BAB I PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Sarapan merupakan hal yang sering dilakukan pada pagi hari sebelum melakukan berbagai aktivitas. Dalam melakukan aktivitas harian, tubuh setidaknya membutuhkan 3 zat utama yaitu zat pembangun, zat pengatur, dan zat tenaga. Ketiga zat tersebut dapat dihasilkan dengan melakukan sarapan pagi, karena dengan melakukan sarapan pagi maka tubuh akan mendapatkan asupan energi awal yang berguna baik untuk kesehatan, tumbuh dan kembang, ataupun untuk aktivitas harian.

Nasi termasuk kedalam kategori makanan berat, merupakan makanan pokok masyarakat Indonesia dan umumnya selalu dikonsumsi. Hal tersebut menjadikan pemahaman masyarakat Indonesia akan sarapan pagi menjadi tidak tepat. Banyak sebagian orang beranggapan bahwa sarapan harus selalu mengkonsumsi makanan berat, padahal untuk mendapatkan karbohidrat yang termasuk kedalam zat tenaga yang diperlukan oleh tubuh tidak harus selalu mengkonsumsi nasi, tetapi dapat diganti dengan jenis makanan lain. Terlepas dari itu, fenomena yang terjadi di lapangan banyak juga orang yang melewatkan sarapan pagi dengan berbagai alasan seperti kegiatan yang begitu penting, perjalanan menuju kantor atau sekolah yang jauh. Bahkan banyak yang beralasan tidak melakukan sarapan pagi adalah karena kebiasaan.

Jika melihat pola makan yang menjadi kebiasaan masyarakat Indonesia, ada 3 jeda waktu untuk melakukan pola makan yaitu sarapan pagi, makan siang, dan makan malam. Hampir 3 jeda waktu untuk melakukan makan tersebut, nasi selalu menjadi makanan utama dan pemahaman mengenai belum makan jika belum mengkonsumsi nasi menjadi hal yang sering didengar. Lalu mengenai porsi yang dikonsumsi pada saat sarapan pagi, makan siang atau malam tidak berbeda.

Banyak hal yang harus diperhatikan saat sarapan baik waktu untuk melakukan ataupun asupan gizi yang dibutuhkan. Menurut Jetvig (seperti dikutip Nahak,

Lado, dan Radamuri, 2012) sarapan pagi adalah makanan awal yang dikonsumsi pagi hari dimulai pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan yang baik dianjurkan dengan mengkonsumsi makanan ringan, namum memiliki kadar serat tinggi, protein yang cukup dan kandungan lemak yang rendah, secara garis besar porsi sarapan tidak harus sama dengan porsi makan siang atau makan malam. Lalu seperti yang diutarakan oleh seorang praktisi gizi bidang klinik olahraga Rita Ramayuli (seperti dikutip Ghita, 2015) dalam laman nationalgeographic.co.id, dengan melakukan sarapan pagi kebutuhan gizi harian dapat terpenuhi sebanyak 15-30%.

Banyak sebab orang melewatkan kegiatan sarapan pagi dengan berbagai alasan, baik karena penyakit, kegiatan penting, pekerjaan, ataupun karena kebiasaan. Hal tersebut jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang berdampak pada menurunnya tingkat produktivitas seseorang. Lalu mengenai asupan gizi yang diperlukan tubuh ketika melakukan sarapan pagi, masyarakat tidak selalu memperhatikan dengan baik. Hal tersebut jika dibiarkan dapat berdampak kepada gizi yang tidak seimbang dan dapat mempengaruhi baik untuk kesehatan ataupun menurunnya produktivitas dalam melakukan kegiatan harian. Mengenai asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh, masyarakat kurang memperhatikan hal tersebut. Dari 60 orang, sebanyak 36 orang termasuk kalangan remaja awal, remaja akhir, dan orang dewasa terkadang memperhatikan bahkan sama sekali tidak memperhatikan asupan gizi ketika sarapan. Lalu masyarakat tidak mengetahui pentingnya sarapan pagi bagi kesehatan dan aktivitas harian, serta dampak yang terjadi jika melewatkan sarapan pagi. Dengan alasan mengutamakan kegiatan penting lainnya, sarapan pagi menjadi hal yang begitu disepelekan, terlebih dari 60 orang berbagai kalangan usia, sebanyak 44 orang selalu melewatkan sarapan pagi.

Oleh sebab itu, masyarakat perlu diberikan edukasi dan ajakan untuk melakukan sarapan pagi serta memperhatikan asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh khususnya ketika melakukan sarapan pagi agar dampak secara kesehatan dan produktivitas kegiatan harian dapat lebih berkembang.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan mengenai latar belakang masalah mengenai pentingnya sarapan pagi, masih banyak orang yang melewatkan kegiatan penting tersebut dengan berbagai faktor. Dari pemaparan tersebut dapat ditemukan beberapa identifikasi masalah sebagai berikut:

- Masyarakat kurang memahami pentingnya sarapan pagi untuk kesehatan tubuh serta aktivitas yang dilakukan sehari-hari.
- Masyarakat tidak mengetahui dampak yang terjadi jika melewatkan sarapan pagi
- Masyarakat sering melewatkan sarapan pagi karena lebih mengutamakan kegiatan penting lainnya.

I.3 Rumusan Masalah

Setelah masalah teridentifikasi, maka dapat dirumuskan permasalahan yang perlu diperhatikan lebih yaitu bagaimana mengajak masyarakat untuk melakukan sarapan pagi, agar kegiatan melakukan sarapan pagi tidak lagi menjadi hal yang begitu disepelekan baik secara aspek kesehatan ataupun produktivitas kegiatan harian.

I.4 Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah didapat dari pemaparan diatas, agar dalam penyampaian pesan yang diberikan lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pembahasan, maka pembahasan hanya akan terfokus kepada gizi serta dampak jika melakukan atau melewatkan sarapan pagi.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Adapun tujuan dari laporan perancangan pentingnya sarapan pagi ini adalah sebagai berikut:

- Mengajak kepada masyarakat pentingnya melakukan sarapan pagi untuk kesehatan dan aktivitas kegiatan sehari-hari
- Pemahaman mengenai pentingnya sarapan pagi di masyarakat lebih diperhatikan dengan bijak.

- Menambah wawasan mengenai pentingnya sarapan pagi baik secara kesehatan yang didapat ataupun dampak terhadap aktivitas kegiatan sehari-hari.

Adapun manfaat dari laporan perancangan pentingnya sarapan pagi ini adalah sebagai berikut:

- Masyarakat tidak lagi melewatkan kegiatan penting sarapan pagi
- Masyarakat dapat menambah wawasan untuk tidak melewatkan sarapan pagi.
- Produktivitas kegiatan harian dapat menjadi lebih berkembang dengan tidak melewatkan sarapan pagi.