

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sarapan

1. Defenisi sarapan

Sarapan adalah aktivitas rutin pagi yang penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh agar dapat menjalankan aktivitas dengan optimal (Wiarto, 2013). Sarapan merupakan kegiatan makan di pagi hari yang mencakup makanan pokok, lauk, atau kudapan dengan jumlah sekitar 1/3 dari total makanan harian. Asupan sarapan yang disarankan mencakup 300-600 kkal untuk memenuhi kebutuhan kalori. Sarapan atau makan pagi ini dilakukan mulai dari waktu bangun hingga sekitar pukul 09.00.

Sarapan menyediakan karbohidrat yang siap dipakai untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang stabil mendukung semangat dan konsentrasi belajar, yang berdampak positif pada produktivitas (Tri Niswati Utami, 2016). Dengan sarapan, tubuh mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan menjalankan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun tidur. Sarapan juga membantu meningkatkan konsentrasi, memudahkan anak memahami materi yang diberikan guru. Selain itu, sarapan menyediakan vitamin untuk mendukung kebutuhan energi dalam beraktivitas (Khomsan, 2019).

Pilihan makanan untuk sarapan sebaiknya mengikuti prinsip gizi seimbang, yang mencakup sumber karbohidrat seperti nasi, roti, kentang, tepung beras, ubi, dan jagung; sumber protein seperti susu, ikan, ayam, daging, telur, keju, tempe, dan kacang hijau; serta sumber vitamin dan mineral yang berasal dari sayur dan buah seperti bayam, wortel, kangkung, pisang, apel, jeruk, dan lainnya (Arif, 2020).

2. Kebiasaan sarapan

Kebiasaan sarapan adalah perilaku individu atau kelompok dalam memenuhi kebutuhan makan pagi, yang mencakup sikap, keyakinan, dan pemilihan makanan (Anasiru, 2017). Sarapan hanya mencukupi kebutuhan nutrisi pada pagi hari, yaitu sekitar 70% dari kebutuhan gizi harian.

Kebiasaan rutin sarapan sangat penting untuk mendukung kebutuhan energi tubuh agar aktivitas dapat dilakukan secara optimal. Sarapan pagi juga berperan penting bagi anak usia sekolah 6-14 tahun, karena menyediakan gizi yang dibutuhkan di pagi hari saat anak-anak menjalani aktivitas padat di sekolah. Jika anak-anak rutin sarapan, hal ini dapat mempengaruhi kecerdasan, khususnya daya ingat, yang pada gilirannya mendukung prestasi belajar mereka (Rahman, 2020).

3. Manfaat sarapan

Menurut Dianida Erlyningrum (2019), sarapan pagi memiliki manfaat besar bagi orang dewasa dalam mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan kemampuan belajar. Tidak sarapan dapat mengakibatkan anak-anak sulit berkonsentrasi, merasa lelah, dan mengantuk. Selain itu, mereka yang tidak makan pagi berisiko mengalami masalah kesehatan, seperti penurunan kadar gula darah, yang dapat ditandai dengan gejala seperti kelemahan, keringat dingin, penurunan kesadaran, hingga pingsan. Bagi anak-anak sekolah, kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi belajar, yang pada akhirnya berdampak negatif pada prestasi akademis mereka (Septia, 2018).

Berikut adalah manfaat sarapan pagi:

- 1) Memberi energi untuk otak, manfaat sarapan adalah meningkatkan kemampuan otak dan lebih mudah untuk berkonsentrasi. Hanya minum teh manis atau makan beberapa potong biskuit hingga waktu nyamakan siang bukan merupakan sarapan.
- 2) Meningkatkan asupan vitamin, jus buah segar adalah sarapan yang dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman kita tidak dapat makan. Setelah itu bias dilanjutkan dengan makan sereal, nasi atau roti. Menu pilihan lain berupa roti dan telur, bubur, susu, mie, pasta dan lain-lain.
- 3) Memperbaiki memori atau daya ingat, Jika kita tidak mendapat glukosa yang cukup pada saat sarapan, maka fungsi otak atau

