

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang umumnya berlangsung pada usia 13 hingga 15 tahun, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti pubertas, serta perubahan psikologis yang berkaitan dengan pencarian identitas diri dan peran sosial. Di samping itu, masa remaja juga ditandai dengan proses perkembangan kognitif yang lebih kompleks dan pergeseran hubungan sosial, termasuk peningkatan kemandirian dari orang tua dan pembentukan kelompok teman sebaya. Namun, dalam beberapa penelitian terbaru, ada pengusulan agar rentang usia remaja diperpanjang hingga 24 tahun, mengingat adanya perubahan sosial dan penundaan dalam transisi kehidupan seperti mandiri secara finansial dan menikah (Patton et al, 2016).

Permasalahan gizi pada remaja banyak sekali ditemukan diantaranya kegemukan (obesitas), kurang energi (kurang gizi), anemia gizi (kekurangan zat besi) dan kurang zat mikronutrien lain (Mitayani dan Sartika, 2010). Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa, (Maharani, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terdapat remaja umur 13-18 tahun kurus (8%), pendek (25%), gizi lebih dan obesitas (15%), serta usia 15-24 tahun yang mengalami anemia (32%).

B. Sarapan Pagi

1. Pengertian

Sarapan adalah makanan yang berlangsung di pagi hari, biasanya terjadi antara pukul 6:00 pagi dan 9:00 pagi. Disarankan bahwa sarapan menyediakan sekitar 15% hingga 30% dari total kebutuhan energi harian

seseorang, melayani sebagai sumber penting makanan sebelum terlibat dalam kegiatan sehari-hari. Kebutuhan sarapan berasal dari perannya dalam memenuhi kebutuhan energi tubuh, terutama selama jam-jam awal hari. Setelah malam puasa, tubuh membutuhkan pengisian untuk berfungsi secara optimal.

Mengonsumsi sarapan bergizi tidak hanya membantu dalam menjaga tingkat energi tetapi juga meningkatkan kinerja kognitif dan produktivitas secara keseluruhan sepanjang pagi,(Hanim et al, 2022). Menurut (Aghadiati, F,2019). Sarapan pagi yang sehat sekitar 400-600 kkal per hari tergantung pada tingkat aktivitas dan kebutuhan energi individu. Menurut (Kementerian Kesehatan RI,2021) porsi sarapan pagi makanan pokok 100-150 gram (sekitar 1 centong nasi), lauk hewani 50-75 gram, lauk nabati 50 gram, sayuran 100 gram (setara 1 mangkuk kecil),buah 100 gram.

Sarapan juga penting yang melibatkan konsumsi makanan dan minuman sebelum terlibat dalam aktivitas fisik. Ini berfungsi sebagai asupan pertama dari makanan untuk individu di siang hari. Mengingat pentingnya sarapan untuk anak-anak usia sekolah, penting bagi kedua orang tua dan anak-anak sendiri untuk lebih cerdas dalam pilihan mereka mengenai makanan yang harus dimasukkan dalam makanan pagi mereka.

Pentingnya sarapan tidak dapat dilebih-lebihkan, terutama untuk anak-anak yang berada di tahun-tahun formatif mereka dan membutuhkan nutrisi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan kognitif mereka. Ini memerlukan evaluasi yang cermat dari berbagai faktor penentu yang mempengaruhi kebiasaan sarapan di antara anak-anak usia sekolah. Faktor-faktor seperti bimbingan orang tua, pengaruh budaya, dan preferensi individu memainkan peran penting dalam membentuk praktik diet ini, (Sihite & Usia, 2020).

Sarapan berfungsi sebagai sumber energi penting bagi otak, secara signifikan meningkatkan tingkat konsentrasi dalam pengaturan sekolah. Setelah bangun, kadar gula darah tubuh biasanya rendah karena periode

puasa semalam. dengan tidak adanya sarapan yang cukup, siswa mungkin merasa sulit untuk mempertahankan fokus selama kegiatan akademik mereka. Oleh karena itu, membangun rutinitas sarapan pagi sangat penting untuk anak-anak usia sekolah, karena berkontribusi untuk memenuhi kebutuhan gizi harian mereka, (Perdana et al., 2023)

Sarapan bergizi, anak-anak dapat lebih melengkapi diri mereka untuk tuntutan hari sekolah mereka. pentingnya sarapan tidak dapat dilebih-lebihkan, terutama bagi siswa yang membutuhkan fungsi otak yang optimal untuk belajar dan keterlibatan. Sarapan menyeluruh yang menggabungkan berbagai kelompok makanan dapat secara signifikan mempengaruhi kemampuan anak untuk berkonsentrasi dan melakukan akademis. Mendorong kebiasaan sarapan sehat sejak usia dini dapat mendorong praktik nutrisi seumur hidup, yang pada akhirnya bermanfaat bagi perkembangan fisik dan kognitif mereka(Perdana et al., 2023)

2.Jenis sarapan pagi

Jenis sarapan pagi merujuk pada berbagai macam makanan dan minuman yang dikonsumsi sebagai sarapan, yang dapat bervariasi berdasarkan budaya, kebiasaan, dan pilihan individu. Sarapan adalah waktu makan yang penting karena memberikan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk memulai aktivitas sehari-hari. Jenis sarapan dapat dibedakan berdasarkan komposisi nutrisi, metode penyajian, serta bahan-bahan yang digunakan. contoh jenis sarapan yaitu nasi, oatmeal, roti, susu, the manis dan lain-lain, (Kirk, S. F. L., et al., 2013).

