

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan dapat diartikan sebagai hasil dari “Tahu” yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010).

Faktor yang Mempengaruhi pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut :

- a. Pengalaman : merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan yang diperoleh dari data diri sendiri atau orang lain.
 - b. Pendidikan : Secara formal, tingkat pendidikan seseorang menggambarkan pengetahuan yang dimiliki orang tersebut. Hal ini disebabkan karena semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang akan mempermudah dalam menerima informasi yang ada.
 - c. Kepercayaan : sikap untuk menerima suatu kenyataan atau pendirian.
- Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behaviour).

Pengetahuan yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu :

Perilaku dari pengalaman dan penelitian membuktikan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Peneliti Roger mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru) di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yaitu:

- a. Awareness, dimana seseorang tersebut menyadari pengetahuan terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- b. Interest, dimana seseorang tersebut mulai tertarik pada stimulus.
- c. Evaluation, merupakan suatu keadaan mempertimbangkan terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap seseorang tersebut sudah lebih baik lagi.
- d. Trial, dimana seseorang tersebut telah mulai mencoba perilaku baru.
- e. Adaptation, dimana seseorang tersebut telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap nya terhadap stimulus.

1) Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2014), yaitu:

1. Tahu (know) Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh

bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

2. Memahami (comprehension) Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atas materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.
3. Aplikasi (aplication) Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.
4. Analisis (analysis) Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
5. Sintesis (synthesis) Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru.

6. Evaluasi (evaluation) Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkatan di atas.
- 2) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Notoatmodjo, 2010):
 - a. Sosial Ekonomi Lingkungan sosial akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang, sedangkan ekonomi dikaitkan dengan pendidikan, ekonomi baik tingkat pendidikan akan tinggi sehingga tingkat pengetahuan akan tinggi juga. Tingkat sosial ekonomi terlalu rendah sehingga tidak begitu memperhatikan pesan-pesan yang disampaikan karena lebih memikirkan kebutuhan-kebutuhan lain yang lebih mendesak.
 - b. Kultur (Budaya, agama) Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, karena informasi yang baru akan disaring kira-kira sesuai tidak dengan budaya yang ada dan agama yang dianut.

- c. Pendidikan Semakin tinggi pendidikan maka ia akan mudah menerima hal- hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut.
Pendidikan itu
- d. menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupannya untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.
- e. Pengalaman Berkaitan dengan umur dan pendidikan individu, bahwa pendidikan yang tinggi maka pengalaman semakin luas, sedangkan semakin tua umur seseorang maka pengalaman akan semakin banyak.

2.2 Kebiasaan

2.2.1 Pengertian Kebiasaan

Makna kebiasaan berasal dari kata biasa, yang mengandung arti pengulangan atau sering melakukan walau dalam waktu yang berbeda dan ditempat yang berbeda pula. Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan tidak terlepas dari sebuah nilai-nilai atau values. Kebiasaan yaitu sesuatu yang biasa dikerjakan, tingkah laku yang sering diulang sehingga lama-kelamaan menjadi otomatis dan bersifat menetap.

Prayitno (2011: 19) mengatakan bahwa kebiasaan adalah tingkah laku yang cenderung selalu ditampilkan oleh individu dalam menghadapi keadaan tertentu atau ketika berada dalam keadaan tertentu, kebiasaan terwujud dalam tingkah laku nyata seperti memberi salam, tersenyum, ataupun yang tidak nyata seperti berpikir, merasakan dan bersikap. Sikap dan kebiasaan

dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam hubungan sosial, mengikuti aturan, belajar serta sikap dan kebiasaan dalam menghadapi kondisi tertentu seperti, jatuh sakit, menghadapi ujian, bertemu guru atau orang tua dan ketika mempunyai sesuatu yang menakutkan dan lain sebagainya.

Lebih lanjut Sumadi (Muhyono, 2010: 12) menyatakan bahwa kebiasaan bisa diartikan sebagai hal-hal yang dilakukan berulang-ulang, sehingga dalam melakukan itu tanpa memerlukan pemikiran. Misalnya orang yang biasa belajar di waktu subuh, akan melakukannya setiap hari tanpa begitu memerlukan pemikiran dan konsentrasi yang penuh.

2.3 Sarapan

2.3.1 Pengertian Sarapan

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jørgensen, 2010).

Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat

menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2010).

Perilaku sarapan adalah tingkah laku individu maupun kelompok untuk memenuhi kebutuhan sarapan yang terdiri dari sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Penyebab sarapan sering diabaikan adalah karena alasan kurangnya waktu atau menu yang tersedia membosankan. Sarapan sangat penting karena mampu memberikan energi untuk menjalankan aktivitas secara optimal, membuat tidak mudah mengantuk, serta mampu menjadikan otak bekerja lebih baik (Khomsan, 2010).

Dari ketiga pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sarapan adalah kegiatan makan yang dilakukan di pagi hari sebelum beraktifitas untuk menyiapkan energy bagi aktifitas yang akan dilakukan setelahnya.

2.3.2 Dampak Tidak Sarapan

Seseorang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak dan orang dewasa 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. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik.

2.4 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. Tilog, 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.

2.4.1 Jenis pangan yang dianjurkan

Masing-masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan adalah sebagai berikut :

- a. Makanan pokok antara lain beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun.
- b. Lauk-pauk sumber protein antara lain ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe).
- c. Sayuran sumber serat antara lain kapri muda, brokoli, bayam, terong, kacang panjang, jagung muda, sawi dan tauge. (Kemenkes RI, 2014)

2.5 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. 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

adakah 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, kolesterol 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 menetralsir 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 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 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.

