

ABSTRAK

ANGGUN SARAH GAHAYU HUTAGALUNG. Gambaran Alasan Siswa Tidak Sarapan di SD Negeri 21 Pekanbaru. Dibimbing oleh ASLIS WIRDA HAYATI dan FITRI

Usia anak sekolah merupakan usia yang membutuhkan perhatian khusus dalam hal gizi dan kesehatan. Anak usia sekolah adalah golongan yang berusia antara 7 – 12 tahun. Salah satu pemenuhan zat gizi pada anak sekolah adalah dengan kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan bagian dari perilaku hidup sehat untuk mewujudkan gizi seimbang. Jika tidak sarapan siswa kekurangan asupan energi sehingga dapat menyebabkan lemas, kurang konsentrasi, bahkan pingsan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran alasan siswa tidak sarapan di SD Negeri 21 Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Desain penelitian dengan menggunakan *cross sectional* dengan jumlah sampel 54 orang menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*, pengambilan data menggunakan daftar pertanyaan, analisa data secara univariat. Penelitian dilakukan pada bulan Desember – Mei 2024. Hasil penelitian responden yang tidak sarapan ke sekolah disebabkan oleh tidak sempat sebesar 46,3%, tidak tersedianya sarapan di rumah sebesar 18,5% tidak nafsu makan sebesar 20,4%, malas untuk sarapan sebesar 9,3% dan sudah terbiasa tidak sarapan sebesar 5,5%.

Kata kunci : anak usia sekolah, alasan tidak sarapan

ABSTRACT

ANGGUN SARAH GAHAYU HUTAGALUNG. Overview of Reasons Students Do Not Eat Breakfast at SD Negeri 21 Pekanbaru. Supervised by ASLIS WIRDA HAYATI and FITRI

The age of school children is an age that requires special attention in terms of nutrition and health. School-age children are those aged between 7 - 12 years. One of the fulfillment of nutrients in school children is the habit of breakfast. Breakfast is part of healthy living behavior to realize balanced nutrition. If students do not have breakfast, they lack energy intake so that it can cause weakness, lack of concentration, and even fainting from this study to find out the reasons why students do not have breakfast at SD Negeri 21 Pekanbaru. The research method used was descriptive method. Research design using *cross sectional* with a sample size of 54 people using *proportional stratified random sampling technique*, data collection using a list of questions, univariate data analysis. The research was conducted in December - May 2024. The results of the study respondents who did not have breakfast to school were caused by not having time by 46.3%, unavailability of breakfast at home by 18.5%, no appetite by 20.4%, lazy to have breakfast by 9.3% and already accustomed to not having breakfast by 5.5%.

Keywords: reasons for skipping breakfast, school-age children