

## ABSTRACT

A school age is the growth and development of towards adolescence, so that nutritional disorders that occur during this period will have a major impact on the next lifetime. One of the direct cause the occurrence of nutritional problems is unbalanced meal intake. Since the intake of foods that contain nutrients balanced is essential for growth and development, especially in childhood. One of the messages of a balanced nutritional guidelines for elementary school children that is bringing lunchbox. The purpose of this research is to analyze the differences in the level of adequacy of energy, protein, fat, carbohydrates and nutritional status of students who bring a lunchbox and did not bring lunchbox at SDN Pacarkeling 1 Surabaya.

This research is observational analytical with case control design. The total sample is 34 samples to the number of each group of 17 students. Sampling method using simple random sampling. The research variables are the characteristics of respondents, the level of adequacy energy, protein, fat and carbohydrates and nutritional status. Data were analyzed by independent sample t-test.

The results showed that there was difference in energy sufficiency level ( $p=0.014$ ), protein ( $p = 0.012$ ), fat ( $p = 0.001$ ) and carbohydrates ( $p = 0.000$ ) And for nutritional status also has a difference ( $p = 0.011$ ) between students who bring lunchbox and did not bring lunchbox to the school.

The conclusion of this research is the habit of carrying a lunchbox can help to fulfill the requirement of energy, protein, fat and carbohydrates and nutritional status. Nutrition care education should be given and health knowledge such as extension of the importance to bringing lunchbox and a healthy food intake.

Keywords: school students, lunch box, adequacy of nutrition, nutritional status

## ABSTRAK

Masa usia sekolah merupakan pertumbuhan dan perkembangan anak menuju masa remaja sehingga gangguan gizi yang terjadi pada masa ini akan berdampak besar pada masa kehidupan selanjutnya. Salah satu penyebab langsung terjadinya masalah gizi adalah asupan makan yang tidak seimbang. Karena asupan makanan yang mengandung zat gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya masa anak-anak. Salah satu pesan pedoman dari gizi seimbang untuk anak sekolah dasar yaitu membawa bekal makanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan status gizi siswa yang membawa bekal dan tidak membawa bekal di SDN Pacarkeling 1 Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *case control*. Total sampel penelitian adalah 34 sampel dengan jumlah setiap kelompok sebesar 17 siswa. Pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Variabel penelitian ini adalah karakteristik responden, tingkat kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat serta status gizi. Data dianalisis dengan uji *independent t-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan pada tingkat kecukupan energi ( $p= 0,014$ ), protein ( $p= 0,012$ ), lemak ( $p= 0,001$ ) dan karbohidrat ( $p= 0,000$ ) yaitu Sedangkan untuk status gizi juga memiliki perbedaan ( $p=0,011$ ) antara siswa yang membawa bekal dan tidak membawa bekal ke sekolah.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebiasaan membawa bekal dapat membantu mencukupi kebutuhan energi, protein, lemak dan karbohidrat dan status gizi. Sebaiknya perlu diberikan edukasi gizi dan pengetahuan kesehatan seperti penyuluhan pentingnya membawa bekal makanan ke sekolah serta asupan makanan yang sehat.

Kata kunci: anak sekolah, bekal makanan, tingkat kecukupan zat gizi, status gizi

\