memori dapat terganggu. Menurut penelitian yang dilakukan Bagwel pada dua kelompok populasi dengan kebiasaan sarapan yang rutin pada satu kelompok dan kebiasaan sarapan yang tidak rutin pada kelompok lainnya, menggunakan Tes Daya Ingat yaitu dengan cara memberikan 8 (delapan) kata - kata yang sering ditemui oleh kedua kelompok tersebut untuk dihafal selama lima menit, kemudian menuliskannya kembali dalam waktu satu menit.

- 4) Meningkatkan daya tahan terhadap stres, anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan selalu kelihatan malas.

4. Indikator kebiasaan sarapan

Terdapat 6 indikator kebiasaan sarapan di antaranya (Anggraini, 2017).

1. Frekuensi Sarapan pagi.
2. Pelaksanaan sarapan
3. Waktu sarapan
4. Ketersediaan sarapan
5. Pemilihan makanan
6. Keragaman makanan

B. Status gizi

1. Pengertian status gizi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2016), status gizi didefinisikan sebagai keadaan tubuh yang berkaitan dengan konsumsi, penyerapan, dan penggunaan pangan. Status gizi (nutritional status) merupakan kondisi yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh.

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap ketersediaan makanan dalam keluarga. Meskipun keluarga memiliki keuangan yang mencukupi, ketidaktahuan mereka dapat menghambat penyediaan makanan yang memadai (Kemenkes RI, 2017). Pola pengasuhan merujuk pada kemampuan keluarga dan masyarakat dalam menyediakan waktu, perhatian, dan dukungan bagi anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Pola asuh yang baik sangat berperan dalam mencapai status gizi yang optimal, melalui perawatan menyeluruh dari orang tua terhadap perkembangan anak (Purnamasari, 2018).

Peraturan Menteri Kesehatan RI No.2 tahun 2020 menetapkan standar antropometri penilaian status gizi anak dan remaja yang diadopsi dari standar World Health Organization (WHO) 2007 untuk anak usia 5-18 tahun secara lengkap disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT pada remaja Indonesia

Indeks	Kategori status gizi	IMT
Indeks Massa Tubuh $BB(kg)/TB(m)^2$	Kurus	<18,5
	Normal	18,5 - 25,0
	Gemuk	>25,0

Sumber : Permenkes RI No. 2 (2020)

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, kecukupan energy untuk anak usia sekolah antara 1650-2000 kkal. Menurut Kemenkes (2019), AKG 7 yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Budi,dkk, 2019).

Anak usia sekolah membutuhkan tambahan energi, protein, kalsium, flour, zat besi karena pertumbuhan pada masa ini sedang pesat dan aktivitas anak semakin bertambah. Anak perlu untuk diajari makan tiga kali sehari dengan menu gizi tinggi, yaitu :sarapan, makan siang, dan makan malam (Kemenkes RI, 2017). Angka kecukupan gizi anak usia 6-12 tahun berrdasarkan AKG 2019 dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Angka kecukupan gizi anak remaja berdasarkan AKG 2019

Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	E (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
10-12 (laki- laki)	36	145	2000	50	65	300
13-15	50	163	2400	70	80	350
10-12 (perempuan)	38	147	1900	55	65	280
13-15	48	146	2050	65	70	300

Sumber : Permenkes RI No. 28 (2019)

2. Penilaian status gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Supariasa, 2016).

a. Penilaian langsung

1. Antropometri

Antropometri dapat digunakan sebagai indikator status gizi melalui pengukuran beberapa parameter. Parameter tersebut merupakan ukuran tunggal dari tubuh manusia, termasuk umur, berat badan, dan tinggi badan. Kombinasi dari beberapa parameter ini dikenal sebagai indeks antropometri.

2. Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode penilaian status gizi yang berdasarkan pada perubahan yang terjadi terkait dengan kekurangan atau kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan ini dapat dilakukan dengan mengamati jaringan epitel yang terdapat di mata, kulit, rambut, serta organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh.

3. Biokimia

Pemeriksaan biokimia, yang juga dikenal sebagai pemeriksaan laboratorium, digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah. Pemeriksaan ini dilakukan melalui analisis sampel, seperti jaringan biopsi, untuk mengetahui kadar zat gizi atau adanya cadangan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi.

4. Biofisik

Pemeriksaan biofisik adalah salah satu metode penilaian status gizi yang berfokus pada kemampuan fungsi jaringan dan perubahan struktur jaringan. Metode ini dapat digunakan dalam kondisi tertentu, seperti pada kasus kebutaan senja.

b. Penilaian tidak langsung

1. Survei kebiasaan makan

Survei kebiasaan makan adalah salah satu metode penilaian status gizi yang mengevaluasi jumlah, porsi, frekuensi, dan jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh remaja. Kebiasaan makan mencakup perilaku remaja terkait konsumsi makanan, yang meliputi jenis makanan, jumlah yang dikonsumsi, frekuensi makan, distribusi makanan dalam keluarga, serta cara memilih makanan yang tersedia berdasarkan lingkungan mereka.

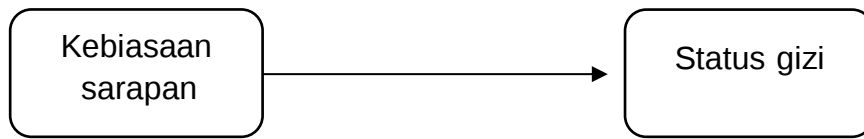
2. Statistik vital

Statistik vital adalah metode penilaian status gizi yang menggunakan data kesehatan terkait gizi, seperti angka kematian berdasarkan umur tertentu, penyebab kesakitan dan kematian, serta prevalensi penyakit infeksi yang berhubungan dengan kekurangan gizi.

3. Faktor ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan factor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa factor ekologi, seperti factor biologis, factor fisik, dan lingkungan budaya

C. Kerangka konsep



Gambar 1. Kerangka konsep

Kebiasaan sarapan adalah perilaku individu dalam mengonsumsi makanan dan minuman dari bangun pagi hingga pukul 09.00 WIB secara teratur untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi di pagi hari. Berdasarkan kerangka konsep tersebut, penelitian ini akan meneliti hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi. Dalam penelitian ini, kebiasaan sarapan berfungsi sebagai variabel bebas (independent), sedangkan status gizi sebagai variabel terikat (dependen).

D. Defenisi operasional

Table 3 Defenisi operasional

Variabel	Defenisi	Alat ukur	Hasil ukur	skala
Kebiasaan sarapan	Kebiasaan mengonsumsi Makanan dan minuman mulai dari bangun pagi hingga pukul 09.00 WIB	Formulir sarapan 1 Minggu terakhir Formulir food recall sarapan 2 hari	Frekuensi Sarapan dikategorikan : Jarang : 1-3 kali/Minggu Sering : 4-7 kali/Minggu (Sari, 2016). Lebih: > 30 % AKE Cukup : 15%-30% AKE Kurang : < 15 % AKE	Ordinal
Status gizi	Keadaan tubuh akibat asupan zat gizi dan kebutuhan gizi untuk tubuh yang dapat diukur dengan IMT. $IMT = \frac{BB}{(m)^2}$	Timbangan BB Injak (digital) dan mikrotolice	Menilai status gizi dengan ambang Batas IMT = $\frac{BB}{(kg)/TB(m)^2}$ Dengan indikator: 1. Kurus (<18,5) 2. Normal (18,5 – 25.0) 3. Gemuk (>25,0) (Permenkes RI No. 2 (2020))	Ordinal

E. Hipotesis

Ha : Ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-siswi
Mtss nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.

H0 : Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa-
siswi Mtss nurul Ittihadiyah Lubuk Pakam.