

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sarapan Pagi

Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga meningkatkan prestasi belajar. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi dan mencegah dari makan berlebihan di kala makan kudapan atau makan siang (Depkes, 2014).

Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik (Martianto, 2006).

Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan ke delapan. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000).

Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi terdapat ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009).

Seseorang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Dalam keadaan seperti ini, tubuh tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Bila anak sekolah yang tidak sarapan pagi maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Jika cadangan glikogen habis, maka cadangan lemak yang diambil (Moehji, 2009).

Jenis makanan untuk sarapan dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan dan akan lebih baik bila terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang (Depkes, 2014).

Sarapan adalah waktu makan yang sangat dianjurkan untuk senantiasa dilakukan oleh para ahli karena alasan kesehatan. Ini menunjukkan bahwa sarapan adalah waktu yang paling penting karena mempunyai manfaat yang sangat besar bagi kesehatan. Namun demikian, anjuran ini kerap kali diabaikan oleh banyak orang, utamanya mereka yang belum mengetahui sepenuhnya manfaat dari sarapan. Bagi mereka yang sibuk dengan aktivitasnya di pagi hari, sarapan pun kerap kali dipanadang sebelah mata. Mereka umumnya enggan mengawali harinya dengan sarapan apalagi membiasakannya.

Sarapan adalah waktu makan yang sangat penting karena asupan di pagi hari dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang masuk saat sarapan adalah bagian pertama yang masuk ke dalam perut, yang akan menjadi dasar keseimbangan dalam seharian. Selain itu, sarapan juga akan membatasi pengaruh akibat perut kosong selama 11 jam, yaitu saat makan malam hingga pagi hari. Sarapan juga terbukti membuat anda lebih waspada, menurunkan tingkat stres, memperbaiki mood, meningkatkan memori jangka pendek, dan membantu memecahkan masalah (Adi D. Tong, 2014)

B. Aturan Sarapan

Ada banyak hal yang harus diperhatikan terkait dengan sarapan. Beberapa hal yang dimaksud merupakan aturan yang harus dipenuhi agar sarapan mempunyai manfaat sebagaimana mestinya. Aturan-aturan tersebut meliputi menu makan dan hak lain yang terkait dengan cara makan (Adi D. Tilong, 2014).

1. Jangan Menunda Sarapan

Setelah bangun tidur di pagi hari, sebisa mungkin harus membuat satu jadwal sarapan sebab waktu yang terbaik sarapan adalah satu jam setelah bangun tidur. Jangan pernah menundanya kecuali mempunyai jadwal olahraga terlebih dahulu dan ngemil sebelumnya untuk menambah energi. Setelah 30 menit hingga dua jam kemudian, bisa melakukan sarapan. Pastikan sudah menyiapkan menu sarapan yang mengandung karbohidrat, serat, dan protein untuk mengembalikan energi bagi tubuh.

2. Masalah Porsi

Banyak orang sarapan dengan porsi kecil padahal kadang kala porsi minim seperti ini bisa menyebabkan rasa lapar. Karenanya, berikan batasan yang wajar pada porsi sarapan. Tidak perlu takut gemuk untuk menambah porsi sarapan namun juga jangan terlalu banyak. Aturlah porsi sarapan sesuai kebutuhan dan kondisi perut.

3. Menu yang Perlu Dihindari

Ada beberapa menu yang harus dihindari dalam sarapan. Pilihlah menu yang sehat karena sarapan yang sehat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Salah satunya adalah mengurangi berbagai risiko penyakit, mulai yang ringan hingga berat. Berikut ini adalah beberapa menu sarapan yang harus dihindari.

a. Makanan yang Kurang Serat dan Protein

Perlu diperhatikan bahwa menu sarapan yang sehat adalah makanan yang mengandung serat tinggi dan protein karena ini dapat membantu merasa kenyang lebih lama. Karenanya, kita dapat menyimpulkan bahwa menu sarapan terbaik adalah makanan yang mengandung serat

dan protein tinggi. Makanan-makanan jenis ini akan membuat tidak tergoda untuk ngemil lagi sebelum waktu makan siang.

b. Sereal Bergula

Hindari memasukkan sereal dengan kandungan karbohidrat dan gula yang banyak. Sebab, menu ini akan mudah menaikkan dan menurunkan kadar gula darah seseorang dengan cepat. Sebaliknya, pilih sereal dengan serat tinggi dan kaya protein. Disini, bisa juga menambahkan kenari apabila ingin mendapatkan tambahan protein dan serat.

