

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sarapan Pagi

1. Pengertian sarapan pagi

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam bahan makanan (Almatsier,2004).

Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Oleh karena itu, setiap orang sangat disarankan untuk sarapan pagi agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan.

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seyogyanya mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2002).

Asupan makanan minuman merupakan bagian penting untuk tercapainya kesehatan yang prima. Namun demikian, sekedar makan dan minum saja tidaklah cukup. Adapun 10 pesan gizi seimbang (PGS) yang dianjurkan : 1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, 4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, 6) Biasakan sarapan, 7) Minum air yang cukup dan aman, 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan, 9) Cuci tangan pakai

sabun dengan air bersih mengalir, 10) Lakukan aktivitas yang cukup dan pertahankan berat badan normal. Pada pesan gizi seimbang (PGS) no 6 yaitu biasakan sarapan, dimana sarapan pagi sangat penting dilakukan karena setelah semalaman beristirahat dan tidak mengonsumsi makanan, maka kadar gula dalam tubuh turun. Gula dalam tubuh adalah sumber energi. Dengan sarapan pagi, maka tubuh mendapatkan asupan gula dan digunakan untuk energi beraktivitas.

Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009).

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2009). Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% yaitu 370-462,5

kalori dihitung berdasarkan AKG 2013 pada kelompok umur 7-9 tahun pada anak laki-laki dan perempuan. Berdasarkan AKG 2013 pada kelompok umur 10-12 tahun energi yang dibutuhkan pada anak laki-laki yaitu 420-525. Berdasarkan AKG 2013 pada kelompok umur 10-12 tahun energi yang dibutuhkan pada anak perempuan yaitu 400-500.

Sarapan ini penting karena makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum berangkat kerja atau sebelum berangkat sekolah memberikan tenaga untuk badan selama mulai kerja, antara pukul 08.00-11.00 WIB. Jarak waktu makan malam dengan makan pagi cukup lama, yaitu sekitar 10-12 jam (Moehji, 1989). Jika sarapan tidak dilakukan, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah yang mengambil cadangan lemak. Dalam keadaan seperti ini, tubuh tidak berada dalam keadaan baik untuk melakukan aktifitas. Sehingga anak akan terganggu konsentrasinya (Moehji, 1989).

2. Manfaat sarapan pagi

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2010).

Menurut Khomsan (2010) ada 2 manfaat yang diperoleh kalau seseorang melakukan sarapan pagi, antara lain :

1. Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin

normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.

2. Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil (Moehji, 2009).

Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan kedelapan. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000).

3. Kerugian tidak sarapan pagi

Seseorang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan pagi maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik.

Selain itu, bila tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun.

Kebiasaan tidak sarapan pagi yang berlama-lama juga akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

Kebiasaan makan anak sekolah adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Membiasakan anak-anak yang belum biasa sarapan pagi untuk sarapan pagi perlu memakai cara bertahap. Mula-mula diberikan sarapan pagi diberikan dalam takaran (porsi) sedikit hingga secara bertahap ditambah sesuai dengan anjuran.

Sarapan pagi adalah waktu makan yang mungkin sering terabaikan, entah karena terburu-buru berangkat kerja atau sekolah, atau karena tidak sempat menyiapkan sarapan. Padahal manfaat sarapan pagi sangatlah banyak dan penting bagi tubuh kita. Begitu pentingnya sarapan pagi, maka tak heran orang tua selalu menganjurkan anaknya untuk sarapan. Hal ini bukan tanpa alasan, karena menurut beberapa studi dan penelitian, para ahli mengatakan bahwa manfaat sarapan pagi antara lain memberikan energi untuk memulai hari baru, pengendalian berat badan dan meningkatkan konsentrasi dan kinerja. Contoh jenis sarapan pagi yaitu roti, susu, sereal dan lain-lain.

B. Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih (Almatsier, 2009). Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Status gizi normal merupakan keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang (Apriadi, 1986).

Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut undernutrition merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Gizi kurang merupakan salah satu masalah gizi yang banyak dihadapi oleh negara-negara yang sedang berkembang. Hal ini dapat terjadi karena tingkat pendidikan yang rendah, pengetahuan yang kurang mengenai gizi dan perilaku belum sadar akan status gizi. Contoh masalah kekurangan gizi, antara lain KEP (Kekurangan Energi Protein), GAKI (Gangguan Akibat Kekurangan Iodium), Anemia Gizi Besi (AGB) (Apriadi, 1986).

