

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Definisi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah adalah mereka yang berusia 7 - 12 tahun. Masa sekolah dasar disebut juga tahap akhir, karena pada masa ini anak diharapkan memperoleh informasi-informasi dasar yang sangat penting untuk mempersiapkan dan beradaptasi dalam kehidupannya di masa depan. Pada masa ini, anak diharapkan memperoleh keterampilan tertentu seperti keterampilan menolong diri sendiri, keterampilan sosial, keterampilan sekolah, dan keterampilan bermain (Fusfitasari, 2020).

Usia sekolah adalah anak pada usia 7-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai mengambil tanggung jawab atas bagaimana mereka berperilaku dengan orang tua, teman sebaya, dan orang lain. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Fusfitasari, 2020).

2.2. Konsep Dasar Sarapan

2.2.1 Pengertian Sarapan

Sarapan adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi antara bangun pagi hingga jam 9 pagi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Waktu terbaik untuk menyantap sarapan adalah hingga dua jam setelah bangun tidur, di Indonesia biasanya dilakukan sebelum jam 9 pagi (Kemenkes, 2023).

Sarapan biasanya menyumbangkan energi antara 15 – 30 persen dari kebutuhan gizi harian yang disarankan. Untuk memudahkan pencernaan, disarankan untuk mengonsumsi makanan ringan dengan serat tinggi dan protein yang cukup namun rendah lemak (Patmawati, 2017).

Sarapan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi siswa di sekolah karena dapat meningkatkan konsentrasi mereka dalam belajar dan memudahkan mereka menyerap pelajaran di sekolah, yang menghasilkan prestasi belajar yang lebih baik. Anak usia sekolah karena mereka banyak melakukan aktivitas di sekolah

yang membutuhkan banyak energi. Sarapan memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi siswa di sekolah karena mereka harus lebih mudah menyerap pelajaran (Hantia, 2021).

2.2.2 Komposisi Sarapan

Komposisi sarapan harus memenuhi seluruh kebutuhan nutrisi tubuh. Sarapan sebaiknya memenuhi pedoman gizi yang baik, antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Sarapan sesuai gizi seimbang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Putu Sri Ratna Dewi et al., 2020).

Untuk meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan dan kematangan sosial, memerlukan komposisi sarapan seimbang yaitu karbohidrat (45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%) dan berbagai vitamin (Putu Sri Ratna Dewi et al., 2020) :

- a. Karbohidrat sebagai sumber energi dapat diperoleh dari nasi, roti, kentang, umbi-umbian dan mentega.
- b. Protein yang membantu pertumbuhan dan memelihara kesehatan yang berasal dari daging, ikan, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.
- c. Lemak untuk perkembangan otak dan penyimpan energi yang berasal dari daging, susu, mentega, dan santan.
- d. Vitamin dan mineral merupakan antioksidan yang berasal dari sayur dan buah.

2.2.3 Kualitas Sarapan

Sarapan bukan hanya mengonsumsi makanan di pagi hari, tetapi sarapan harus menyediakan sekitar 15-30% kebutuhan zat gizi. Kualitas serta energi yang diperoleh dari sarapan tergantung pada makanan yang dimakan saat sarapan. Berdasarkan menunya terdapat 3 kategori yang menunjukkan kualitas sarapan yaitu sarapan sehat, sekedar sarapan, dan tidak sarapan. Sarapan sehat adalah makan yang dilakukan sebelum jam 9 pagi dengan menu lengkap terdiri dari sumber karbohidrat, protein, lemak dan mineral. Sekedar sarapan adalah makan pagi dengan menu yang mengandung satu sumber makanan yang disebutkan di atas, sedangkan tidak sarapan adalah tidak mengonsumsi makanan atau hanya mengonsumsi air putih (Gustini et al., 2024).

2.2.4 Manfaat Sarapan

Sarapan sangat bermanfaat bagi semua orang. Sarapan bagi orang dewasa dapat menjaga ketahanan fisik, menjaga daya tahan tubuh selama bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Sarapan untuk anak sekolah dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi dalam pembelajaran menjadi baik. Sarapan pagi memiliki dua manfaat diantaranya (Karissa, 2017) :

1. Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, gairah kerja dan konsentrasi bisa lebih baik sehingga berdampak positif pada pertumbuhan produktivitas.
2. Pada dasarnya sarapan pagi memberikan kontribusi penting terhadap penyediaan beberapa nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan nutrisi tersebut berguna untuk berfungsinya proses fisiologis tubuh.

Menurut Patmawati (2017) sarapan pagi memiliki beberapa manfaat, diantaranya memberikan energi pada otak. Sarapan sebelum makan siang dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, menggantikan waktu saat malam hari yang tidak terisi dengan makanan.