c. Jus Jeruk

Hindari pula menu es jeruk. Sebab umumnya, dalam pembuatannya, jus jeruk ditambahi gula dan inilah yang tidak dianjurkan. Maka dari itu, sebaiknya jika tetap mau memakan jeruk, makanlah secara langsung kemudian minum air putih. Hal ini akan membuat tubuh mendapat asupan mineral dan vitamin C tanpa tambahan gula.

d. Kopi

Minum kopi tidak disarankan saat sarapan. Sebab, jika dikonsumsi secara berlebihan, bukannya akan lebih fokus dalam pekerjaan tetapi justru akan gelisah. Ini juga akan membuat kurang tidur dan juga membuat tubuh kelelahan, karenanya, jangan mengonsumsi kopi secara berlebihan saat sarapan. Takaran yang dianjurkan adalah 1 gelas saat pagi. Selain itu, kopi dengan bahan tambahan seperti gula, sirup aneka rasa atau whipped cream juga tidak dianjurkan. Sebab, bahan-bahan tambahan tersebut adalah penambahan kalori yang dapat membuat tubuh menjadi semakin gemuk.

e. Daging Olahan

Sudah barang tentu daging olahan tidaklah dianjurkan untuk dijadikan menu sarapan, sebab makanan tersebut tidak sehat. Makanan-makanan tersebut memiliki nitrat yang terkait dengan kanker kolorektal. Karenanya, jika ingin memakan daging, pilihlah daging segar yang tidak mengalami proses kimiawi.

f. Yogurt

Yogurt biasanya mengandung pemanis buatan dan bahan kimia. Karenanya, mengonsumsi yogurt untuk sarapan tidaklah dianjurkan. Jika tetap ingin mengonsumsi yogurt, sebaiknya pilihlah yogurt yang rendah lemak.

g. Kue-kue yang Manis

Kue-kue ini tidak dianjurkan untuk dikonsumsi saat sarapan karena banyak mengandung gula. Sebab, seperti telah banyak disinggung sebelumnya, gula tidak baik untuk bahan bakar di pagi hari. Hal ini disebabkan karena gula dapat meningkatkan kadar gula darah dengan cepat namun cepat juga turunnya sehingga membuat tubuh cepat loyo. Selain itu, gula pada makanan tersebut juga dapat meningkatkan risiko terjadinya darah tinggi, obesitas, dan diabetes melitus.

C. Manfaat Sarapan

Manfaat sarapan pagi merupakan bagian terpenting untuk menjalani aktivitas keseharian kita. Aktivitas yang dimulai saat pagi hari ini merupakan permulaan hari kita sehingga sangat perlu ditopang oleh energi yang didapat dari sarapan pagi kita.

Berbekal sarapan pagi yang kita lakukan, hal ini merupakan pasokan energi untuk memulai aktivitas kita. Aktivitas yang telah ditunjang oleh nutrisi sarapan pagi, akan membuat kegiatan kita berjalan baik dan penuh semangat.

Berikut ini merupakan fakta-fakta dari manfaat sarapan pagi : (Muhammad Iqbal, 2016).

1. Sumber energi

Untuk beraktivitas sepanjang hari dalam bekerja, sangat penting untuk memberikan tubuh nutrisi baik pada pagi hari. Sarapan pada pagi hari juga dapat membantu kita dalam memberikan energi tambahan yang dapat menunjang aktivitas sepanjang hari. Sesibuk apa pun, kita usahakan menikmati sarapan pagi. Karena dengan sarapan, tubuh akan memiliki 'bensin' yang dapat meningkatkan kegiatan dalam beraktivitas.

2. Mengontrol berat badan dan diet

Penelitian yang sudah dilakukan dari berbagai universitas, para peneliti telah membuktikan bahwa sarapan pagi dapat membantu dalam diet. Bagaimana bisa? Hal ini dikarenakan dengan mengisi perut pagi hari, kita dapat menekan nafsu makan kita pada siang hari. Selain itu, kita tidak makan terlalu banyak pada siang harinya.

Sarapan membantu kita untuk memilih makanan yang lebih bergizi. Orang yang tidak sarapan cenderung mengonsumsi berbagai makanan semauanya, tanpa memikirkan nutrisi yang dimakannya. Lain halnya dengan orang yang melakukan sarapan, lebih selektif memilih makanan bergizi untuk dimakan pada siang hari.

