

ABSTRAK

ANALISIS PENGETAHUAN SARAPAN SEHAT SISWA SD NEGERI LENGKONG BESAR

Terdapat sebagian anak yang tidak sarapan dan meskipun sarapan dengan makanan dan minuman yang gizinya kurang seimbang. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan sehat siswa adalah pengetahuan tentang sarapan sehat itu sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran pengetahuan siswa tentang sarapan sehat yang meliputi manfaat sarapan sehat, syarat – syarat sarapan sehat, dan contoh menu sarapan sehat. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif . Sampel dalam penelitian ini sebanyak 54 siswa, dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengetahuan sarapan sehat siswa SD Negeri Lengkong Besar berada pada kategori sedang. Pengetahuan siswa tentang manfaat sarapan sehat berada pada kategori baik, Pengetahuan siswa tentang syarat - syarat sarapan sehat berada pada kategori sedang, Pengetahuan siswa tentang contoh menu sarapan sehat berada pada kategori kurang. Saran ditujukan kepada guru khususnya guru IPA dan PENJASKES, karena materi berkaitan dengan materi pelajaran IPA dan PENJASKES, untuk memberikan penguatan terkait sarapan sehat.

Kata kunci : Pengetahuan, Sarapan Sehat, Siswa SD

ABSTRACT

ANALYSIS OF HEALTHY BREAKFAST KNOWLEDGE OF SD NEGERI LENGKONG BESAR STUDENTS

There are some children who do not have breakfast and although the breakfast with unbalance nutrient of food and drink. One of the factors that affect healthy breakfast habits of students is the knowledge about healthy breakfast itself. The purpose of this research is to obtain students' knowledge of healthy breakfast that includes the benefits of a healthy breakfast, the terms of healthy breakfast, and an example of a healthy breakfast menu. The method used is descriptive method. The sample in this study were 54 students, with a simple random sampling technique. The data collection technique using the test. The results showed that the students knowledge of healthy breakfast are in middle category. Students' knowledge about benefits of a healthy breakfast are in good category, the students' knowledge about terms of healthy breakfast are in middle category, the students' knowledge about healthy breakfast menu examples are in the low category. Recommendations to teachers, especially science teachers, and physical and health education teachers, as it relates to the science and physical and health education matters, to provide reinforcement related healthy breakfast.

Key Word: Knowledge, Healthy Breakfast, Elementary Students