2.6 Dewasa

2.6.1 Pengertian Dewasa

Istilah adult atau dewasa awal berasal dari bentuk lampau kata adultus yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Hurlock mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Perkembangan dewasa dibagi menjadi tiga bagian yaitu, dewasa muda (young adulthood) dengan usia berkisar antara 20 sampai 40 tahun. Dewasa menengah (middle adulthood) dengan usia berkisar antara 40 sampai 65 tahun dan dewasa akhir (late adulthood) dengan usia mulai 65 tahun ke atas (Papalia et al, 2010).

Masa dewasa muda diawali dengan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang melibatkan eksperimentasi dan eksplorasi yang disebut sebagai emerging adulthood menurut Arnett (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2011).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpul bahwa dewasa adalah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna.

2.6.2 Pembagian Masa Dewasa (Hurlock)

1) Masa Dewasa Dini

Masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

2) Masa Dewasa

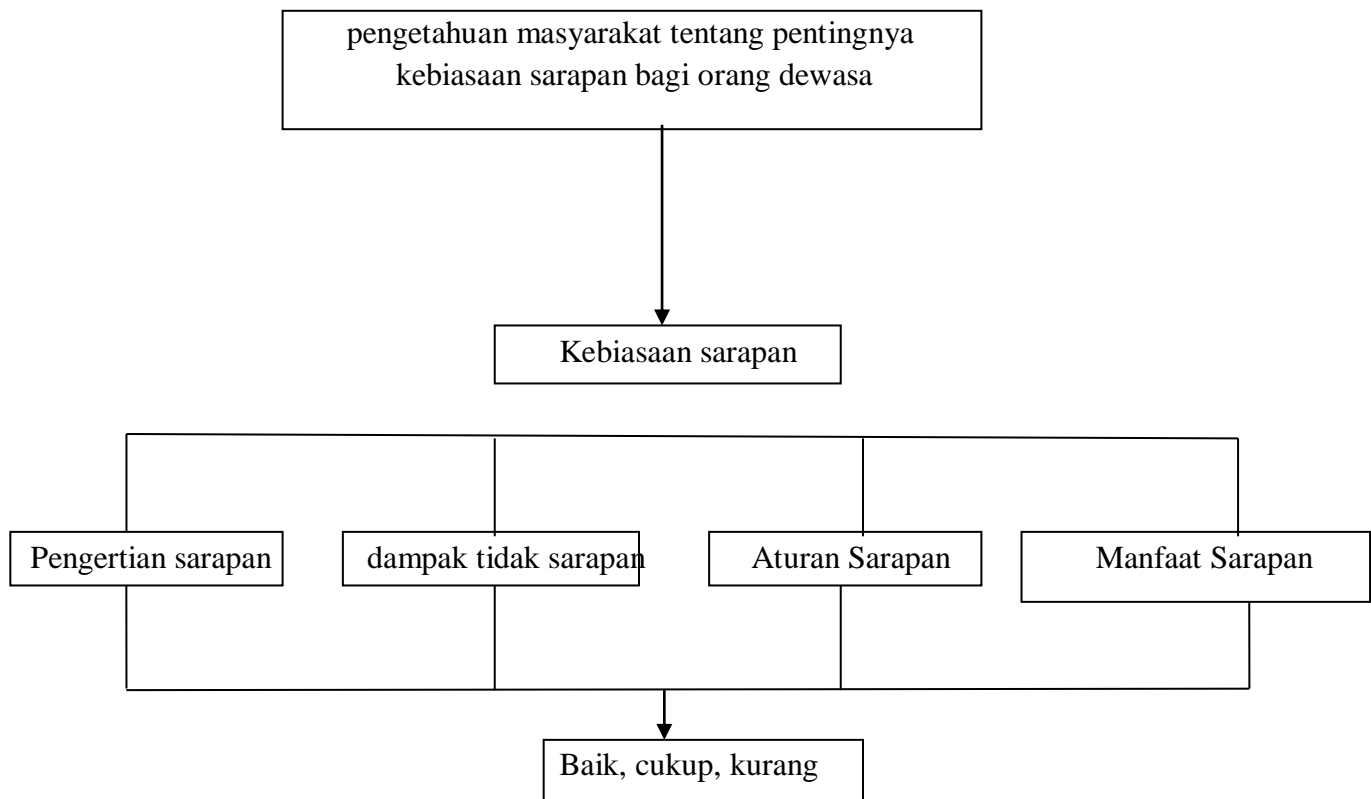
Madya Masa dewasa madya masa dimulai pada umur 40 tahun sampai pada umur 60 tahun, yakni saat baik menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang jelas nampak pada setiap orang.

3) Masa Dewasa Lanjut (Usia Lanjut)

Masa dewasa lanjut senescence, atau usia lanjut dimulai pada umur 60 tahun sampai kematian. Pada waktu ini baik kemampuan fisik maupun psikologis cepat menurun, tetapi teknik pengobatan modern, serta upaya dalam hal berpakaian dan dandanan, memungkinkan pria dan wanita berpenampilan, bertindak dan berperasaan seperti kala mereka masih lebih muda. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dewasa dibagi tiga kategori : Dewasa dini, dewasa madya dan dewasa Lanjut (Usia lanjut).

2.7 Kerangka Konseptual

2.1 GAMBARAN PENGETAHUAN ORANG DEWASA TENTANG PENTINGNYA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DI RT 008 RW 006 GANG BUNGUR, CIPAGALO GIRANG, KOTA BANDUNG, JAWA BARAT



Keterangan :

- Kotak tegas: diteliti
- Titik titik: tidak di teliti

Sumber: Notoatmodjo dimodifikasi Jetvig 2010