Sarapan berguna untuk fokus mempelajari mekanisme sarapan, yaitu selama proses pencernaan karbohidrat dalam tubuh dipecah menjadi molekul gula sederhana yang lebih kecil seperti fruktosa, galaktosa, dan glukosa. Glukosa ini merupakan salah satu komponen otak, sehingga dapat membantu menjaga konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan dan memberi kekuatan pada otak (Hantia, 2021).

2.2.5 Dampak Tidak Sarapan

Meninggalkan sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga berakibat pada semua aktivitas tubuh seperti kemampuan berpikir dan konsentrasi terganggu. Siswa yang tidak sarapan, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sehingga mereka mendapat nilai hasil ujian yang rendah, menurunnya daya ingat bahkan sering absen di kelas karena sakit (Al-Faida, 2021).

Siswa yang melewati sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, yang mengganggu semua aktivitas tubuh seperti berpikir dan konsentrasi. Akibatnya, mereka kurang mampu menyelesaikan tugas kelas yang memerlukan konsentrasi, mendapatkan nilai ujian yang buruk, kehilangan daya ingat, dan bahkan sering absen karena sakit (Al-Faida, 2021).

Kebiasaan melewati sarapan menyebabkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup, sehingga menurunkan status gizi dan akhirnya mempengaruhi prestasi belajar anak. Melewati sarapan pagi mengakibatkan penyerapan asupan zat gizi (gula dalam sel darah) terlambat, yang menimbulkan rasa malas, lemas, dan mengantuk, dan berdampak pada penurunan daya konsentrasi anak saat belajar (Jumarddin La Fua, 2016).

2.3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan

2.3.1 Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi seberapa penting konsumsi makanan seseorang, karena jenis kelamin menentukan seberapa banyak nutrisi yang diperlukan seseorang. Laki-laki membutuhkan lebih banyak makanan karena mereka membutuhkan lebih banyak protein dan zat tenaga daripada wanita (Syahroni et al., 2021).

2.3.2 Tingkat Pendidikan Orang Tua

Kebiasaan makan anak juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu. Tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap makanan yang baik bagi kesehatan anak. Tingkat pendidikan ibu merupakan faktor penting yang dapat menjadi dasar pengambilan keputusan dan tindakan. Tingkat pengetahuan ibu tentang nutrisi akan meningkat seiring dengan tingkat pendidikan mereka, yang berdampak pada pemilihan makanan apa yang harus dikonsumsi anak dan ibu lebih mampu memahami jenis-jenis makanan dan porsi apa yang diperlukan anak untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka (Syahroni et al., 2021).

2.3.3 Pekerjaan Orang Tua

Keluarga yang hanya mempunyai satu orang pekerja, dalam hal ini ibu tidak mempunyai pekerjaan, mempunyai pendapatan lebih rendah dibandingkan keluarga dengan ibu bekerja. Namun di sisi lain, keluarga ini mempunyai kelebihan tersendiri, yaitu ibu mempunyai waktu luang lebih banyak untuk lebih memperhatikan anak-anaknya (Syahroni et al., 2021).

Ibu yang tidak bekerja biasanya mempunyai waktu lebih banyak untuk menyiapkan sarapan dibandingkan ibu yang bekerja di pagi hari. Ibu yang bekerja di pagi hari biasanya tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan sarapan untuk anaknya sehingga mempengaruhi kebiasaan sarapan anak (Gemily, Aruben & Suyatno, 2015).

2.3.4 Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah informasi yang didapatkan setelah mengamati suatu hal. Lima panca indra manusia meliputi melihat, mendengar, mencium, merasakan, dan menyentuh. Telinga dan mata merupakan sumber utama pengetahuan bagi manusia. Tindakan seseorang sebagian besar dipengaruhi oleh pengetahuannya. Pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif membentuk perilaku yang bertahan lama. Sebaliknya, perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan dan kesadaran tidak akan bertahan lama (Darsini, Fahrurrozi & Cahyono, 2019).

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan dan manfaatnya bagi tubuh. Pengetahuan gizi ini juga mencakup proses kognitif yang diperlukan untuk menggabungkan perilaku makan dengan informasi gizi untuk membangun struktur pengetahuan gizi dan kesehatan yang baik (Wijayanti & Dewi, 2022).

2.3.5 Jarak Rumah ke Sekolah

Kebiasaan sarapan siswa juga dapat dipengaruhi oleh jarak dari rumah ke sekolah. Hal ini dikarenakan siswa yang rumahnya jauh dari sekolah harus berangkat pagi, sehingga mereka tidak sempat sarapan di rumah (Hantia, 2021).