

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia dewasa merupakan suatu periode dalam kehidupan individu yang ditandai dengan pencapaian kematangan tubuh secara optimal dan berada di puncak kekuatan, kesehatan, daya tahan dan fungsi sistem indra. Pada masa ini dibagi menjadi 3 kelompok yaitu dewasa awal, dewasa madya dan dewasa lanjut. Pada usia dewasa awal dipandang sebagai usia tersehat dari populasi manusia keseluruhan (*healthiest people in population*) meskipun banyak yang mengalami sakit namun jarang sampai parah. Pada usia dewasa madya, aspek fisik sudah mulai melemah dan sering mengalami sakit dengan penyakit tertentu yang sebelumnya tidak dialami (seperti hiperkolesterolemia, asam urat, reumatik, diabetes mellitus, hipertensi dan lain-lain). Sedangkan usia dewasa lanjut ditandai dengan semakin melemahnya kemampuan fisik dan psikis (Susilowati, 2016). Manusia yang kurang makan akan lemah dalam kegiatan, pekerjaan fisik, dan daya pemikirannya karena kurangnya zat-zat makanan yang masuk ke dalam tubuh (Kartasapoetra, 2011:16).

Masalah kesehatan di Indonesia telah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif. Penyebab masalah tersebut

diduga karena adanya perubahan gaya hidup, pola makan, faktor lingkungan, kurangnya aktivitas fisik dan faktor stres. Gaya hidup kurang aktifitas, terlalu banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol serta kurangnya asupan serat dapat memicu penyakit tidak menular.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia Pasal 1 Ayat 1 “Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia yang selanjutnya disingkat AKG adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat.” Dan Pasal 2 Ayat 1 “AKG digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral.” (Kemenkes 2019)

Dari beberapa yang diperlukan orang dewasa, gizi memiliki peranan penting bagi aktivitas sehari – hari. Kalori yang baik untuk dikonsumsi perhari rata-rata orang dewasa dibutuhkan sebanyak 2.000 hingga 2.200 kalori per hari, Protein dibutuhkan sebanyak 55 hingga 60 gram per hari, Kolesterol dibutuhkan sebanyak 300 miligram, Lemak dibutuhkan sebanyak 60 hingga 70 gram, Kalsium sebanyak 800 miligram, zat besi 12 miligram. Cara memenuhi asupan gizi yang baik diantaranya adalah pola makan. Menurut berbagai kajian, frekuensi makan yang baik adalah 3 kali sehari, hal ini berarti sarapan pagi

hendaknya jangan ditinggalkan dan bisa dilakukan antara pukul 06.00-08.00 (Khomsan A, 2013:103).

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 lebih waspada, menurunkan tingkat stres, memperbaiki mood, meningkatkan memori jangka pendek, dan membantu memecahkan masalah (Adi D. Tong, 2014)

Kebiasaan makan pagi termasuk dalam salah satu tiga belas pesan dasar gizi seimbang. Bagi individu dengan sarapan yang cukup, terbukti dapat meningkatkan konsentrasi dan stamina. 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)

Banyak masyarakat Indonesia terutama anak-anak, remaja, dan dewasa yang beranggapan salah mengenai sarapan, mereka mengira hanya teh, susu, kopi, sepotong kue kecil untuk sarapan pagi. Selain itu makan pada jam 10 pagi atau jam istirahat sekolah atau kerja dianggap sebagai sarapan pagi (Kemenkes, 2011).

Meninggalkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah sehingga konsentrasi berkurang karena tidak adanya suplai energi di dalam tubuh. Apabila hal ini terjadi, maka tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh, bahkan bisa mengalami penurunan kadar glukosa (hipoglikemi) (Kartasapoetra & Marsetyo, 2011).

Berdasarkan rekomendasi WHO, sarapan yang baik dan memenuhi kriteria gizi adalah sarapan yang menyuplai karbohidrat (55-65%), protein (12-15%), lemak (24-30%). Jumlah energi yang harus terpenuhi dalam sarapan yaitu sekitar 370-555 kkal dan protein sekitar 9,8-14,7 gram.

Sarapan memberi modal energi pada kita untuk beraktivitas sepanjang hari. Sebenarnya selain memberi energi pada tubuh, sarapan juga memiliki manfaat lain yang tak kalah penting yaitu meningkatkan konsentrasi yang fokus dan fisik yang prima sebagai penunjang karir yang kita lakoni. Berbagai penelitian membuktikan bahwa makan pagi berpengaruh pada kualitas aktifitas yang dikerjakan, beda dengan yang tidak sarapan, mereka akan mengalami kesulitan berpikir, daya ingat yang pendek dan sering absen.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari penelitian Riris Andriati (2020), masalah tidak sarapan pagi pada anak, remaja dan orang dewasa di Indonesia masih memprihatinkan. Prevalensi biasa sarapan pagi pada dewasa 17% - 59%. Sumber energi awal untuk melakukan aktivitas seharian berasal dari makanan yang dikonsumsi di pagi hari. Kurangnya asupan gizi di pagi hari dapat berdampak pada kurangnya energi dalam melakukan kegiatan selama seharian dan berkurangnya ketahanan fisik serta produktivitas kerja menjadi turun. Seringkali pemenuhan gizi di pagi hari secara teratur seringkali diabaikan oleh orang dewasa.

Dalam studi pendahuluan peneliti, peneliti melakukan wawancara singkat pada orang usia dewasa di RT 008 RW 006 Gang Bungur didapatkan bahwa 4 dari 10 orang dewasa mengabaikan sarapan disetiap paginya. Mereka mengatakan lemas, sulit berkonsentrasi dan pusing setiap harinya jika terlewat melakukan kegiatan sarapan. Melihat fenomena kejadian yang telah diuraikan

diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan masyarakat akan pentingnya sarapan pagi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah gambaran pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kebiasaan sarapan pagi bagi orang dewasa di RT 008 RW 006 Gang Bungur, Cipagalo Girang, Kota Bandung, Jawa Barat.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kebiasaan sarapan pagi bagi orang dewasa di RT 008 RT 006 Gang Bungur, Cipagalo Girang, Kota Bandung, Jawa Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi pengetahuan orang dewasa berdasarkan definisi sarapan pagi
2. Untuk mengetahui pengetahuan orang dewasa berdasarkan dampak sarapan
3. Mengidentifikasi pengetahuan orang dewasa tentang kandungan gizi sarapan
4. Untuk mengetahui pengetahuan orang dewasa tentang manfaat sarapan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat menjelaskan secara teoritis Gambaran Pengetahuan Orang Dewasa tentang Pentingnya Kebiasaan Sarapan Pagi Di RT 008 RW 006 Gang Bungur, Cipagalo Girang, Kota Bandung, Jawa Barat.

1.4.2 Manfaat Praktik

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan Gambaran Pengetahuan Orang Dewasa tentang Pentingnya Kebiasaan Sarapan Pagi Di RT 008 RW 006 Gang Bungur, Cipagalo Girang, Kota Bandung, Jawa Barat.

b. Bagi institusi

Dapat memberikan gambaran tentang “Gambaran pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kebiasaan sarapan pagi bagi orang dewasa di RT 008 RT 006 Gang Bungur, Cipagalo Girang, Kota Bandung, Jawa Barat.

Bagi masyarakat

Sebagai edukasi dan informasi pentingnya kebiasaan sarapan pada orang dewasa.

1.5 Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini membahas permasalahan dalam konteks Keperawatan Keluarga dan Masyarakat yang dilaksanakan pada bulan April -

Agustus 2021 di Program Studi DIII Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.