

## ABSTRACT

School aged children are age groups susceptible of having double burden of malnutrition. One of the direct causes of malnutrition is unbalanced intake. Foods that contain balanced nutrients are very important for growth and development, especially childhood. One of the message of balanced nutrition guidelines for primary school students is bringing packed lunches. The purpose of this study was to analyze the correlation nutrient intake and composition of balanced packed lunches with nutritional status among school aged children.

This research was an observational, used cross sectional design. The samples were 108 students of grade 4 and 5 at SD Muhammadiyah 4 Surabaya, who was bringing packed lunches to school. The variable observed was characteristics of respondents, nutrition intake and food composition in packed lunches. Data were analyzed using Pearson Correlation.

The results showed that there were a correlation between energy intake ( $p=0,000$ ), carbohydrate intake ( $p=0,050$ ), fat intake ( $p=0,002$ ), protein intake ( $p=0,002$ ), composition of energy packed lunches ( $p=0,000$ ) and composition of carbohydrate packed lunches ( $p=0,027$ ) with nutritional status. But there were no correlation between composition of fat, protein, fiber, zinc, calcium, vitamin A, D, E, K, B1, B2, B3, B6, Folic Acid, B12, C with nutritional status.

The conclusion of this study showed that nutritional status among primary school students was determined by consumption level of energy, protein and carbohydrate, composition of energy and carbohydrate packed lunches. Nutrition education should be given to students and parents about a balanced food. This education aims to preventing malnutrition among students.

Keywords: Nutrient intake, composition of balanced packed lunches, nutritional status

## ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok umur yang rentan mengalami masalah gizi ganda. Salah satu penyebab langsung terjadinya masalah gizi adalah asupan makan yang tidak seimbang, karena makanan yang mengandung zat gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya masa anak-anak. Salah satu pesan dari pedoman gizi seimbang untuk anak sekolah dasar yaitu membawa bekal makanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan asupan gizi dan komposisi menu bekal makanan dengan status gizi pada siswa SD Muhammadiyah 4 Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebesar 108 responden yang membawa bekal makanan kesekolah. Variabel penelitian ini adalah karakteristik responden, asupan gizi, dan komposisi menu bekal makanan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *pearson*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi ( $p=0,000$ ), asupan karbohidrat ( $p=0,050$ ), asupan lemak ( $p=0,002$ ), asupan protein ( $p=0,002$ ), komposisi menu energi bekal ( $p=0,000$ ), dan komposisi menu karbohidrat bekal ( $p=0,027$ ), komposisi menu zat besi bekal ( $p=0,049$ ) dengan status gizi siswa. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komposisi menu lemak, protein, serat, zinc, kalsium, vitamin A, D, E, K, B1, B2, B3, B6, Asam Folat, B12, C dengan status gizi siswa.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah status gizi anak sekolah dapat dipengaruhi oleh tingkat konsumsi energi, karbohidrat, lemak, protein, komposisi menu energi bekal, dan komposisi menu karbohidrat bekal. Sebaiknya perlu dilakukan edukasi kepada responden maupun orangtua responden tentang gizi seimbang, hal tersebut bertujuan untuk pencegahan masalah gizi yang ada pada responden penelitian.

Kata kunci: Asupan zat gizi, komposisi menu bekal, status gizi