3. Menormalkan metabolisme tubuh

Saat tidur, tubuh tidak mengonsumsi makanan sama sekali. Sehingga pada pagi hari, kadar gula dalam tubuh menurun drastis. Karbohidrat yang dikonsumsi pada pagi hari merupakan sumber energi untuk beraktivitas. Namun jika sarapan ini terlewatkan, tubuh terpaksa mengambil cadangan gula dari lapisan otot, liver yang disebut *glycogen*. Kekurangan ini akan menyebabkan metabolisme tubuh tidak seimbang yang dapat berdampak pada berbagai penyakit seperti keluhan di lambung dan magh.

4. Meningkatkan konsentrasi otak

Memperbaiki kadar gula yang menurun drastis semalaman selama kita tidur. Otak memerlukan asupan energi untuk berpikir dengan daya konsentrasi yang tetap baik. Sarapan merupakan bahan bakar otak agar permulaan kegiatan berjalan baik. Banyak penelitian yang telah menunjukkan hasil positif bahwa sarapan dapat membantu konsentrasi dan kemampuan otak untuk berpikir.

5. Menjaga *mood*

Hasil penelitian mengenai sarapan pagi, banyak mengungkapkan bahwa mereka yang telah sarapan pagi dibandingkan dengan mereka yang tidak

sarapan, memiliki *mood* yang berbeda. Orang yang sarapan lebih baik *mood*-nya dibandingkan dengan orang yang tidak sarapan.

6. Menjaga kesehatan jangka panjang

Manfaat sarapan pagi untuk jangka panjang juga tidak kalah hebatnya. Sarapan merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung tubuh agar sehat sampai tua. Beberapa penyakit seperti tekanan darah tinggi, obesitas, jantung, atau diabetes memiliki korelasi yang sangat kuat dengan sarapan. Dengan kebiasaan sarapan pagi, kita dapat mengurangi penyakit tersebut agar tidak menyerang untuk jangka panjang.

Di samping manfaat dari menu makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan, sarapan pun memberikan segudang manfaat. Hal ini menunjukkan bahwa sarapan memang sangat penting dilakukan karena sarapan memberikan banyak manfaat, utamanya terhadap kesehatan. Untuk mengetahui beberapa manfaat dari sarapan, berikut ini akan diuraikan satu persatu (Adi D. Tilong, 2014).

1. Menurunkan Berat Badan

Sarapan adalah hal yang sangat penting dilakukan, terutama bagi yang menginginkan berat badan ideal. Dengan sarapan, lemak dalam tubuh akan terbakar sehingga berat badan bisa mencapai ideal. Selain itu, dengan sarapan, seseorang akan makan lebih sedikit.

Seperti diketahui bahwa selama 9 jam tubuh manusia berpuasa ketika beristirahat. Ketika bangun di pagi hari, tubuh akan merasa lapar sehingga memerlukan asupan makanan. Menu sarapan sehat yang dikonsumsi saat sarapan dapat meningkatkan metabolisme tubuh untuk membakar lemak pada tubuh. Karenanya, tidak salah pendapat yang menyatakan bahwa sarapan dapat menurunkan berat badan.

Dalam hal ini, beberapa penelitian menyebutkan bahwa orang-orang yang melewatkan sarapan cenderung mudah bertambah berat badannya. Penelitian terakhir yang dilakukan di London menunjukkan bahwa hal ini berkaitan dengan pola aktivitas dalam otak. Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa orang yang melewatkan sarapan

cenderung makan siang lebih banyak daripada mereka yang sudah sarapan. Ini logis mengingat orang yang melewatkan makan pagi jauh lebih lapar daripada yang tidak melewatkannya.

Kecenderungan lainnya adalah bahwa orang yang melewatkan sarapan, ia akan cenderung memilih menu makan siang yang enak dan berlemak serta memiliki kadar kalori tinggi. Hal ini disebabkan oleh rasa lapar dan ketertarikan pada makanan yang terdapat dalam otak bekerja sama untuk memilih makanan menu makanan tersebut. Bahkan akan mendorong keinginan yang cukup kuat untuk makan lebih banyak.

