

**KEBIASAAN JAJAN DI SEKOLAH DAN KONTRIBUSINYA
TERHADAP TOTAL ASUPAN DAN TINGKAT KECUKUPAN
ZAT GIZI (ENERGI, PROTEIN, VITAMIN A DAN ZAT BESI)
PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

Artikel Penelitian

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



DISUSUN OLEH :
Welly Hardika Suyanto
G2C003293

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2008

**KEBIASAAN JAJAN DI SEKOLAH DAN KONTRIBUSINYA TERHADAP
TOTAL ASUPAN SERTA TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI
(ENERGI, PROTEIN, VITAMIN A DAN ZAT BESI)
PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

Welly Hardika Suyanto* Hertanto Wahyu Subagio**

ABSTRAK

Latar Belakang : Kebiasaan jajan tidak selalu membawa dampak buruk terhadap gizi dan kesehatan seseorang. Apabila makanan jajanan yang dikonsumsi terjamin kebersihan dan gizinya, maka makanan jajanan tersebut akan dapat melengkapi atau menambah kecukupan gizi orang tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan jajan di sekolah dan kontribusinya terhadap total asupan serta tingkat kecukupan zat gizi (energi, protein, vitamin A dan zat besi) pada anak sekolah dasar.

Metoda : Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel diambil secara *consecutive sampling* terhadap siswa kelas V dan didapatkan sebanyak 69 siswa. Frekuensi makan pagi, besar uang saku, frekuensi jajan di sekolah diperoleh dari kuesioner. Data asupan makanan jajanan dan asupan makanan dari keluarga diperoleh dari *food record* selama 2 hari tanpa berturut-turut. Analisis dilakukan dengan menggunakan program *nutrisoft* dan *SPSS 12.0 for windows*. Analisis deskriptif untuk kontribusi makanan jajanan merupakan persentase asupan zat gizi makanan jajanan dibandingkan dengan total asupan serta tingkat kecukupan zat gizi (energi, protein, vitamin A dan zat besi).

Hasil : Sebagian besar responden biasa jajan di sekolah (97,1 %). Makanan jajanan memberikan kontribusi terhadap total asupan energi, protein, vitamin A dan zat besi responden masing-masing sebesar 16,8 %, 7,9 %, 3,2 % dan 9,3 %. Sedangkan kontribusi makanan jajanan terhadap tingkat kecukupan energi, protein, vitamin A dan zat besi responden masing-masing sebesar 12,7 %, 7,4%, 5,5 % dan 5,2 %.

Kesimpulan : Makanan jajanan memberikan kontribusi terhadap total asupan dan tingkat kecukupan zat gizi (energi, protein, vitamin A dan zat besi).

Kata Kunci : kebiasaan jajan, makanan jajanan, tingkat kecukupan zat gizi

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

**SNACKY HABITS AT SCHOOL AND IT'S CONTRIBUTION TO THE TOTAL
INTAKE AND SUFFICIENCY LEVEL OF NUTRITION INTAKE
(ENERGY, PROTEIN, VITAMIN A AND IRON)
IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN**

Welly Hardika Suyanto* Hertanto Wahyu Subagio**

ABSTRACT

Background : Snacky habits does not always have bad impact to body nutrition and health. If the hygiene and nutrition level of snack consumed well guaranteed, hence the snack will be able to fulfill or adequate the needs of nutrition. This research conduct to describe snacky habits at school and it's contribution to the total intake and the sufficiency level of body nutrition (energy, protein, vitamin A and iron) at elementary school children.

Method : This research is an analytical observation with *cross sectional* design. Sample was chosen by *consecutive sampling* of fifth grade students and found 69 students. Breakfast frequency, amount of pocket money, eat snacks frequency at school search by questionar. Snacks consumption and home made food consumption data search by *food record* method for non consecutive of two days research. Analitical analysis analyze with *Nutrisoft program* and *SPSS 12.0 for windows*. Descriptive analysis for snacks contribution was the percentage of nutrition snacks intake compared with total intake and nutrition sufficiency level (energy, protein, vitamin A, and iron).

Result : Most of responden have snacky habits at school (97,1 %). Snacks give contribution to the total energy intake, protein, vitamin A and iron each equal to 16,8 %, 7,9 %, 3,2 % and 9,3 %. While the contribution of snacks to sufficiency level of energy, protein, vitamin A and iron of responden each equal to 12,7 %, 7,4 %, 5,5 % and 5,2 %.

Conclusion : Snacks give contribution to the total intake and the nutrition sufficiency level (energy, protein, vitamin A and iron).

Keywords : snacky habits, snack, nutrition sufficiency level

* Student of Nutrition Science Program, Medical Faculty of Diponegoro University

** Lecturer of Nutrition Science Program, Medical Faculty of Diponegoro University