

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN GIZI SARAPAN PAGI SISWA KELAS 5 SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN BAGOR KABUPATEN NGANJUK

ABSTRAK

Asupan sarapan pagi bagi siswa adalah sumber energi untuk beraktivitas dan belajar di sekolah. Oleh karena itu, dibutuhkan pengetahuan yang baik dalam pemilihan makanan dengan kandungan gizi yang cukup bagi tubuh. Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah mengidentifikasi Gambaran Pengetahuan Gizi dengan Asupan Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Negeri Kelas 5 di Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian observasional, peneliti tidak melakukan intervensi terhadap variabel. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 95 siswa. Hasil dari penelitian tersebut, pengetahuan gizi siswa diperoleh dengan kategori 'cukup' sebesar 63% (60 siswa). Asupan kalori sarapan pagi diperoleh dengan klasifikasi 'defisit berat' sebesar 33,7% (32 siswa). Asupan protein sarapan pagi diperoleh dengan klasifikasi 'normal' sebesar 31,6% (30 siswa). Asupan lemak sarapan pagi siswa diperoleh dengan klasifikasi 'defisit berat' sebesar 42% (40 siswa). Asupan karbohidrat sarapan pagi diperoleh dengan klasifikasi 'defisit berat' sebesar 45,3% (43 siswa). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, adapun saran-saran yang dapat dijadikan referensi yaitu pengetahuan terhadap gizi dan sarapan pagi perlu dilakukan upaya peningkatan seperti memberikan pendidikan gizi. Bagi pihak sekolah agar menyediakan fasilitas kantin yang bersih dan sehat untuk menunjang sarapan pagi siswa. Bagi orang tua atau wali agar selalu memberikan arahan dan perhatian terhadap konsumsi makanan yang sehat untuk anak.

Kata kunci : pengetahuan gizi, asupan gizi sarapan, usia sekolah

**DESCRIPTION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL INTAKE
BREAKFAST OF STUDENTS OF CLASS 5 STATE ELEMENTARY SCHOOL IN BAGOR
DISTRICT, NGANJUK REGENCY**

ABSTRACT

Breakfast intake for students is a source of energy for activities and learning at school. Therefore, good knowledge is needed in choosing foods with sufficient nutritional content for the body. The purpose of this research is to identify the overview of nutritional knowledge with breakfast intake of grade 5 public elementary school students in Bagor District, Nganjuk Regency. This type of research is included in observational research, the researcher does not intervene on the variables. The research design used is descriptive. In this study, the sample used was 95 students. The results of the study, students' nutritional knowledge was obtained in the 'enough' category of 63% (60 students). Breakfast calorie intake was obtained with the classification of 'weight deficit' of 33.7% (32 students). Breakfast protein intake was obtained with the 'normal' classification of 31.6% (30 students). Breakfast fat intake of students was obtained with the classification of 'weight deficit' of 42% (40 students). Carbohydrate intake for breakfast was obtained with the 'weight deficit' classification of 45.3% (43 students). Based on the results of the study, there are suggestions that can be used as references, namely knowledge of nutrition and breakfast, it is necessary to improve efforts such as providing nutrition education. For the school to provide clean and healthy canteen facilities to support students' breakfast. For parents or guardians to always provide direction and attention to the consumption of healthy food for children.

Keywords: nutritional knowledge, breakfast nutrition intake, school age