Karena alasan inilah maka sarapan membuat badan tidak bertambah melar. Justru dengan sarapan akan meningkatkan kemampuan pembakaran lemak dalam tubuh sehingga tubuh tidak akan terus merasa lapar hingga waktu makan siang. Sebaliknya, melewatkan sarapan akan membuat tubuh menjadi lebih gemuk karena nantinya akan mempunyai kecenderungan makan dengan lahap serta memilih menu-menu yang enak dan berlemak, bahkan kadang kala menu yang memiliki kandungan serat sedikit.

2. Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi

Selain menurunkan berat badan, sarapan juga bisa meningkatkan kemampuan otak. Riset para ahli dari Universitas Wales membuktikan bahwa pelajar yang selalu sarapan mencatat rata-rata skor 22% lebih tinggi ketimbang rekannya yang tidak sarapan. Sarapan bisa meningkatkan kemampuan otak dalam mengerjakan sesuatu, berpikir, dan meningkatkan konsentrasi bekerja. Melalui makanan yang dimakan saat sarapan, bahan bakar untuk otak tersalurkan. Untuk itulah sarapan sangat dianjurkan, utamanya bagi yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Dari penjelasan ini dapat dikatakan bahwa, pada hakikatnya, otak manusia akan mendapatkan nutrisi yang penuh dari sarapan. Hal inilah yang pada akhirnya akan menyebabkan otak dapat berpikir lebih baik dan cepat, serta penuh dengan konsentrasi. Hal ini pulalah yang dapat memperbaiki kemampuan berpikir dan dapat menjaga agar tetap fokus

dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas. Sebaliknya, jika melewatkan sarapan, kemampuan otak akan berkurang.

3. Menurunkan Risiko Sakit Jantung

Sarapan dapat memelihara kesehatan jantung sehingga dapat menurunkan risiko penyakit jantung. Dalam hal ini, sebuah riset menunjukkan bahwa wanita sehat yang melewatkan sarapan selama dua pekan memiliki kadar kolesterol buruk lebih tinggi dari pada mereka yang menyantap semangkuk sereal plus susu di pagi hari. Zuckerbrot menjelsakan bahwa serat dapat mengikat kolesterol dan mempercepat eskresinya sebelum mencapai pembuluh arteri. Oleh sebab itu pula, penelitian 10 tahun yang dilakukan Harvard Nurses Health menyimpulkan bahwa asupan serat tinggi berkaitan senga penurunan risiko penyakit jantung hingga mencapai 50%.

Hal senada diungkapkan dalam hasil penelitian yang dipublikasikan jurnal *Circulation* yang dilakukan oleh peneliti dari Departemen Nutrisi Harvard School of Public Health. Dalam hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat keterkaitan antara kebiasaan sering melewatkan sarapan dengan risiko tinggi karena serangan jantung atau penyakit jantung yang fatal. Sebab, melewatkan sarapan dapat menyebabkan munculnya satu atau dua faktor risiko penyakit jantung, obesitas, tekanan darah tinggi, koletesrol tinggi, dan diabetes. Selain itu, para peneliti juga menemukan adanya hubungan yang erat antara melewatkan sarapan dengan 27% risiko tinggi meninggal karena penyakit jantung koroner atau serangan jantung. Jadi, melewatkan sarapan tidak hanya dapat menurunkan risiko penyakit jantung namun juga kematian akibat penyakit yang sama.

4. Menambah Nutrisi dan Meningkatkan Energi Tubuh

Sarapan juga menyediakan proporsi yang signifikan terhadap asupan total nutrisi sepanjang hari. Selain itu, sarapan juga menawarkan kesempatan untuk mengonsumsi makanan yang penuh dengan nutrisi seperti zat besi, serat, dan vitamin. Seperti diketahui berasama vitamin

esensial, mineral, dan nutrisi lainnya hanya dapat diperoleh dari makanan. Karenanya, sarapan adalah suatu hal yang dapat dilakukan untuk menambah nutrisi esensial dan tingkat keseluruhan energi.

5. Mencegah Penyakit Maag

Penyakit maag merupakan suatu kondisi di mana terjadi suatu perubahan pada lapisan lambung. Perubahan ini bisa berupa pembekalan, peradangan, atau iritasi yang biasanya terjadi secara tiba-tiba dan berlangsung singkat. Meskipun penyakit ini terhitung penyakit ringan, namun pada kasus tertentu, maag bisa menjadi penyakit serius dan berlangsung cukup lama. Maka dari itu, sarapan bisa mencegah terjadinya penyakit ini. Sebab, sarapan dapat membuat lambung tidak kosong lagi di pagi hari setelah semalaman tidak makan. Kondisi lambung yang terisi ini dapat menetralkan asam lambung. Selain itu, kondisi ini juga dapat mencegah rasa perih di lambung akibat lapar.

