

**ANALISIS KANDUNGAN ENERGI, PROTEIN, LEMAK, ASAM LEMAK JENUH DAN  
KOLESTEROL PADA MAKANAN JAJANAN YANG DIJUAL DI LINGKUNGAN  
SEKOLAH**

**Artikel Penelitian**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi  
di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Oleh :

**BINAR PANUNGGAL**

G2C003236

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**2008**

# ANALYSIS OF ENERGY, PROTEIN, FAT, SATURATED FATTY ACIDS AND CHOLESTEROLE CONTAINED IN SNACKS SOLD IN SCHOOL

Binar Panunggal<sup>1</sup> Hertanto Wahyu Subagio<sup>2</sup>

## ABSTRACT

**Background** : Students usually purchase snacks which are not vary in nutrient contained, those are contain only carbohydrate and/or fat/oil. The snacks stores are not pay attention yet to nutrient contained. The aim of this research is to analyse the energy, protein, fat, saturated fatty acids and cholesterole contained in snacks which are sold in school.

**Method** : The amount of energy, protein, fat, saturated fatty acids and cholesterole in snacks sold in school were analysed by nutrisoft software, in a crossectional study towards 15 public elementary school in Semarang.

**Result** : From the observation towards 15 public elementary school in Semarang, there are 58 different snacks which are sold in school. From 58 snacks, 56.9% are home-made and 43.1% are manufactured. About 68.6% are fried foods, and 31.4% are unfried foods. The mean of energy contained is 353.45 g/100 g, protein is 7.3g/100 g, fat is 16.99 g/100 g, saturated fatty acids is 8.4 g/100 g, and cholesterole is 16.78 g/100 g. The recommended amount of energy is present in 12.1% of foods, and not present in 87.9%. High fat is present in 70.7% of foods, low fat in 29.3%. High saturated fatty acids is present in 70.7% of foods, low saturated fatty acids in 29.3%. High cholesterole is present in 19% of foods, and low cholesterole in 81%.

**Conclusion** : The amount of energy and protein contained in snacks are not meet the recommended amount. The snacks contain high amount of fat and saturated fatty acids.

**Key words** : snacks, energy, protein, fat, saturated fatty acids, cholesterole

---

<sup>1</sup> Student of The Department of Nutrition, Faculty of Medicine, University of Diponegoro

<sup>1</sup> Lecturer of The Department of Nutrition, Faculty of Medicine, University of Diponegoro

# ANALISIS KANDUNGAN ENERGI, PROTEIN, LEMAK, ASAM LEMAK JENUH DAN KOLESTEROL PADA MAKANAN JAJANAN YANG DIJUAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Binar Panunggal<sup>1</sup> Hertanto Wahyu Subagio<sup>2</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang** : Anak sekolah umumnya membeli jenis makanan jajanan yang kandungan zat gizinya kurang beragam yaitu hanya terdiri dari karbohidrat saja atau karbohidrat dan lemak/minyak. Penjual makanan jajanan di lingkungan sekolah belum sepenuhnya memperhatikan kandungan gizi makanan yang diujakan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis kandungan energi, protein, lemak, asam lemak jenuh dan kolesterol pada makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah.

**Metode** : Kandungan energi, protein, lemak, asam lemak jenuh dan kolesterol pada makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah dianalisis menggunakan *software nutrisoft* pada studi *crosssectional* terhadap 15 sekolah dasar negeri di kota Semarang

**Hasil** : Dari hasil pengamatan pada 15 sekolah dasar negeri di kota Semarang diperoleh 58 jenis makanan jajanan dijual di lingkungan sekolah. Dari 58 jenis makanan jajanan, 56,9 % jenis diantaranya adalah buatan rumah tangga dan 43,1 % buatan pabrik. 68,6% dari makanan jajanan diolah dengan cara digoreng dan 31,4% dengan cara tidak digoreng. Rerata kandungan energi pada makanan jajanan 353,45 kkal±286,36, protein 7,3 g±6,0, lemak 16,99 g±11,43, asam lemak jenuh 8,4 g±7,76 dan kolesterol 16,78 mg±31,50. Kandungan energi yang memenuhi syarat sebanyak 12,1% dan yang tidak memenuhi syarat sebanyak 87,9%. Kandungan protein yang memenuhi syarat sebanyak 10,3 % dan yang tidak memenuhi syarat sebanyak 89,7% Kandungan tinggi lemak sebanyak 70,7% dan rendah lemak 29,3%. Kandungan tinggi asam lemak jenuh sebanyak 70,7% dan rendah asam lemak jenuh 29,3%. Kandungan tinggi kolesterol sebanyak 19% dan rendah kolesterol 81%.

**Simpulan** : Kandungan energi dan protein pada makanan jajanan tidak memenuhi syarat Makanan jajanan mengandung tinggi lemak dan asam lemak jenuh

**Kata kunci** : makanan jajanan, energi, protein, lemak, asam lemak jenuh, kolesterol

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

<sup>2</sup> Dosen Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro