

Perbedaan Asupan Makronutrien Dan Gula Garam Lemak (GGL) Pada Anak TK Berdasarkan Kebiasaan Membawa Bekal

Ghina Tsaniyah Suciati¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹, Aryu Candra¹

Email : ghinasuciati22@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Anak pada usia 4-6 tahun tergolong dalam periode emas (*golden age*). Keseimbangan gizi dalam makanan anak menjadi hal penting agar proses tumbuh kembang anak berjalan sempurna. Oleh karena itu, perlu menyeimbangkan makronutrien dan pengendalian konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada anak di TK IT AL-HIKMAH 2 Semarang.

Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan asupan makronutrien dan GGL pada anak TK berdasarkan kebiasaan membawa bekal.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional comparative study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability* dengan teknik *purposive sampling* dan diperoleh 24 responden. Pengumpulan data asupan makronutrien dan GGL (Gula, Garam, dan Lemak) menggunakan *food record* dengan bantuan wawancara orang tua dan dikonfirmasi oleh peneliti. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat (*Chi Square*).

Hasil : Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan ($p = 0,032$) kecukupan karbohidrat pada kelompok yang membawa bekal dan tidak membawa bekal. Sedangkan pada kecukupan protein, lemak, dan konsumsi (Gula, Garam dan Lemak) tidak terdapat perbedaan ($p > 0,05$) pada kelompok yang membawa bekal dan tidak membawa bekal.

Simpulan : Terdapat perbedaan signifikan asupan karbohidrat antara anak yang membawa bekal dengan yang tidak membawa bekal.

Kata Kunci : makronutrien, ggl, membawa bekal, tidak bawa bekal

¹ Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Differences in Macronutrient and Sugar, Salt, and Fat (GGL) Intake in Kindergarten Children Based on the Habit of Bringing Lunch Boxes

Ghina Tsaniyah Suciati¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹, Arya Chandra¹

Email : ghinasuciati22@gmail.com

ABSTRACT

Background : Children aged 4-6 years are included in the golden period (*golden age*) Nutritional balance in children's diets is crucial for optimal growth and development. Therefore, it is necessary to balance macronutrients and control sugar, salt, and fat (GGL) consumption in children at TK IT AL-HIKMAH 2 Semarang.

Objective : The aim of this study was to analyze the differences in macronutrient and GGL intake in kindergarten children based on the habit of bringing lunch.

Method : This research is an analytical research with an approach *cross-sectional comparative study*. Sampling technique using *non probability* with technique *purposive sampling* and obtained 24 respondents. Data collection on macronutrient intake and GGL (Sugar, Salt, and Fat) using *food record* with the help of parent interviews and confirmed by researchers. Data analysis using univariate and bivariate analysis (*Who Square*).

Results : Statistical analysis showed a difference ($p = 0.032$) in carbohydrate adequacy between the groups that brought and did not bring provisions. Meanwhile, there was no difference ($p > 0.05$) in protein, fat, and sugar (salt, and fat) adequacy between the groups that brought and did not bring provisions.

Conclusion : There is a significant difference in carbohydrate intake between children who bring packed lunches and those who do not.

Keywords: macronutrients, ssf, bringing packed lunch, didn't bringing lunch

¹ Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro