no relationship habit of eating snacks with nutritional status. Collaboration between parents at home and teachers at school needed to improved breakfast habits of school childrens.

Keywords: Nutritional status, breakfast habits, snack habits, nutrition knowledge, attitudes