Untuk itu, jika ingin terhindar dari penyakit maag, terutama bagi yang mempunyai riwayat penyakit ini, jangan sampai melewatkan sarapan. Sebab, sebagaimana telah dikemukakan, kondisi perut yang kosong dapat merangsang peningkatan asam lambung yang berakibat terhadap timbul dan kambuhnya penyakit maag.

6. Menurunkan Risiko Diabetes

Sarapan pagi yang sehat juga mampu menurunkan risiko diabetes mellitus. Akan tetapi, menu sarapan yang dipilih adalah makanan-makanan yang rendah gula dan tinggi nutrisi seperti serat dan protein. Dengan demikian, sarapan dapat mengembalikan kadar gula darah pada batas normal setelah tubuh berpuasa selama kurang lebih 8 jam. Ini menguntungkan bagi orang-orang dengan kecenderungan diabetes atau yang sudah menderita diabetes.

Anjuran pentingnya sarapan juga sangat dititikberatkan kepada wanita yang mengalami obesitas. Sebab, sarapan yang dilakukan setiap hari juga dapat membantu menurunkan risiko penyakit diabetes. Hal ini didasarkan pada sebuah fakta bahwa obesitas adalah salah satu penyebab

terjadinya diabetes. Maka dari itu, jika seorang wanita obesitas dapat berkurang. Sebaliknya, jika wanita obesitas tidak sarapan, mereka umumnya akan mengalami resistansi insulin, sebuah kondisi yang membuat seseorang membutuhkan lebih banyak insulin dari gula darah mereka untuk berada dalam kondisi normal. Karenanya, sarapan sangat ditekankan bagi wanita obesitas untuk menormalkan insulin sehingga risiko bisa dicegah.

7. Menurunkan Kolesterol

Kolesterol tinggi atau yang disebut juga dengan hiperkolesterol merupakan suatu kondisi di mana kadar kolesterol terlalu tinggi dalam darah. Tingginya kadar kolesterol dalam tubuh menjadi pemicu munculnya berbagai penyakit. Salah satu penyakit yang bisa ditimbulkan oleh kondisi ini ialah aterosklerosis. Aterosklerosis merupakan penyakit pembuluh darah karena mengalami penyempitan dan pengerasan yang disebabkan oleh penumpukan plak/lemak kolesterol. Pembentukan plak lemak dalam arteri yang terjadi dalam jangka panjang secara terus-menerus dapat mengakibatkan terjadinya stenosis progresif (penyempitan) dan akhirnya kolusi (penyumbatan) dari arteri yang terkena.

Penyumbatan pembuluh darah dapat berakibat fatal. Darah yang menggumpal bercampur dengan lemak yang menempel di pembuluh darah. Akibatnya, serangan jantung, stroke, dan kematian mendadak bisa terjadi kapan saja. Karenanya, penderita tidak hanya beresiko penyakit jantung koroner namun juga berbagai lainnya yang sangat mengerikan karena bisa berujung pada kematian. Untuk menghindari risiko ini, perlu selalu mengontrol kadar kolesterol dalam darah. Selain itu, biasakan untuk selalu melakukan sarapan sebab sarapan dapat terhindar dari penyakit kolesterol tinggi.

Perlu diketahui bahwa sarapan adalah aktivitas makan yang mampu mendorong metabolisme. Hal ini pada gilirannya dapat menyebabkan produksi enzim yang meningkatkan kolesterol menjadi berkurang. Selain

itu, sarapan juga bisa dijadikan sebagai media terapi, baik bagi yang sedang mengalami kolesterol tinggi maupun sebagai terapi pencegahan.

