

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sarapan Pagi

1. Definisi Sarapan Pagi

Makanan pertama yang dikonsumsi tubuh setelah berpuasa semalaman adalah sarapan. Otak mengisi kembali asupan nutrisinya selama sarapan. Setidaknya 25% dari kebutuhan makanan harian harus dipenuhi oleh sarapan yang bergizi. Kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif memerlukan pemenuhan sebagian kebutuhan nutrisi harian (15 hingga 30% dari kebutuhan nutrisi) melalui sarapan, yang dikonsumsi antara jam bangun tidur dan jam sembilan pagi. (Haeriyah et al., 2022).

Penelitian Winata (2015) menunjukkan bahwa sarapan yang sehat harus mengandung banyak karbohidrat karena akan meningkatkan kadar glukosa otak dan zat gizi mikro yang dapat diubah menjadi energi. Selain itu, sarapan juga membantu otak berkonsentrasi pada pembelajaran dan memfasilitasi asimilasi pengetahuan (Putra et al., 2022). Sarapan pagi memenuhi 25% dari jumlah zat gizi yang dibutuhkan setiap hari. Karena glukosa merupakan bahan bakar otak, maka sarapan pagi dapat mendukung dan memperkuat fungsi mental seperti perhatian dan kewaspadaan. (Marvelia et al., 2021).

2. Manfaat Sarapan Pagi

Menurut penelitian Winata (2015), sarapan yang bergizi harus mengandung banyak karbohidrat karena akan meningkatkan kadar glukosa otak dan zat gizi mikro yang dapat digunakan sebagai sumber energi. Selain itu, sarapan juga dapat meningkatkan penyerapan pengetahuan dan membantu otak untuk fokus dalam belajar (Putra et al., 2022). Seperempat kebutuhan nutrisi harian dapat dipenuhi dari sarapan. Sarapan membantu mendukung dan memperkuat fungsi mental seperti perhatian dan kewaspadaan karena glukosa merupakan bahan bakar otak. (Rafika et al., 2018)(Program PESPA Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN, dkk., 2023).

Remaja harus sarapan karena mereka memiliki banyak kegiatan selama hari sekolah yang membutuhkan banyak energi dan kalori.

Sarapan meningkatkan prestasi akademik, asupan gizi, kebugaran fisik, dan menjaga berat badan yang sehat selain memiliki efek positif pada kehadiran di sekolah. Sarapan dimaksudkan untuk membantu mencegah hipoglikemia, memenuhi kebutuhan gizi di pagi hari, dan menjadi bagian dari diet seimbang, serta melindungi remaja perempuan dari anemia yang disebabkan oleh hilangnya glukosa darah di pagi hari, serta menghindari dehidrasi setelah berpuasa semalaman (Marsaoly, dkk., 2021). Selain itu, sarapan dapat meningkatkan kenikmatan belajar, menangkal kelelahan, mendukung sistem kekebalan tubuh yang kuat, dan mencegah anak-anak membawa camilan tidak sehat ke sekolah.. (Suraya, dkk, 2019)(Anwar, dkk., 2022).

Menurut penelitian (Larega, 2015) ada beberapa manfaat dari sarapan pagi yaitu :

- i. Manfaat sarapan dapat meningkatkan kemampuan otak dan lebih berkonsentrasi dalam belajar
- ii. Dapat meningkatkan kadar gula darah tidak mengonsumsi makanan semalaman.
- iii. Mampu memperbaiki atau meningkatkan daya ingat pada remaja.
- iv. Mampu berpikir dengan baik, berperilaku positif, kelihatan ceria dan kooperatif.

2. Dampak Tidak Sarapan

Adapun beberapa dampak dari tidak sarapan pagi :

➤ Anemia

Remaja putri dapat terjadi anemia karena tidak membiasakan sarapan pagi. Hal ini disebabkan karena remaja putri sering melewatkan sarapan pada pagi hari. Sarapan pagi memenuhi asupan gizi yang diperlukan tubuh sebanyak 30% dari kebutuhan energy seseorang. Ketika remaja tidak sarapan pagi artinya remaja tersebut telah kehilangan sepertiga dari asupan yang dibutuhkan tubuh (Ilmu dkk., 2019).

