BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi sarapan

Kata Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari. Dalam bahasa Inggris disebut *Breakfast*. Kemudian setelah diberi akhiran-an menjadi kata benda, memiliki arti makan pada pagi hari (Sinaga, 2022).

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. (Kemenkes RI, 2014).

B. Kriteria sarapan yang baik

Kriteria untuk sarapan yang sehat tidak hanya dinilai dari jumlah kalori yang diambil, tetapi juga dari mutu gizi yang terkandung di dalamnya. Menurut *World Health Organization* (WHO) diet yang baik harus menyertakan proporsi yang seimbang dari zat gizi makro, seperti karbohidrat kompleks yang tinggi serat, protein berkualitas, dan lemak yang baik untuk kesehatan. WHO menyarankan agar total asupan lemak tidak melebihi 30% dari total kalori harian, dengan lemak jenuh di bawah 10%, dan lemak trans kurang dari 1%. Sumber karbohidrat yang dianjurkan sebaiknya berasal dari biji-bijian utuh, sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan. Dengan demikian, kriteria untuk sarapan yang direkomendasikan adalah yang dapat memenuhi sekitar 20–25% dari kebutuhan kalori harian, memiliki karbohidrat kompleks, protein yang

cukup, dan tinggi serat, dengan tujuan mendukung aktivitas fisik dan fungsi otak di pagi hari serta menjaga kesehatan metabolik dalam jangka panjang (WHO, 2023).

Menurut Yunawati, dkk (2023) menyatakan bahwa asupan kebutuhan zat gizi dengan berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan protein 14%, lemak 25%, dan karbohidrat 50-60%. Kebutuhan asupan gizi sarapan pagi berkontribusi sekitar seperempat sampai sepertiga kebutuhan asupan gizi sehari yaitu sekitar 400-600 kalori tergantung dari komposisi dan jumlahnya.

C. Kebiasaan sarapan pagi

Kebiasaan sarapan mahasiswa bervariasi tergantung pada pola hidup dan kondisi masing-masing individu. Mahasiswa sering melewatkan sarapan dengan berbagai alasan seperti keterlambatan, tidak terbiasa sarapan, merasa sakit perut jika sarapan, malas, dan tidak sesuai selera. Alasan-alasan tersebut dapat dikontrol oleh masing-masing individu jika mampu mengatur waktu atau jadwal kegiatan sehari-hari dengan baik dan teratur dan mulai belajar rutin sarapan pagi sehingga tubuh dan pikiran terbiasa dengan sarapan (Purnawinadi dan Lotulung, 2020).

D. Manfaat sarapan pagi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa makan pagi memiliki sejumlah manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Sarapan berfungsi sebagai sumber utama energi bagi pikiran dan otot setelah berpuasa semalaman, yang dapat mengurangi kelemahan dan meningkatkan fokus. Di samping itu, sarapan berperan dalam mengatur nafsu

makan, membantu manajemen berat badan, dan menjaga kadar gula darah serta kolesterol dalam level yang sehat. Kombinasi yang tepat antara protein dan serat dalam sarapan juga terbukti membantu kestabilan emosi dan meningkatkan suasana hati sepanjang pagi (Kemenkes RI, 2014).