8. Meningkatkan Metabolisme Tubuh

Sarapan sebenarnya berperan sebagai pengganti makanan pada waktu malam yang tidak terpenuhi ketika tidur. Selain itu, sarapan juga bisa menjadi asupan kebutuhan gula. Gula adalah sumber energi yang berasal dari karbohidrat makanan yang dikonsumsi. Pada saat tidur, tubuh tidak diisi oleh makanan selama 9 jam dan kadar gula tubuh akan menurun ke tingkat yang lebih rendah. Saat proses tersebut terjadi, tubuh akan menggantinya dengan melepas kadar gula yang telah tertimbun di lapisan otot dan liver yang disebut *glycogen*. Akibatnya, ketika bangun di pagi hari, kadar gula dalam tubuh tidak akan cukup untuk memberikan energi sepanjang hari. Maka dari itu, sarapan sangat dibutuhkan untuk mengganti kadar gula yang berkurang di malam hari.

9. Membantu Pertumbuhan

Bagi yang masih remaja, sarapan sangat berguna untuk pertumbuhan karena masih sangat membutuhkan kalori dan zat gizi lainnya yang cukup banyak. Karena volume lambung yang tidak terlalu besar, perlu berkali-kali makan untuk mencukupinya. Jadi, jika tidak sarapan, artinya jumlah jam makan berkurang sehingga asupan makanan yang dibutuhkan pun berkurang. Akibatnya, pertumbuhan bisa terhambat. Sebaliknya, jika tidak melewatkan sarapan, makan pertumbuhan akan berkembang lebih baik.

10. Menghindarkan dari Stres

Hampir semua orang pernah mengalaminya sebab pekerjaan memang merupakan aktivitas rutin yang banyak mendatangkan berbagai problem dan menuntut harus menyelesaikannya dengan baik. Banyak sekali penyebab stres pekerjaan yang biasanya dialami oleh laki-laki dan wanita. Terlalu banyak pekerjaan sementara tidak cukup waktu, diburu *deadline*, tanggung jawab yang terlalu besar tanpa kewenangan, dan lain sebagainya.

Stres karena pekerjaan tidak bisa dianggap remeh apalagi jika terjadi di tempat kerja. Sebab, stres di tempat kerja menjadi suatu persoalan yang serius bagi perusahaan karena dapat menurunkan kinerja karyawan dan perusahaan. Dan salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi atau bahkan mencegah stres ini ialah dengan sarapan. Sebab, dengan sarapan akan banyak mendapatkan asupan vitamin A, D, E, Kalsium, dan zat besi. Nutrisi-nutrisi inilah yang bisa mencegah stres karena mampu mengurangi beban selama melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.

D. Kebiasaan Makan

Menurut Khumaidi (1989) sikap orang terhadap makan dapat bersifat positif atau negatif. Sifat positif dan negatif terhadap makanan bersumber pada nilai-nilai yang bisa langsung dirasakan karena kesukaan seseorang akan suatu hal yang berasal dari faktor eksternal dan internal.

Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu :

1) Lingkungan Alam

Pola makanan masyarakat pedesaan di Indonesia pada umumnya diwarnai oleh jenis-jenis bahan makanan yang umum dan dapat diproduksi oleh jenis-jenis bahan makanan yang umum dan dapat diproduksi setempat.

2) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memberikan gambaran yang jelas tentang perbedaan-perbedaan pola makan. Tiap-tiap bangsa dan suku bangsa mempunyai pola makan yang berbeda-beda sesuai dengan kebudayaan yang telah dianut turun-temurun.

3) Lingkungan Budaya dan Agama

Lingkungan budaya yang berkaitan dengan pola makan biasanya meliputi nilai-nilai kehidupan rohani dan kewajiban-kewajiban sosial. Pada masyarakat Jawa ada kepercayaan bahwa nilai-nilai spiritual yang tinggi akan dapat dicapai oleh seorang ibu atau anaknya apabila ibu tersebut sanggup memenuhi pantangan-pantangan dalam hal memakannya.

4) Lingkungan Ekonomi

Distribusi pangan banyak ditentukan oleh kelompok-kelompok masyarakat menurut taraf ekonominya. Golongan masyarakat ekonomi kuat mempunyai pola makan yang cenderung beras, dengan konsumsi rata-rata melebihi angka kecukupannya. Sebaliknya, golongan masyarakat ekonomi paling lemah mempunyai pola makan yang memberikan nilai gizi di bawah kecukupan jumlah maupun mutunya.

Adapun yang termasuk faktor-faktor internal yaitu :

1) Asosiasi Emosional

Kenangan manis dalam bentuk cara pemberian makanan oleh ibu akan mendasari pola makan anak dalam kehidupan anak selanjutnya. Seumur hidup anak akan benci kepada telur, apabila pada waktu kecilnya dipaksa orang tuanya untuk makan telur rebus setiap hari meskipun sudah bosan.

