

# Ayo, Sarapan, Biar Tidak Pingsan

Dianing Sari

retnoe@tempo.co.id

Mustika sadar betul akan pentingnya sarapan buat anaknya. Ibu dua anak ini pernah lihat dampak dari terlewatnya sarapan, awal makan dan minum pada pagi hari buat si sulung Raihan 'Chairul Anam.' "Dia *nge-blank* sarapan," ujarnya dalam Pekan Sarapan Nasional 2015 Nestle di Carrefour Lebak Bulus, tiga hari lalu.

Saat itu, karena sedang tidak enak badan dan kesiangan, perempuan 28 tahun ini lupa membuatkan sarapan bagi Raihan. Walhasil, hari itu, Raihan masuk golongan sepertiga pelajar di Indonesia yang tidak sarapan.

Penelitian yang dilansir Kementerian Kebudayaan dan Pendidikan Dasar-Menengah serta Kementerian Kesehatan menyatakan 30-40 persen pelajar Indonesia bersekolah sonder makan pagi. Menurut Menteri Kebudayaan dan Pendidikan Dasar-Menengah Anies Baswedan, awal bulan ini, "Tanpa asupan kalori dan nutrisi yang cukup, bagaimana mereka bisa belajar dengan baik?"

Beranjak dari pengalaman tersebut, Echi kini selalu menyediakan alternatif agar Raihan selalu siaga di sekolah. Kalau tidak sempat memasak, dia menyiapkan sereal, sehingga anaknya mendapatkan sumber energi untuk mengawali hari di sekolah.

Yang dialami Raihan ketika melewati sarapan merupakan dampak jangka pendek. "Karena kadar glukosa darah turun, suka pusing dan bisa menjadi gangguan emosi," ujar Hardinsyah, profesor gizi dari Institut Pertanian Bogor, dalam Pekan Sarapan Nestle. Kondisi yang lebih buruk adalah pingsan atau hilang kesadaran, yang kerap menyerang siswa saat upacara bendera. Dia pernah mengumpulkan data dari sejumlah sekolah dasar dan mendapati cerita yang sama soal penyebab pingsan para murid.

Sarapan merupakan bagian penting bagi manusia yang beraktivitas sejak pagi hingga petang. "Sepertiga kebutuhan energi harus disuplai dari sarapan," kata Hardinsyah. Sisanya bisa dibagi di asupan makan siang dan makan malam.

Menurut dia, kesadaran masyarakat Indonesia akan sarapan



**Sarapan merupakan bagian penting bagi manusia yang beraktivitas sejak pagi hingga petang. "Sepertiga kebutuhan energi harus disuplai dari sarapan."**

**Hardinsyah,**

PROFESOR GIZI DARI INSTITUT  
PERTANIAN BOGOR

sudah membaik. Hanya, masih kurang dari sisi komposisi. "Tujuh puluh persen belum tercukupi dari vitamin dan mineral," kata Ketua Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan Indonesia ini.

Hardinsyah mengingatkan, perlu dibedakan konsep antara makan pagi dan sarapan. Kalau makan pagi, sekadar makan pada pagi hari. "Sarapan termasuk minum dengan gizi seimbang," ujarnya.

Dalam penelitian tentang jenis makanan yang disantap di pagi hari pada 2013, Hardinsyah menemukan pola yang "acak-adut". Sepuluh menu yang paling banyak dikonsumsi anak berusia 3-12 tahun adalah nasi, kangkung, telur, ikan, tempe, mi instan, tahu, roti, daging ayam, dan biskuit. Sedangkan minumannya berupa air putih, teh, susu, kopi, dan sirop. "Pagi hari *kok* minum sirop?"

Ini bukan berarti Hardinsyah mengharamkan sirop. Gula tambahan yang diperbolehkan Badan Kesehatan Dunia adalah sekitar 10 persen dari kadar glukosa dalam makanan. "Sekitar tiga sendok makan," katanya. Artinya, kalau pagi sudah ada sirop yang kaya gula, berarti konsumsi makanan