➤ **Obesitas**

Penelitian lain menunjukkan bahwa orang yang sering rutin melakukan sarapan akan memiliki risiko obesitas lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya sarapan sesekali, ini dapat terjadi pada laki laki. Seseorang yang melewatkan sarapan pagi akan meningkatkan risiko terkena sindrom metabolik sebanyak tiga hingga empat kali lipat. Makan berlebihan dapat mengakibatkan lebih banyak glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Produksi insulin akan meningkat ketika frekuensi makan berkurang akibat melewatkan sarapan pagi. Insulin berkontribusi terhadap penumpukan lemak dalam tubuh dengan mencegah enzim lipase memecah lemak. (Soedwihajono e, dkk., 2021).

➤ **Menurunkan Konsentrasi Belajar**

Sarapan memengaruhi konsentrasi belajar. Sarapan berdampak pada fungsi otak karena sarapan memberi energi pada otak dan membantu siswa berkonsentrasi lebih baik. Siswa yang melewatkan sarapan mengalami kekurangan energi dan perut kosong akibat tubuh mereka menggunakan semua energi yang diperolehnya pada hari sebelumnya. Hal ini dapat menyebabkan remaja menjadi tidak fokus selama kelas dan lebih memikirkan perasaan perut mereka daripada materi yang diajarkan. (Anggraini & Hutahaeen, 2021).

➤ **Prestasi Belajar**

Siswa percaya bahwa prestasi belajar merupakan hal yang sangat penting. Seseorang dapat menilai bakat siswa berdasarkan prestasi belajarnya. Melewatkan sarapan pagi meningkatkan risiko beberapa masalah kesehatan, termasuk gula darah rendah, yang bermanifestasi sebagai kelesuan dan kehilangan energi, menggigil, dan pingsan. Siswa di sekolah menengah pertama akan berprestasi lebih buruk secara akademis jika hal ini terjadi. (Anggraini & Hutahaeen, 2021).

3. Pemenuhan Gizi

Ada lima kategori nutrisi: protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Dan beberapa peneliti menyebutkan bahwa air juga termasuk didalam zat gizi. Ini disebabkan bahwa air juga penting bdalam metabolisme makanan (Kalimantan dkk., 2018).

Sarapan adalah waktu makan yang dikonsumsi antara bangun tidur hingga pukul 9:00 pagi untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan 15–30%, atau 300–500 kkal, makanan dan cairan

Sarapan adalah waktu makan yang dikonsumsi antara bangun tidur hingga pukul 9:00 pagi untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan 15–30%, atau 300–500 kkal, makanan dan cairan. (Soedwihajono, dkk., 2021) Menurut pedoman WHO, sarapan sehat harus terdiri dari 24–30% lemak, 12–15% protein, dan 55–65% karbohidrat. Menurut penelitian (Fauziyyah, dkk., 2020) Sarapan perlu menyediakan antara 370 dan 555 kkal energi dan 9,8 dan 14,7 gram protein.

Ahli gizi seimbang mendefinisikan sarapan sehat sebagai sarapan yang dapat memenuhi semua kebutuhan nutrisi. Bila jumlah keempat kelompok makanan—makanan pokok, lauk, sayur, dan buah—seimbang, maka sarapan tersebut dianggap seimbang. Misalnya, porsi makanan pokok adalah 3–8 porsi (100/3%), porsi makanan pendamping adalah 2–3 porsi (100/3%), dan porsi sayur serta buah adalah 3–5 porsi dan 2–3 porsi (100/3%) (Hermiyanty, dkk., 2020). Menurut PMK No.41 tentang Pedoman Gizi Seimbang salah satu dapat mewujudkan sarapan pagi adalah bangun pagi, membuat sarapan, lalu melanjutkan kegiatan sehari-hari. Karbohidrat, lauk, sayur, buah, dan minuman merupakan sarapan lengkap.

Sumber Zat gizi yang ada dalam sarapan adalah :

- sumber karbohidrat: mie, ubi jalar, nasi, jagung, dan kentang;
- lauk dan pauk (sumber protein dan lemak) : lauk-pauk dan lauk-pauk (sumber lemak dan protein): tempe, tahu, udang, cumi-cumi, kepiting, ayam, daging, dan telur;
- sayuran dan buah (vitamin, mineral, serat, dan air) :melon, jambu biji merah, magga, apel, terong, alpukat, sawi hijau rebung, lobak,

wortel, kembang kol, daun kelor, brokoli, labu siam, dan daun pepaya.

B. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi pada Anak Remaja

1. Pengetahuan Anak

Pengetahuan menurut KBBI Pendidikan dan Kebudayaan adalah segala sesuatu yang dapat dipahami atau sebuah proses dari usaha seseorang untuk mendapatkan pengetahuan seperti Pengetahuan kepandaian, atau segala sesuatu yang kita ketahui tentang sesuatu misalnya mata pelajaran. Selain itu Pengetahuan jug dapat diartikan sebuah bentuk dari pengalaman.(Ridwan et al., 2021).

Ghifari dan Nazhif (2019) menegaskan bahwa salah satu hal terpenting yang harus dipahami remaja adalah gizi. Hal ini tidak hanya mencakup pemilihan bahan makanan, tetapi juga kesadaran akan faktor-faktor lain, terutama yang berkaitan dengan nilai gizi makanan (Haeriyah et al., 2022).

Berdasarkan penelitian (Nathasha & Yunita, 2020) ada hubungan pengetahuan terhadap kebiasaan sarapan pagi pada anak SMP. Dimana bila pengetahuan seseorang Jika anda berpengetahuan tentang gizi tinggi, anda biasanya akan memilih makanan dengan kandungan gizi tinggi.

2. Sikap

Menurut penelitian Triwibowo, Sikap seseorang di tahun 2015 adalah respon dan reaksinya saat mereka tertutup terhadap sesuatu. Sikap juga dapat mengajak oranglain dalam melakukan kerjasama dengan oranglain pada sebuah masalah. (Nathasha & Yunita, 2020). Sikap tidak otomatis untuk terjadinya sebuah tindakan. Untuk melihat sikap seseorang terlebih dahulu harus melihat kesehatan, kemudian penilaian terhadap yang diketahui dan terakhir mempraktekkannya. Untuk itu dapat di wujudkan sikap menjadi tindakan yang nyata dengan factor pendukungnya.

3. Pendidikan Ibu

Menurut penelitian Rakhmawati (2013) menyatakan bahwa hasil belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan ibunya, dengan pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang untuk menyerap pengetahuan yang ada. Seseorang akan memperoleh lebih banyak pengetahuan jika informasi yang diterimanya lebih banyak. Dalam bidang pendidikan, pengetahuan akan bertambah seiring dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Namun, pendidikan yang rendah tidak selalu berarti pengetahuan yang rendah. Dalam hal pendidikan orang tua, kesadaran ibu akan sarapan cenderung meningkat seiring dengan jenjang pendidikan orang tua yang lebih tinggi. (Juchita Ayu, 2018).

4. Pekerjaan Ibu

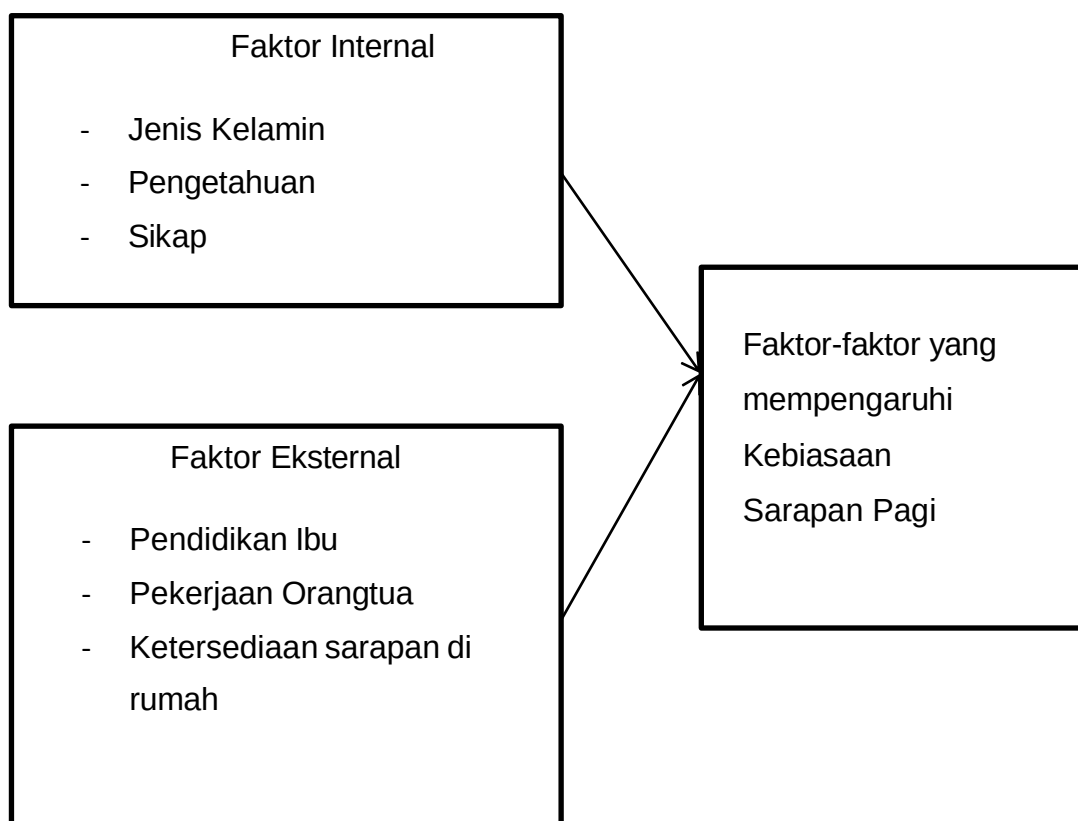
Pada penelitian (Juchita Ayu, 2018) yang telah dilakukan bahwasanya orangtua yang bekerja memiliki pengaruh pada perilaku orangtua dalam pemberian makanan yang sehat. Pada orangtua yang bekerja memiliki peluang besar tentang informasi sarapan sehat, diaman orangtua akan lebih sering melakukan interaksi, berkomunikasi serta bertukar pendapat dengan oranglain untuk menu makanan sehat.

