

Abstract

Having breakfast habitual is the important thing to do before starting an activity every day, it could contribute a nutrition about 15%-30% of daily needs. For the elementary student, having breakfast is important for physical growth and achievement increase in study. This study aims to look at the consumption of breakfast, nutritional status of the students in TK Tunas Mekar. This study is a descriptive research. This study population was all of students TK Tunas Mekar, there were 34 people. This study was conducted from May to August 2018. Data was obtained by questionnaires to the parents of students. The results of this study showed that 65% of all students of TK Tunas Mekar often do breakfast with a frequency was 7 times a week. Most of the parents knowledge have a good knowledge about having breakfast in the morning, but on the other hand it doesn't mean will give the impact to the behaviour of students' breakfast. Most of the students have donated breakfast to the energy in category less (56%) and protein (58%) in category good. Nutritional status based on weight/age, height/weight and height/age having good and normal for most of the students but there were still some of the students who has less nutritional status. For all the students are supposed to improve their breakfast habit and for all the parents to help their children in having breakfast and giving attention to the nutrition of breakfast consumption.

Keywords: Habits of breakfast, nutritional status, students

Abstrak

Sarapan merupakan salah satu hal penting sebelum memulai melakukan aktifitas setiap hari. Sarapan dapat menyumbang 20-25% dari kebutuhan gizi setiap orang dalam sehari-hari. Untuk siswa TK sarapan memiliki peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kebutuhan menangkap pelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi, status gizi siswa TK Tunas Mekar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi studi ini merupakan seluruh siswa TK Tunas Mekar dan sampel yang diambil merupakan populasi TK yang berjumlah 34 siswa. Penelitian ini dilakukan dari bulan Mei sampai dengan Agustus 2018. Data didapatkan melalui kuesioner yang diisi oleh orangtua murid dan melalui pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65 % siswa Tk Tunas Mekar melakukan sarapan pagi dengan frekuensi 7 hari dalam seminggu atau setiap hari. Sebagian besar pengetahuan ibu mengenai sarapan pagi sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik, namun ini tidak berarti memberikan pengaruh kepada kebiasaan sarapan pagi anak. Sebagian besar anak memberikan donasi kebutuhan energi sarapan pagi untuk kebutuhan gizi sehari dalam keadaan kurang (56%) dan sumbangan protein untuk kebutuhan gizi sehari dalam keadaan baik (50%). Status gizi berdasarkan BB/U, TB/BB dan TB/U sebagian besar memiliki status normal dan baik, namun masih ada murid yang memiliki status gizi kurang. Dari hasil studi disarankan semua murid untuk membiasakan diri sarapan dan orang tua agar memperhatikan

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi, Murid