2) Keadaan Jasmani dan Kejiwaan yang Sedang Sakit

Keadaan (status) kesehatan sangat mempengaruhi pola makan. Bosan, lelah, kecewa, putus asa adalah ketidakseimbangan kejiwaan yang dapat mempengaruhi pola makan. Pengaruhnya dapat berupa berkurangnya nafsu makan sebagai tempat pelarian.

3) Penilaian yang Lebih terhadap Mutu Makanan

Pola pangan yang sudah berurat-berakar diikuti, mempunyai ikatan kuat dengan tradisi kehidupan masyarakat meskipun kadang-kadang dituntut usaha yang lebih berat untuk memenuhinya atau tambahan pengeluaran. Dari segi gizi, pola makan ada yang baik yaitu yang menunjang terpenuhinya kecukupan gizi, tetapi tak kurang pula yang jelek yaitu yang menghambat terpenuhinya kecukupan gizi. Pola makan yang jelek antara lain ialah adanya tabu (pantangan) yang justru berlawanan dengan konsep-konsep gizi seperti anak-anak dilarang makan daging / ikan dengan alasan menyebabkan cacangan.

Menurut Kronl dan Lau (1985) dalam Susanto (1995) dalam upaya memperkenalkan kebiasaan makan yang baik perlu diperhatikan berbagai

faktor yang mempengaruhi yaitu persepsi (wawasan konsumsi makanan termasuk pengetahuan, sistem kepercayaan, prestise, rasa dan kebutuhan), faktor dalam (jenis kelamin, umur, kegiatan) dan faktor luar (budaya, ekonomi dan ciri masyarakat). Faktor faktor tersebut pada gilirannya akan mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan dan dilakukan tindakan makanan yang selanjutnya kebiasaan makan tersebut akan berpengaruh pada status gizi.

E. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui (Depdikbud,1995). Menurut Suriasumantri (2001), pengetahuan adalah pada hakikatnya merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu objek tertentu, termasuk di dalamnya adalah ilmu, jadi ilmu merupakan bagian dari pengetahuan lainnya seperti seni dan agama. Pengetahuan merupakan khasanah kekayaan mental yang secara langsung atau tidak langsung turut memperkaya kehidupan kita. Tiap-tiap jenis pengetahuan pada dasarnya menjadi jenis pertanyaan tertentu yang diajukan.

Pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu, indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan merupakan dasar untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmojo, 2002).

Menurut Nawawi (2003) Pengetahuan itu diungkapkan atas dasar keinginan untuk diketahui semata-mata sampai memperoleh kejelasan tentang mengapa demikian atau apa sebabnya harus demikian.

b. Tingkatan pengetahuan

Tingkat pengetahuan dalam domain kognitif menurut Notoatmodjo (2002) mempunyai 6 (enam) tingkatan yaitu :

1. Know (tahu)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh badan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukurnya antara lain menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

2. Comperhension (memahami)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar terhadap objek atau materi, harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya.

3. Aplication (Aplikasi)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya)

4. Analysis (analisis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Syntesis (sintesis)

Sintesis menunjukan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluation (evaluasi)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi

atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan suatu kriteria yang telah ada.

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Notoatmodjo (2007), berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

1. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut.

2. Mass media / informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan

pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

3. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman baik dari pengalaman pribadi maupun dari pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

6. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia tengah (41-60 tahun) seseorang tinggal mempertahankan prestasi yang telah dicapai pada usia dewasa. Sedangkan pada usia tua (> 60 tahun) adalah usia tidak produktif lagi dan hanya menikmati hasil dari prestasinya. Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan sehingga menambah pengetahuan (Cuwin, 2009). Dua sikap tradisional Mengenai jalannya perkembangan hidup :

- a) Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang di jumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya.
- b) Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Dapat diperkirakan bahwa IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya kosa kata dan pengetahuan umum. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun cukup cepat sejalan dengan bertambahnya usia.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari subyek penelitian/responden. (Notoadmodjo,S. 2010)

Untuk memudahkan terhadap pemisahan tingkat pengetahuan dalam penelitian, tingkat pengetahuan dibagi berdasarkan skor yang terdiri dari :

