

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Sumbangan Energi, Protein, Karbohidrat, Lemak, Vitamin A, Kalsium, Besi dan Seng Makanan Bekal Anak TK Wijaya Kusuma Rawamangun Jakarta Tim

Siti Aisyah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=65757&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Jenis makanan bekal merupakan jenis makanan yang dibedakan berdasarkan zat gizi dari makanan bekal tersebut. Pentingnya makanan bekal buat anak adalah supaya dapat mendapatkan zat gizi yang diperlukan untuk mencukupi kebutuhan tubuh mereka. Makanan bekal harus mengandung unsur protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang dibutuhkan setiap anak untuk menjalankan aktivitas mereka dan membangun sistem kekebalan tubuh. Penelitian ini dilakukan di sekolah TK Wijaya Kusuma Rawamangun Jakarta Timur pada tanggal 10-17 September 2012 dengan sampel sebanyak 40

siswa yang membawa makanan bekal dari rumah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya asupan energi zat gizi makanan bekal dibandingkan AKG. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis univariat. Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar anak berusia 5 tahun (72,5%), dengan jenis kelamin perempuan (52,5%), status gizi sebagian besar sampel berada pada kategori normal (75.0%), sebagian besar sampel membawa makanan bekal berupa makanan lengkap (92,5%), pekerjaan ibu mayoritas tidak bekerja (60,0%), untuk kategori pendidikan ibu sebagian besar pendidikan tinggi (82,5%).

Konsumsi makanan bekal anak memberikan sumbangan energi, protein, karbohidrat, lemak, zat besi, kalsium, seng, vitamin A terhadap Angka Kecukupan Gizi masing-masing rata-rata memperoleh sumbangan energi 18,20%, protein 26,15%, karbohidrat 16,67%, lemak 27,91%, zat besi 27,72%, kalsium 10,78%, seng 0,13% dan vitamin A 6,88%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konsumsi makanan bekal yang memberikan sumbangan terkecil adalah seng dan vitamin A. Oleh karena itu disarankan agar orang tua siswa hendaknya memperhatikan konsumsi makan anak yang mengandung zat gizi khususnya makanan yang banyak mengandung seng dan vitamin A.