

# HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI, VITAMIN A DAN ZAT BESI DARI SARAPAN PAGI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR.

Agus Sudrajat -- E2A005001  
(2009 - Skripsi)

Aktivitas belajar membutuhkan kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh asupan gizi berupa energi, vitamin A dan zat besi yang berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh. Kontribusi sarapan yang baik sebaiknya memenuhi 20%-30% dari asupan gizi sehari. Namun sarapan sering kali ditinggalkan ataupun dilakukan tetapi tidak mencukupi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontribusi energi, vitamin A dan zat besi dan zat besi dari sarapan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani anak Sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey explanatory dengan pendekatan cross sectional. sampel yang diambil sebanyak 33 sampel dengan metode purposive sampling. Analisis data menggunakan korelasi product moment dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55% anak Sekolah Dasar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan kontribusi energi sebagian besar sudah baik sebanyak 55%, sedangkan vitamin A (100%) dan zat besi (97%) masih kurang. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kontribusi energi dari sarapan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani. Tidak ada hubungan antara kontribusi vitamin A dengan tingkat kesegaran jasmani. Tidak ada hubungan antara kontribusi zat besi dari sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani.

**Kata Kunci:** kesegaran jasmani, kontribusi energi, vitamin A, zat besi, Anak Sekolah dasar