

PENTINGNYA SARAPAN BAGI PELAJAR

Banyak pelajar zaman sekarang sering tidak sarapan. Oleh karena itu, banyak sekali pelajar yang sering lemas dan kekurangan tenaga. Mereka sering kali menyepelekan dampak yang didapat dari tidak sarapan, sehingga saat pelajaran tingkat konsentrasi pelajar turun, berisiko mudah lapar, dan berisiko mudah emosi. Banyak sekali kerugian yang dialami oleh anak apabila tidak rutin sarapan setiap pagi.

Sarapan adalah sumber energi pertama untuk memulai hari. Oleh karena itu, sarapan penting untuk kegiatan di sekolah. Saat kita sarapan, terjadi proses penyerapan nutrisi di dalam tubuh, dan nutrisi tersebut yang akan menjadi tenaga bagi otak. Sarapan juga memperbaiki metabolisme keseluruhan tubuh dan agar kita tidak lapar berlebihan, serta menjaga meningkatkan kemampuan berpikir.

Sarapan merupakan hal yang penting bagi pelajar juga, karena seorang pelajar memerlukan energi untuk fokus dengan mata pelajaran mereka. Selain untuk fokus, mereka juga butuh sarapan untuk meningkatkan proses berpikir, mengontrol berat badan, memenuhi nutrisi harian, menjaga suasana hati, mencegah penyakit, serta menjaga stamina dan kebugaran. Jika seseorang melewati sarapan, baik yang pelajar atau tidak, akan mengalami penurunan konsentrasi dan kinerja mereka, rentan terhadap camilan tidak sehat, dan juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan.

Ada beberapa manfaat sarapan bagi pelajar, menambahkan energi, sarapan pagi berfungsi sebagai bahan bakar yang memberikan tenaga untuk beraktivitas, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Telah terbukti bahwa anak yang rutin sarapan pagi umumnya memiliki kemampuan fokus dan konsentrasi yang lebih baik serta daya ingat yang lebih tajam dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan. Sarapan pagi dapat mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak,

terutama jika menu sarapan mengandung makanan yang kaya nutrisi agar dapat menghindari penyakit kronis.

Dapat kita tarik kesimpulannya bahwa siswa-siswa yang unggul biasanya menjaga pola makan mereka, dimulai dari sarapan, karena sarapan penting dalam berbagai hal saat beraktivitas, namun kita sering mengabaikan sarapan dan menyepelekan dampak dari tidak sarapan. Sarapan cukup membantu kita berkonsentrasi saat belajar. Oleh karena itu, ayo biasakan sarapan sebelum beraktivitas!

Sumber:

1. <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-anak/ini-dampak-negatifnya-jika-anak-jarang-sarapan?srsltid=AfmBOoo73R0Ecs8tf-91vkOXBuUW-GXXajOo65d0nADBYPcz1XvfGaO3>
2. <https://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-sarapan-pagi-energi-dan-fokus-seharian>
3. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3599/pentingnya-sarapan-pagi-bagi-anak-anak
4. <https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/diet-nutrisi/alasan-mengapa-sarapan-tidak-boleh-dilewatkan>

Kelompok 1