Sarapan dikategorikan lengkap apabila siswa mengonsumsi makanan pokok, lauk (hewani/nabati), dan sayur. Kriteria ini sejalan dengan pedoman isi Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang menekankan bahwa komposisi utama piring makan mencakup makanan pokok, lauk-pauk, dan sayur, sedangkan buah dikategorikan sebagai pelengkap apabila tersedia. Hal ini juga didukung oleh penjelasan ahli gizi dari IPB University, Purnawati Hustina Rachman, yang menyatakan bahwa buah pada saat sarapan

merupakan tambahan, bukan syarat utama dalam menentukan kelengkapan sarapan (Medcom.id, 2021). Dengan demikian, definisi ini dianggap relevan dan realistis dengan kondisi responden, serta tetap mengacu pada standar nasional gizi seimbang.

3. Manfaat penting nya sarapan pagi

Meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar sarapan membantu energi yang sangat banyak dengan yang diberi otak yang bekerja optimal. Siswa yang rutin sarapan pagi akademik kinerja yang lebih dibandingkan yang baik yang adalah sarapan (Adolphus et al,2013) menjaga keseimbangan energi dan nutrisi sarapan yang sehat membantu memenuhi kebutuhan gizi harian, seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Hal ini mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah, (Gibney et al,2016).

4. Dampak negatif tidak sarapan pagi

- a. Siswa yang melewati sarapan cenderung mengalami penurunan konsentrasi, retensi memori, dan kemampuan belajar secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa rutinitas sarapan yang teratur dapat secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif dan kinerja akademik, (Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. 2016).
- b. Peningkatan risiko obesitas tidak sarapan dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan di siang hari dan kecenderungan untuk memilih makanan yang tidak sehat, yang dapat berkontribusi pada obesitas, (Farah, N., et al,2020).
- c. Konsumsi makanan tidak sehat melewati sarapan dapat meningkatkan kemungkinan mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak di waktu lain dalam sehari, karena rasa lapar yang berlebihan. (Horne, J. A., et al,2018).
- d. Dampak Negatif pada Mood dan Kesehatan Mental Siswa yang tidak sarapan sering melaporkan perasaan lelah, mudah marah, dan stres, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. (O'Brien, S. A., et al,2019).

C .Pengetahuan Remaja Tentang Sarapan Pagi

Teori yang diusulkan oleh Notoatmodjo menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan nutrisi anak-anak cenderung meningkatkan perilaku makan mereka. Anak-anak yang memiliki pemahaman yang kuat tentang nutrisi diharapkan dapat mengembangkan kesadaran yang kuat tentang pentingnya sarapan sehari-hari. Kesadaran ini melampaui tradisi keluarga belaka, karena anak-anak ini benar-benar memahami manfaat yang diberikan sarapan untuk kesehatan mereka, (Meriska Irina, Kodrat Pramudho, 2014).

Selain itu, penekanan pada pendidikan gizi untuk anak-anak sangat penting, karena meletakkan dasar untuk kebiasaan makan sehat seumur hidup. Ketika anak-anak diberitahu tentang nilai gizi pilihan makanan mereka, mereka lebih cenderung untuk membuat keputusan yang lebih sehat. Pendekatan proaktif terhadap nutrisi ini dapat secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan dan perkembangan mereka secara keseluruhan, Meriska Irina dan Kodrat (Meriska Irina, Kodrat Pramudho, 2014).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003). Secara keseluruhan persentase jawaban subjek yang menjawab benar lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang menjawab salah. Subjek belum dapat menjawab dengan benar tentang fungsi zat besi didalam tubuh (95.6%), upaya menanggulangi masalah anemia gizi besi (76.5%), sumber pangan hewani tinggi zat besi (64.7%), efek yang timbul saat mengonsumsi tablet atau pil zat besi (54.4%), dan vitamin yang dapat membantu penyerapan besi (48.5%), serta jenis minuman yang menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (45.6%). Sebanyak 72.1% subjek memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang, sedangkan hanya 17.6% subjek dengan pengetahuan gizi baik.

Namun demikian, masih terdapat 10.3% subjek dalam kategori pengetahuan gizi kurang. Skor pengetahuan gizi subjek berkisar antara 40

sampai 87 dengan rata-rata 69 ± 10 . (Studi Lin et al, 2007) di Taiwan menunjukkan anak sekolah yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik mempunyai sikap gizi yang lebih positif, perilaku gizi lebih baik, dan memiliki kualitas konsumsi pangan yang baik, (Bogor, 2012).

