

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN STATUS GIZI PADA ANAK PRASEKOLAH DI TK MADINA LUHUR KEBRAON SURABAYA

ABSTRAK

Sarapan merupakan hal yang paling penting dilakukan setiap hari karena dapat berkontribusi pada asupan dan kebutuhan zat gizi harian. Sarapan menyumbangkan 15-25% total asupan energi sehari untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas. Hasil penelitian kegiatan pekan sarapan di Surabaya menunjukkan bahwa 18.9% anak tidak biasa sarapan. Salah satunya di TK Madina Luhur Kebraon Surabaya dimana tidak terdapat kegiatan makan pagi bersama dan padatnya kegiatan (les tambahan) di pagi hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan dan status gizi pada anak prasekolah di TK Madina Luhur Kebraon Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Jumlah sampel sebanyak 44 siswa dengan teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling, dengan parameter: kebiasaan sarapan dan status gizi, metode pengumpulan data dengan alat bantu kuesioner dan *form food recall*.

Hasil penelitian anak yang memiliki kebiasaan sarapan pagi kategori baik sebesar 59.1% dan kurang baik sebesar 40.9%. Status gizi (IMT/Umur) kategori gemuk sebesar 9.0%; obesitas sebesar 11.35% dan normal sebesar 79.5%. Kesimpulannya adalah anak prasekolah memiliki kebiasaan sarapan baik namun jenis sarapan yang dikonsumsi cukup, karena jenisnya hanya susu, jajanan, kue basah, nasi dan lauk saja

Kata Kunci : anak prasekolah, kebiasaan sarapan, status gizi

THE DESCRIPTION OF THE HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF PRESCHOOL CHILDREN IN KINDERGARTEN AT MADINA LUHUR KEBRAON OF SURABAYA

ABSTRACT

Breakfast is the most important thing is done every day because it can contribute to the intake of nutrients and needs daily. Breakfast donated 15-25% of the total energy intake a day for consummate live healthy, active and intelligent. The results of the research activities of weekend breakfast at surabaya showed that 18.9% older unusual breakfast. One of them is in kindergarten Madina Kebraon of Surabaya where no activity having breakfast together and the density of activities (course) in the morning. The purpose of this research is to know the description of habits and nutritional status of preschool children in kindergarten at Madina Luhur Kebraon of Surabaya. Type of this research is descriptive research. The number of samples as much as 44 students with techniques of sampling with simple random sampling, with the parameter: the habit of breakfast and nutritional status, method of data collection tools with a questionnaire and form a food recall.

Results of the study children who have a habit of breakfast category of 59.1% good and less good of 40.9%. Nutritional status (IMT/age) fat category amounted to 9.0%; Obesity amounted to 11.35% and 79.5% of normal. The conclusion is preschoolers have a habit of breakfast is good but the type of breakfast consumed enough, because it's kind of just milk, snacks, cakes, rice and side dishes alone.

Keywords: preschoolers, breakfast Habits, nutritional status.