

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN MENGONSUMSI KUDAPAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI UPT SDN 86 GRESIK

ABSTRAK

Pendahuluan: Dapat diketahui status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Masalah gizi terjadi pada anak sekolah dapat mengakibatkan terjadinya status gizi pada anak usia tersebut mengalami malnutrisi maupun obesitas. Kebiasaan mengonsumsi jajanan atau kudapan merupakan perwujudan perilaku dari salah satu faktor penyebab munculnya masalah gizi pada anak sekolah. **Tujuan:** Mengidentifikasi gambaran asupan zat gizi makro, kebiasaan mengonsumsi kudapan dengan status gizi anak Sekolah Dasar di UPT SDN 86 Gresik. **Metode:** Penelitian ini bersifat deskriptif yang melibatkan 82 siswa UPT SDN 86 Gresik untuk menjadi responden. Metode yang digunakan adalah metode survey yaitu proses pengambilan sampel dari suatu populasi dengan menggunakan kuisioner dan wawancara sebagai metode pengumpul data. **Hasil:** Hasil Penelitian yang dilakukan di UPT SDN 86 Gresik ditemukan siswa yang energi defisit 46,7%, siswa yang protein defisit 62,2%, siswa yang lemak defisit 64,4%, siswa yang karbohidrat defisit 57,8%, dan untuk frekuensi mengonsumsi kudapan kurang baik 42,2%, mengonsumsi jenis kudapan tidak baik 60%. **Kesimpulan:** Dari hasil penelitian ini dinyatakan bahwa status gizi kurang sebanyak 4 siswa (8,9%), status gizi normal sebanyak 32 siswa (68,9%), status gizi lebih sebanyak 2 siswa (4,4%), dan obesitas yaitu sebanyak 7 siswa (15,6%). **Saran:** Orang tua lebih memperhatikan pola konsumsi anaknya dan mencukupi asupan zat gizi agar anak dapat mencapai tumbuh kembang yang optimal.

Kata kunci : asupan, zat gizi makro, kudapan, status gizi

DESCRIPTION OF MACRO NUTRITION INTAKE, SNACK CONSUMPTION HABITS WITH NUTRITIONAL STATUS IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN AT UPT SDN 86 GRESIK

ABSTRACT

Introduction: It is known that nutritional status is the state of the body as a result of food consumption and use of nutrients. Nutritional problems that occur in school children can result in nutritional status in children of that age experiencing malnutrition or obesity. The habit of consuming snacks or snacks is a manifestation of behavior from one of the factors causing nutritional problems in school children. **Objective:** To identify the description of intake of macronutrients, the habit of consuming snacks and the nutritional status of elementary school children at UPT SDN 86 Gresik. **Methods:** This research is descriptive in nature involving 82 students of UPT SDN 86 Gresik to become respondents. The method used is a survey method, namely the process of taking samples from a population using questionnaires and interviews as a data collection method. **Results:** The results of research conducted at UPT SDN 86 Gresik found students with an energy deficit of 46.7%, students with a protein deficit of 62.2%, students with a deficit of fat 64.4%, students with a carbohydrate deficit of 57.8%, and for the frequency of consuming snacks are not good 42.2%, consuming types of snacks are not good 60%. **Conclusion:** From the results of this study it was stated that 4 students (8.9%) were undernourished, 32 students (68.9%) had normal nutritional status, 2 students (4.4%) were overweight, and 7 students were obese. students (15.6%). **Suggestion:** Parents pay more attention to their children's consumption patterns and sufficient intake of nutrients so that children can achieve optimal growth and development.

Keywords: intake, macronutrients, snacks, nutritional status