D . Kebiasaan Sarapan Pagi Remaja

Pengetahuan tentang sarapan, pengetahuan gizi yang baik sangat menentukan kebiasaan sarapan siswa. Siswa yang memahami pentingnya sarapan cenderung lebih konsisten melakukannya. Lingkungan keluarga, Keluarga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan sarapan. Orang tua yang memberikan contoh sarapan sehat memotivasi anak untuk mengikuti kebiasaan tersebut, (Dewi et al, 2020). Ketersediaan makanan, ketersediaan bahan makanan bergizi di rumah turut memengaruhi frekuensi dan kualitas sarapan siswa (Suryani et al, 2015).

Penelitian di Indonesia oleh (Adriani & Wirjatmadi, 2012) Studi ini melaporkan bahwa sekitar 40-60% anak usia sekolah sering melewati sarapan dengan alasan tidak merasa lapar atau terbatasnya waktu di pagi hari. Anak-anak yang sarapan memiliki tingkat energi yang lebih stabil sepanjang hari dibandingkan dengan yang tidak.

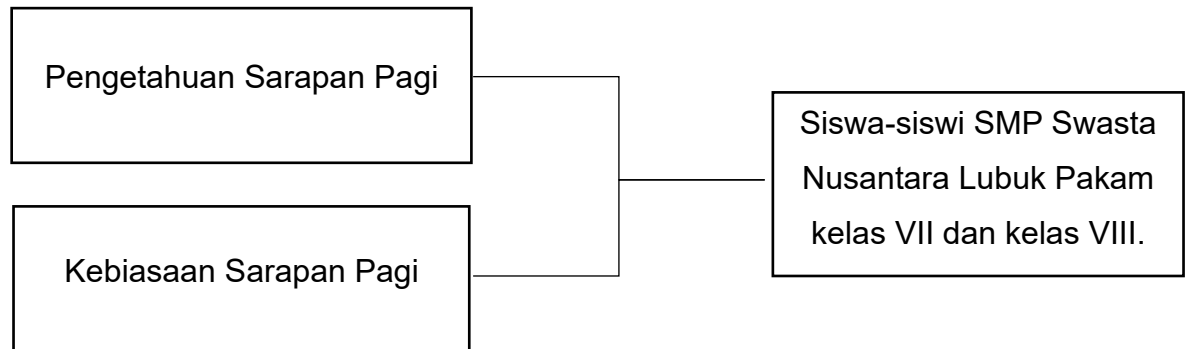
Penelitian oleh (Khan et al, 2019) dalam studi pada remaja, ditemukan bahwa faktor sosial ekonomi, waktu, dan kebiasaan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan sarapan. Anak-anak dari keluarga yang lebih peduli pada pentingnya sarapan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk sarapan secara rutin. Penelitian ini juga menunjukkan hubungan langsung antara kebiasaan sarapan dengan performa akademik dan kesehatan mental.

Penelitian oleh (Timlin & Pereira, 2007) melewati sarapan pagi dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolisme di usia dewasa. Penelitian ini juga menekankan pentingnya edukasi bagi anak-anak dan keluarga untuk membangun kebiasaan sarapan yang sehat.

E.Kerangka konsep

Pengetahuan siswa mengenai sarapan sangat penting karena dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Sarapan yang sehat dan bergizi berperan dalam meningkatkan energi dan konsentrasi siswa di sekolah, siswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat nutrisi cenderung lebih rutin sarapan. Sarapan adalah makanan yang berlangsung di pagi hari, biasanya terjadi antara pukul 6:00 pagi dan 9:00 pagi. Aktivitas penting ini memungkinkan individu untuk mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi penting, berkontribusi terhadap diet seimbang (Cornelia & Wenny Sinaga, 2019).

Gambar 1 Kerangka Konsep



F.Defenisi Operasional

Tabel 1 defenisi operasional

1.	Pengetahuan Sarapan Pagi	Seberapa besar pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, serta jenis makanan sarapan yang sehat, dampak tidak sarapan, dan waktu sarapan yang baik, diperoleh dengan cara kuesioner melalui wawancara. Pengetahuan di kategorikan menjadi Baik jika nilainya $\geq 60-100\%$ Kurang jika nilainya $< 60\%$ (Notoatmodjo 2012)	Ordinal
2.	Kebiasaan Sarapan Pagi	Pola rutinitas siswa dalam melakukan sarapan pagi, di peroleh dengan cara food recall 3 kali seminggu dengan 2 hari sekolah dan 1 hari libur yaitu hari senin, rabu, jumat. Kebiasaan sarapan pagi di kategorikan Berdasarkan waktu 1.Sarapan : pukul 06:00-09:00 2.Tidak Sarapan : pukul $>09:00$ Berdasarkan jenis sarapan Jenis sarapan pagi dikategorikan menjadi 2, yaitu 1. Lengkap (Berdasarkan pedoman "Isi Piringku" Kemenkes RI, komponen utama adalah makanan	Rasio

		pokok, lauk, dan sayur; buah hanya pelengkap.) 2. Tidak lengkap apabila salah satu dari ketiga jenis sarapan pagi di atas tidak dikonsumsi. Asupan Energi Baik jika kalornya ≥ 400 kkal Tidak baik jika kalornya <400 kkal (Aghadiati, F. (2019).	
--	--	--	--