Status gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami kelebihan berat badan, yang terjadi karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak. Ada yang menyebutkan bahwa masalah gizi lebih identik dengan kegemukan. Kegemukan dapat menimbulkan dampak yang sangat berbahaya yaitu dengan munculnya penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan ginjal dan masih banyak lagi (Soerjodibroto, 1993).

Masalah gizi lebih ada dua jenis yaitu *overweight* dan obesitas. Batas IMT untuk dikategorikan overweight adalah antara 25,1 – 27,0 kg/m², sedangkan obesitas adalah $\geq 27,0$ kg/m² (Suyono, 1986).

Indeks antropometri adalah pengukuran dari beberapa parameter. Indeks antropometri bisa merupakan rasio dari satu pengukuran terhadap satu atau lebih pengukuran atau yang dihubungkan dengan umur dan tingkat gizi. Indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter, yaitu : BB/U, TB/U, BB/TB dan IMT/U (Supriasa dkk, 2001).

IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan memiliki hubungan yang liner dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu. Pengukuran antropometri menggunakan IMT/U merupakan rekomendasi WHO 2007 sebagai dasar untuk mengukur status gizi usia 5-19 tahun. Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

Klasifikasi status gizi berdasarkan z-score berdasarkan IMT/U umur 5-18 tahun disajikan pada table berikut :

Kategori Z-score Berdasarkan IMT/U

Kategori	Z-score
Sangat kurus	<-3 SD
Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
Obesitas	>2 SD

Sumber : Keputusan Menteri Kesehatan nomor

1995/MENKES/SK/XII/2010

Kekurangan dan kelebihan dalam menggunakan IMT sebagai indikator pengukuran lemak tubuh.

a. Kekurangan IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah

1. Pada olahragawan: tidak akurat pada olahragawan (terutama atlet bina) yang cenderung berada pada kategori obesitas dalam IMT disebabkan mereka mempunyai massa otot yang berlebihan walaupun presentase lemak tubuh mereka dalam kadar yang rendah. Sedangkan dalam pengukuran berdasarkan berat badan dan tinggi badan, kenaikan nilai IMT adalah disebabkan oleh lemak tubuh.

2. Pada anak-anak: tidak akurat karena jumlah lemak tubuh akan berubah seiringan dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh badan seseorang. Jumlah lemak tubuh pada lelaki dan perempuan juga berbeda selama pertumbuhan. Oleh itu, pada anak-anak dianjurkan untuk mengukur berat badan berdasarkan nilai persentil yang dibedakan atas jenis kelamin dan usia.

b. Kelebihan IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah

1. Biaya yang diperlukan tidak mahal.

2. Untuk mendapat nilai pengukuran, hanya diperlukan data berat badan dan tinggi badan seseorang.
3. Mudah dikerjakan dan hasil bacaan adalah sesuai nilai standar yang telah dinyatakan pada tabel IMT.

C. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. Nana Sudjana (2009) mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dimiyati dan Mudjiono (2006) juga menyebutkan hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengajaran dari puncak proses belajar. Jadi hasil belajar adalah suatu hasil nyata yang dicapai oleh siswa dalam usaha menguasai kecakapan jasmani dan rohani di sekolah yang diwujudkan dalam bentuk raport pada setiap semester.

Hasil belajar siswa dapat dinyatakan secara kualitatif dan dapat pula dinyatakan secara kuantitatif. Secara kualitatif hasil belajar dapat diungkapkan dengan pernyataan sangat baik, baik, sedang, kurang dan sebagainya. Sedangkan secara kuantitatif hasil belajar dapat dinyatakan dengan angka-angka. Untuk mencapai hasil belajar yang baik dan memuaskan memang sangat banyak faktor yang mempengaruhinya, di antaranya adalah dari faktor guru dan diri siswa itu sendiri. Dalam hal ini guru berkewajiban menciptakan kegiatan belajar mengajar yang mampu menunjang dan mendorong siswa untuk mengembangkan segala potensi yang ada secara optimal, sehingga keberhasilan itu dapat diperoleh siswa.

Hasil belajar merupakan umpan balik dari kegiatan proses belajar mengajar, hasil belajar adalah beberapa bentuk prinsip perpaduan pola tingkah laku dan nilai-nilai ideal dalam arti fakta-fakta, kecakapan yang dicapai dan keterampilan.