5. Ketersediaan Sarapan di rumah

Manusia sangat membutuhkan sarapan pagi hal ini disebabkan dengan melakukan sarapan menghasilkan energy yang digunakan untuk melakukan aktivitas. Pada penelitian (Moehji,2018).

Ketersediaan menu sarapan bagi ibu dan keluarga di rumah untuk memenuhi kebutuhan gizi disebut ketersediaan sarapan. Zat gizi terdiri dari unsur pembangun, sumber energi, dan komponen pengatur. Selain menu yang membosankan dan makanan yang tidak enak, banyak pelajar di Indonesia yang masih melewatkan sarapan karena tidak ada makanan yang bisa dimakan di rumah. (Nathasha & Yunita, 2020).

C. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

D. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Skala Pengukuran
1.	Kebiasaan sarapan pagi	Kebiasaan makan dan minum sehari-hari yang dimulai pukul 06.01 dan berakhir pukul 09.00 dicatat dengan menggunakan kuesioner dan diklasifikasikan menjadi: A : Selalu dilakukan B : Kadang - kadang C : Tidak pernah	Ordinal
2.	Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi	Seluruh pengetahuan responden mengenai pengertian sarapan, waktu sarapan yang ideal, dan manfaat sarapan, kerugian tidak melakukan sarapan, menu makanan sarapan yang baik, dan dampak tidak melakukan sarapan yang di ukur menggunakan kuesioner dan dikategorikan menjadi : Baik = >75% dengan skor >15 Cukup = 60-70% dengan skor 12 – 14 Kurang = <60% dengan skor <12	Ordinal

3	Sikap	Sikap terhadap kebiasaan sarapan adalah kesiapan responden dalam merespon tentang kebiasaan sarapan yang didalamnya terdapat penilaian seperti setuju dan tidak setuju. Sikap diukur menggunakan kuesioner dengan kategori : Baik : > 23 Kurang baik : <22	Ordinal
4.	Pendidikan IBu	Tingkat pendidikan yang diperoleh ibu melalui lembaga formal atau sekolah yang menghasilkan ijazah. Data pendidikan ibu akan diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan dikategorikan menjadi : SD & SMP : Rendah SMA/SMK : Sedang Perguruan Tinggi : Tinggi	Ordinal
5.	Pekerjaan Ibu	Ada atau tidak adanya kegiatan ibu yang dapat menghasilkan uang/ gaji baik setiap hari maupun setiap bulan, yang akan diperoleh dengan kuesioner untuk mengukur tingkat pekerjaan ibu dan dikategorikan menjadi : Tidak bekerja : Ibu Rumah Tangga Bekerja : Wirausaha , guru, dll	Ordinal

6.	Ketersediaan Sarapan di rumah	Tersedianya atau tidaknya menu sarapan yang dibuat di rumah oleh ibu-ibu atau keluarga untuk memenuhi kebutuhan diet. Data ini akan diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan dikategorikan menjadi : A. Selalu tersedia B. Kadang-kadang C. Tidak pernah	Ordinal
----	-------------------------------	--	---------

Gambar 2 Definisi Operasional