BAB II

PENTINGNYA SARAPAN PAGI UNTUK ANAK-ANAK

2.1 Pengertian Sarapan Pagi

Menurut sumber dari laman (*page*) web http://www.f-buzz.com/2008/12/13/pentingnya-sarapan-atau-makan-pagi/. 13 des 2008, Sarapan atau *breakfast* (dalam bahasa Inggris), *break* (istirahat) *fast* (cepat) yang secara harfiah berbuka puasa setelah semalaman tidak makan, karena merupakan makanan pertama yang dimakan setelah tidur. Sarapan adalah aktifitas makan pada saat pagi hari, Dengan melakukan aktifitas sarapan pagi dengan baik maka dapat membantu menjaga daya tahan tubuh. Waktu sarapan yang ideal adalah dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi, Orang tua harus tahu lebih untuk memanfaatkan waktu dalam kehidupan keluarganya. Karena waktu yang baik untuk orang tua dan anak adalah pada saat sarapan pagi disitulah peluang waktu yang berkualitas yang sebaiknya dilakukan secara berkala.

2.1.1 Pengertian Sarapan

Sarapan adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, akan kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi seorang anak dimulai sejak dini. (Waryono, 2010, h 7)

Manusia membutuhkan sarapan pagi, karena dalam sarapan pagi diharapkan memenuhi kecukupan energi yang diperlukan untuk jam pertama dalam melakukan aktivitas. Jika tidak melakukan sarapan, maka tubuh akan terasa tidak mempunyai energi yang cukup terutama dalam proses belajar mengajar.

2.1.2 Manfaat Sarapan Pagi Untuk Anak.

Setelah meneteliti untuk manfaat sarapan untuk anak adalah:

- Daya konsentrasi saat belajar dan beraktivitas.
- Mendapatkan energi yang lebih saat bermain.
- Terlihat aktif saat melakukan aktivitas.
- Mampu melakukan segala hal dengan baik dan benar.
- Terlihat ceria saat berada di sekolah.
- Tidak mudah mengantuk dan lemas.

(Waryono, 2010, h 7)

2.1.3 Menu Sarapan Pagi Untuk Anak.

Sarapan yang bermutu dan bervariasi adalah sarapan pagi yang sehat harus baik dan bersih. Karena anak usia 7-9 tahun memerlukan perhatian yang besar

dari orang tua mengenai hidangan atau menu makanan yang biasanya konsumsi, baik dirumah dan disekolah.



Gambar 2.1 Menu sarapan pagi yang baik dan sederhana untuk dikonsumsi.

sumber gambar

(http://www.detikfood.com/readfoto/2009/11/17/174837/1243560/484/1/sarapan-lezat)

2.2 Makanan Untuk Anak Sekolah

Dalam buku Gizi Reproduksi(Waryono) dijelaskan bahwa anak usia 7-9 tahun pertumbuhan berjalan terus dengan baik walaupun tidak secepat pada waktu bayi. Jadwal makan harus disesuaikan dengan waktu anak yang sedang berada disekolah. Sebaiknya anak dibekali roti atau makanan lain untuk dimakan waktu istirahat. Anak masa sekolah membutuhkan porsi makan besar, oleh sebab itu kebutuhannya lebih banyak, mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitas.

Makanan yang dapat disajikan sehari-hari terdiri dari :

- Sayuran : dihidangkan 3-5x per hari. Sekali dihidangkan bisa dikombinasikan dengan sayuran mentah.

- Buah-buahan.
- Roti, sereal, atau pasta 6-11x sehari.
- Mengandung protein : dihidangkan 2-3x sehari dengan komposisi 2x28,345gr daging masak atau ikan, telur dan kacang-kacangan.

Penyajian menu dapat dilakukan minimal 3x sehari yakni menu pagi, siang dan sore. (Waryono, 2010. H 104):

- Menu pagi : bubur beras atau roti yang di oleskan mentega atau margarine, telur, daging atau ikan dan satu gelas susu.
- Menu siang : nasi, daging, ayam, telur, tahu, tempe, sayur seperti tomat, wortel, bayem. Buah seperti pisang, jeruk, papaya, apel.dan satu gelas susu.
- Menu malam : daging, ayam, ikan, tahu, tempe. Buah atau pudding dan segelas susu.

2.3 Pandangan dan Prilaku Orangtua Terhadap Sarapan Pagi Untuk Anak

Pandangan dan prilaku orang tua terhadap sarapan pagi untuk anak dari hasil riset adalah :

- Sarapan bisa dilakukan di sekolah
- Membiarkan anak melakukannya sendiri
- Membiarkan keadaan sarapan apa adanya

- Tidak memberikan manfaat sarapan kepada anak
- Memberikan menu makanan yang seadanya

2.4 Target Audiens

Adapun perumusan target audiens yang merupakan salah satu bagian penting dalam proses sebuah perencanaan kampanye. Khususnya orang tua yang bertempat tinggal di kota Bandung. Dengan meliputi khalayak sasaran adalah :

2.4.1 Demografis: ibu rumah tangga yang bekerja dan mempunyai kesibukan atau aktivitas di pagi hari.

Jenis kelamin : perempuan

Usia : 23 – 30

Daerah : perkotaan

Penduduk : menengah

2.4.2 Geografis: masyarakat Bandung khususnya orang tua yang sudah mempunyai anak dan bersekolah.

2.4.3 Psikografis: orang tua yang mempunyai rutinitas dan kesibukan yang padat. Dan yang beranggapan untuk melakukan sarapan bisa dilakukan dimana saja dengan makanan yang siap saji dan belum tentu baik untuk kesehatan. Aktifitas kerja yang padat, berprilaku atau bertindak praktis dan terbatas pada informasi.