Keberhasilan suatu kegiatan belajar dapat dilihat dari hasil belajar setelah mengikuti usaha belajar. Hasil belajar merupakan dasar yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa menguasai suatu materi pelajaran. Manusia melakukan kegiatan belajar dengan berbagai macam cara sesuai dengan keadaan. Bila seseorang telah melakukan kegiatan belajar maka dalam dirinya akan terjadi perubahan-perubahan yang merupakan pernyataan perbuatan belajar, perubahan ini disebut dengan hasil belajar. Perubahan-perubahan yang terjadi pada proses belajar meliputi perubahan kognitif (pengetahuan), afektif (rasa), dan psikomotor (tingkah laku). Hasil belajar sesuai dengan tujuan dan bidang tertentu dapat diukur atau diketahui dengan mengadakan penelitian atau evaluasi yang menunjukkan sudah sejauh mana suatu kemampuan telah tercapai.

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya. Menurut Djamarah (2000) indikator dari proses belajar mengajar itu dianggap berhasil adalah:

1. Daya serap terhadap bahan pelajaran yang diajarkan mencapai prestasi tinggi, baik secara individual maupun kelompok.
2. Prilaku yang digariskan dalam Tujuan Belajar Khusus (TPK) telah dicapai oleh anak didik baik secara individual maupun kelompok

Dalam hal ini Djamarah juga menjelaskan beberapa tingkat keberhasilan dari suatu proses belajar mengajar yaitu:

1. Istimewa atau maksimal. Apabila seluruh bahan pelajaran dapat dikuasai oleh seluruh anak didik

2. Baik sekali (optimal). Apabila sebagian besar (76%-94%) bahan pelajaran dikuasai anak didik.
3. Baik (minimal). Apabila bahan pelajaran dikuasai anak didik hanya 66%-75%.
4. Kurang. Apabila bahan pelajaran dikuasai anak didik kurang dari 65%.

Menurut ahli gizi dari akademi gizi Bogor, Tuti Soenardi, sarapan pagi berfungsi untuk menghasilkan energi. Menurut Khomsan (2004), sarapan pagi dapat memberikan manfaat bagi tubuh yaitu : sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal menyebabkan gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Sedangkan manfaat sarapan di antaranya adalah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi.

Sarapan sebagai makanan pertama yang masuk ke dalam perut setelah sepanjang malam tidur. Makanan inilah yang kemudian diandalkan sebagai cadangan energi untuk kelangsungan aktivitas anak di rumah atau di sekolah. Sarapan memasok kebutuhan energi cukup besar ke dalam tubuh, sekitar 35 persen. Jika pola makannya empat kali sehari, maka sarapan memasok 25% kebutuhan energi.

D. Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Hasil Belajar

1. Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi

Menurut Apriadji (1993), konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Gizi kurang merupakan salah satu masalah gizi yang banyak dihadapi oleh negara-negara yang sedang berkembang. Hal ini dapat terjadi karena tingkat pendidikan yang rendah, pengetahuan yang kurang mengenai gizi dan perilaku belum sadar akan status gizi. Contoh masalah kekurangan gizi, antara lain KEP (Kekurangan Energi Protein), GAKI (Gangguan Akibat Kekurangan Iodium), Anemia Gizi Besi (AGB) (Apriadji, 1986).

Status gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami kelebihan berat badan, yang terjadi karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak. Ada yang menyebutkan bahwa masalah gizi lebih identik dengan kegemukan. Kegemukan dapat menimbulkan dampak yang sangat berbahaya yaitu dengan munculnya penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan ginjal dan masih banyak lagi (Soerjodibroto, 1993).

2. Hubungan Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar

Menurut ahli gizi dari akademi gizi Bogor, Tuti Soenardi, sarapan pagi berfungsi untuk menghasilkan energi. Menurut Khomsan (2004), sarapan pagi dapat memberikan manfaat bagi tubuh yaitu : sarapan pagi dapat menyediakan

karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal menyebabkan gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Sedangkan manfaat sarapan di antaranya adalah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi.

Sarapan sebagai makanan pertama yang masuk ke dalam perut setelah sepanjang malam tidur. Makanan inilah yang kemudian diandalkan sebagai cadangan energi untuk kelangsungan aktivitas anak di rumah atau di sekolah. Sarapan memasok kebutuhan energi cukup besar ke dalam tubuh, sekitar 35 persen. Jika pola makannya empat kali sehari, maka sarapan memasok 25% kebutuhan energi.

3. Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar

Menurut Almatsier (2009), status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Sedangkan manfaat sarapan di antaranya adalah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi.