

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sarapan merupakan suatu kegiatan makan yang biasa dilakukan dipagi hari, sangat baik karena dapat memberikan energi bagi tubuh untuk beraktifitas, kegiatan sarapan yang baik bisa dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung serat, protein, vitamin, dan karbohidrat. Kegiatan ini sangat dianjurkan untuk orang yang memiliki banyak aktifitas pada pagi hari, kebanyakan orang tidak pernah sarapan dipagi hari karena menganggap kegiatan sarapan sangat merepotkan dan menyita banyak waktu (Depkes, 2008).

Menurut Soedikarjati (2001) kebiasaan makan adalah berhubungan dengan tindakan untuk mengkonsumsi pangan dan mempertimbangkan dasar yang lebih terbuka dalam hubungannya dengan apa yang biasanya orang makan, juga berkaitan dengan kemungkinan kondisi perubahan kebiasaan pola pangan yang timbul dari dalam dan luarnya.

Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu pesan dasar dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Dengan menerapkan kebiasaan sarapan pagi seseorang telah dapat menerapkan cara makan yang baik karena dengan sarapan pagi seseorang telah mempunyai energi yang cukup untuk beraktifitas pada siang harinya dan dapat memelihara ketahanan fisik dan daya tahan tubuh pada saat beraktifitas dan mampu meningkatkan produktifitas (Depkes RI, 1994).

Kebiasaan sarapan merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan pagi yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Kebiasaan ini meliputi sikap terhadap makanan yaitu kecenderungan bertingkah laku terhadap makanan yang didalamnya terkandung unsur suka atau tidak suka terhadap makanan, kepercayaan terhadap makanan, diterima atau tidak untuk dilakukan dan biasanya berkaitan dengan nilai-nilai budaya dan agama serta pemilihan terhadap makanan yaitu macam makanan yang

biasa dikonsumsi meliputi susunan menu dan porsi untuk sarapan pagi (Khumaidi, 1994).

Sarapan sehat seyogyanya mengandung unsur empat sehat lima sempurna atau sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang yang tertuang dalam tumpeng gizi seimbang. Menurut berbagai kajian bahwa frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari. Ini berarti bahwa makan pagi (sarapan) hendaknya jangan ditinggalkan. Sarapan sebaiknya menyumbangkan gizi sekitar 25%. Gizi sekitar 25% adalah jumlah yang cukup signifikan karena sisa kebutuhan energi dan zat gizi lainnya tentunya akan dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan diantara dua waktu makan (Khomsan, 2004).

Menurut Hardinsyah (2015), masyarakat kota pada dasarnya mampu untuk sarapan bergizi, namun karena faktor gaya hidup membuat mereka jarang sarapan. Hal ini terjadi karena waktu istirahat terbuang akibat terlalu banyak berjejaring sosial, main games atau menonton televisi hingga larut malam, hasilnya mereka sering telat bangun dan orangtua tidak sempat membuatkan sarapan untuk anak-anaknya. Waktu sarapan yang baik adalah antara pukul 05.00 hingga 09.00 pagi dengan kadar tidak lebih dari 300-400 kilo kalori atau 25% dari kebutuhan kalori harian sebesar 1.400-1.500 kilo kalori.

Pengetahuan adalah merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu obyek tertentu. (Mubarok, dkk, 2007)

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Adakah hubungan pengetahuan ibu tentang sarapan dengan kebiasaan sarapan keluarga di Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Kota Semarang ?

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang sarapan dengan kebiasaan sarapan keluarga di Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Kota Semarang

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan ibu rumah tangga tentang sarapan
- b. Mendeskripsikan kebiasaan sarapan di Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang, Semarang
- c. Menganalisis hubungan pengetahuan ibu tentang sarapan dengan kebiasaan sarapan

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Masyarakat

Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pengembangan pelaksanaan praktek sarapan dengan pengetahuan tentang manfaat sarapan terutama kepada ibu rumah tangga dalam keluarga tersebut selalu membiasakan sarapan pagi untuk memenuhi kecukupan gizi.

#### 2. Bagi Peneliti

Sebagai masukan dalam meningkatkan perencanaan kesehatan dan gizi mengenai pengetahuan tentang manfaat sarapan dengan praktek sarapan. Mendapat pengalaman dan pengetahuan dalam pelaksanaan penelitian serta dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya