**Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES**

# Kebiasaan Sarapan pada Anak Siswa Sekolah Dasar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya

Novi Tri Handayani

Deskripsi Lengkap: http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=65597&lokasi=lokal

---

Abstrak

Kebiasaan makan pagi atau sarapan bermanfaat bagi setiap orang terutama bagi anak sekolah, sarapan dapat memudahkan konsentrasi belajar, menyerap pelajaran, sehingga prestasi pun menjadi lebih baik. Kebiasaan sarapan juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizi. Sarapan sehat sebaiknya mengikuti makan seimbang yakni komposisi karbohidrat 60-68%, protein 12-15%, lemak 20-25% dan serat 10-15 gram. Porsi sarapan minimal mencapai 20 hingga 25% dari jumlah kalori dalam satu hari. Beberapa alasan yang menyebabkan anak sekolah meninggalkan kebiasaan sarapan antara lain karena tidak sempat, tidak lapar, tidak memiliki nafsu makan dipagi hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan anak siswa-siswi kelas IV dan V di SDN Tengah 06 Pagi, Jakarta Timur. Metode penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah anak siswa kelasa IV dan V di SDN Tengah 06 Pagi berjumlah 98 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 70 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan recall 24 jam. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square dengan derajat kemaknaan (α) = 0,05. Hasil penelitian menunjukan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi anak (p = 0,508), pendidikan ibu (p = 1,000) dan pekerjaan ibu (p = 0,320) dengan kebiasaan sarapan anak siswa sekolah dasar. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan anak siswa sekolah dasar (p = 0,320) dengan asupan energi dan protein. Saran dari penelitian ini adalah agar anak siswa sekolah dasar dapat membiasakan sarapan sebelum melakukan aktivitas disekolah agar dapat memudahkan konsentrasi belajar.