

ABSTRAK

Wulandari, Arisanti. 2020. Gambaran Kebiasaan Sarapan, Asupan Protein, Asupan Zink dan Status Gizi pada Siswa di SD Kartika 5 Cimahi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Holil M. Par'i, SKM, M.Kes.

Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (*nutritional imbalance*). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, asupan protein dan zink dan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Kartika 5 Cimahi. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Variabel yang diteliti adalah kebiasaan sarapan, asupan protein, asupan zink dan status gizi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 42 sampel. Data kebiasaan sarapan didapatkan dengan wawancara terstruktur kuesioner kebiasaan sarapan. Data asupan protein dan zink didapatkan dengan metode SFFQ. Data status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan dihitung berdasarkan *Z-score*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel biasa sarapan lebih banyak yang gizi kurang (5,6%) dibandingkan dengan sampel yang tidak biasa sarapan (0%), sampel yang asupan proteinnya kurang datanya menunjukkan banyak yang gizi kurang (16,7%), dibandingkan yang asupan protein cukup (0%). Sampel yang asupan zinknya kurang menunjukkan banyak yang gizi kurang (33,3%), dibandingkan yang asupan zinknya cukup (0%). Perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan, jumlah dan jenis bahan makanan saat sarapan, penyuluhan kepada orangtua dan siswa mengenai gizi seimbang. Pentingnya asupan protein dan zink sesuai kebutuhan untuk meningkatkan status gizi anak khususnya kepada anak yang memiliki status gizi kurang dan gizi lebih

Kata kunci : Sarapan, asupan protein, asupan zink, status gizi