1. Baik bila tingkat pengetahuan 76% sampai dengan 100%
2. Cukup bila tingkat pengetahuan 56% sampai dengan 75%

3. Kurang bila tingkat pengetahuan kurang dari 56%

(Wawan A & Dewi M, 2010)

Hal yang sama yaitu dinyatakan dalam Ali Khomsan, 2006, menilai pengetahuan dengan skor sebagai berikut :

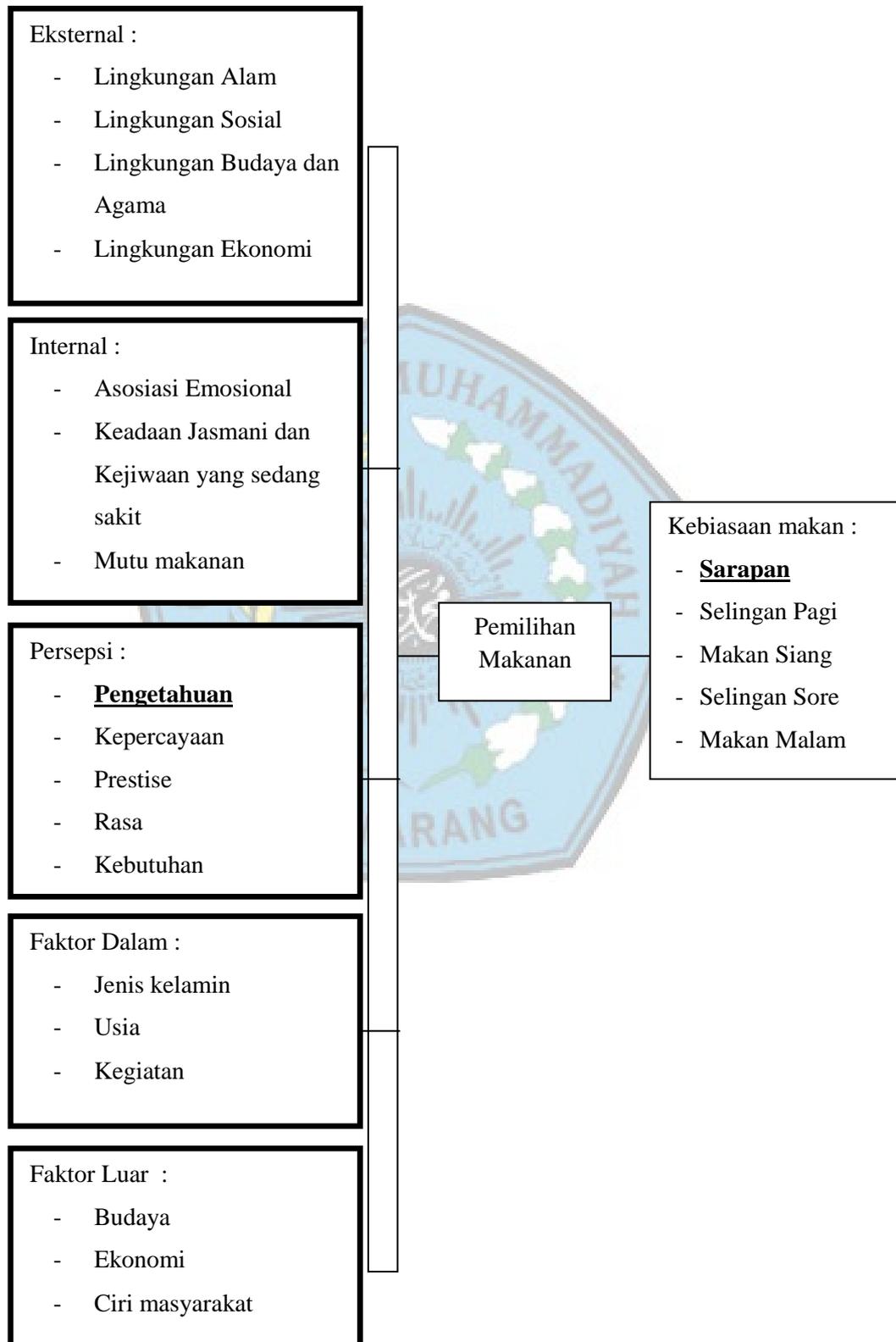
1. Pengetahuan baik jika $> 80\%$,
2. Sedang jika $60 - 80\%$
3. Kurang jika $<60\%$

(Ali Khomsan, 2006)



F. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



G. Kerangka Konsep

