

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK DI SDN GEBANG 224 SURAKARTA

Arifa Ratih Renata¹⁾, Rufaida Nur Fitriana²⁾, Gatot Suparmanto³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : arifarenata16@gmail.com

ABSTRAK

Anak sekolah yaitu umur 6 sampai 12 tahun adalah masa peralihan dari periode masa kanak-kanak ke masa remaja awal. Pentingnya pola makan sehat untuk mendukung konsentrasi belajar pada anak terutama anak berkesulitan konsentrasi. Pola makan yang sehat akan mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, konsentrasi belajar serta kematangan sosial yang mana pola makan yang baik dioptimalkan dengan terpenuhinya asupan gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar pada anak di SDN Gebang Surakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini sejumlah 42 responden yaitu kelas IV dan V dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Pola makan tidak teratur sebanyak 29 responden, pola makan teratur sebanyak 13 responden. Konsentrasi belajar buruk sebanyak 17 responden, konsentrasi belajar sedang sebanyak 20 responden dan konsentrasi belajar baik sebanyak 5 responden. Hasil analisis uji *Spearman Rank* diperoleh nilai $p\ value = 0,002$ ($p\ value < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar pada anak di SDN Gebang 224 Surakarta.

Kata kunci : Anak Usia Sekolah, Pola Makan, Konsentrasi Belajar

THE CORRELATION BETWEEN DIETARY PATTERNS AND LEARNING CONCENTRATION IN CHILDREN IN SDN GEBANG 224 SURAKARTA

Arifa Ratih Renata¹, Rufaida Nur Fitriana², Gatot Suparmanto³

¹Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada Surakarta

^{2,3} Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada Surakarta

Email: arifarenata16@gmail.com

ABSTRACT

The primary school years, ages 6 to 12, are transitional from childhood to early adolescence. A healthy diet is essential in supporting learning concentration, especially for children with difficulty concentrating. A good diet affects physical growth and brain development and impacts learning concentration and social maturity, whereas an optimal diet could be achieved by adequate nutrition. The study examined the relationship between diet and learning concentration in students at SDN Gebang Surakarta. The research employed quantitative research with a cross-sectional design. The sample consisted of 42 respondents in classes IV and V, selected by a total sampling technique. The instrument utilized a questionnaire. Twenty-nine participants reported having an inconsistent dietary pattern, whereas 13 adhered to a regular diet. Among these participants, 17 exhibited low levels of concentration in learning, 20 demonstrated moderate concentration, and 5 showed high concentration levels. The statistical analysis utilizing the Spearman Rank test yielded a p-value of 0.002, indicating a significant association between dietary habits and learning concentration among children attending SDN Gebang 224 Surakarta.

Keywords: Diet, Learning Concentration, School Age Children

Translated by Bambang A Syukur, M.Pd.

HPI Number: 01-20-3697

PENDAHULUAN

Anak sekolah yaitu umur 6 sampai 12 tahun adalah masa peralihan dari periode masa kanak-kanak ke masa remaja awal. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasai pun semakin beragam (Damayanti, Lutfiya & Nilamsari, 2019). Usia sekolah merupakan masa dimana terjadi perubahan yang bervariasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan mempengaruhi pembentukan

karakteristik dan kepribadian anak (Wong, 2018).

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dan kesadaran penuh dari siswa terhadap materi dalam proses perubahan perilaku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, penilaian mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar dalam berbagai pelajaran (Aviana & Hidayah, 2019). Konsentrasi belajar adalah suatu hal yang

sulit untuk diatasi oleh siswa, karena banyak hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi siswa dalam belajar (Pratiwi et al, 2016). Untuk dapat membantu siswa agar dapat berkonsentrasi dalam belajar dibutuhkan waktu yang cukup lama, ketelatenan guru dalam menghadapi siswa dan juga bimbingan serta perhatian guru dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar (Navia & Yulia, 2017).

Pada anak usia sekolah dasar, konsumsi gula, garam, karbohidrat, dan lemak jenuh secara berlebihan menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat, yang pada akhirnya menyebabkan gizi buruk, pertumbuhan fisik terhambat, gangguan mental, berpikir lambat, dan sulit berkonsentrasi, semuanya yang berdampak pada hasil belajar (Winardi, 2018). Dampak dari kebiasaan makan yang tidak sehat adalah kurangnya asupan nutrisi yang seimbang bagi otak sehingga memperlambat perkembangan otak yang pada akhirnya memperlambat konsentrasi sehingga berdampak pada tingkat kecerdasan anak. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting bagi anak. mendukung konsentrasi belajar pada anak, khususnya mereka yang kesulitan konsentrasi. Menurut Safaryani (2017), pola makan sehat memaksimalkan asupan gizi karbohidrat (40%), protein (30%), lemak baik (30%), dan berbagai vitamin dan mineral lainnya. Hal ini akan berdampak pada perkembangan fisik, perkembangan otak, konsentrasi belajar, dan kematangan sosial.

Kondisi medis yang dialami banyak anak kecil termasuk masalah status kesehatan karena pola makan yang tidak menguntungkan. Di seluruh dunia, 41 juta anak mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, 161 juta anak mengalami stunting, dan 51 juta anak mengalami kekurangan berat badan, menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2014).

Berdasarkan temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, anak Indonesia usia 5 hingga 12 tahun memiliki status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dengan prevalensi kurus sebesar 9,3%, terdiri dari 6,8% kurus, 2,5% sangat kurus, dan 20,6% prevalensi obesitas, terdiri dari 11,1% obesitas dan 9,5% sangat obesitas.

Menurut Kemenkes RI (2018), pola makan adalah pola makan yang diatur termasuk jumlah dan jenis bahan makanan yang biasanya dimakan pada waktu tertentu. Rutinitas makan yang benar adalah makanan pokok yang bervariasi, lauk pauk, dan dikonsumsi dengan menahan diri dan tidak berlebihan. Hal ini juga akan memberikan tubuh energi yang cukup, bahan pembangun dan pengatur nutrisi jika terpenuhi. Hal ini akan menjamin tubuh mendapat nutrisi yang cukup dan tidak mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuh yang kuat.

Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti di SDN Gebang 224 Surakarta dengan wawancara. Dari hasil wawancara dengan wali kelas 5 didapatkan 3 siswa mengalami kesulitan belajar dalam proses pembelajaran berlangsung dan anak tidak melakukan kebiasaan sarapan, biasanya makan dua kali sehari. Siswa A sulit memahami materi yang disampaikan oleh guru karena sering mengantuk. Siswa B cenderung diam atau jarang berinteraksi dengan temannya. Siswa C sering mengganggu temannya pada saat pembelajaran.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar pada anak di SDN Gebang 224 Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SDN Gebang 224 Surakarta pada bulan Maret

sampai April 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sejumlah 42 responden yaitu kelas IV dan V menggunakan teknik total sampling (Sugiyono, 2017).

Alat yang digunakan adalah lembar kuesioner pola makan dan lembar kuesioner konsentrasi belajar. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden (usia, jenis kelamin), pola makan, konsentrasi belajar. Analisa bivariat digunakan untuk menjelaskan hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar pada anak di SDN Gebang 224 Surakarta dengan menggunakan uji *spearman rank*. Peneliti telah melakukan uji layak etik dengan No 746/III/HREC/2024.

HASIL DAN EMBAHASAN

A. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia (n=42)

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
10 tahun	15	35.7
11 tahun	16	38.1
12 tahun	11	26.2
Total	42	100.0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan mayoritas responden berusia 11 tahun sebanyak 16 orang (38.1%). Sejalan dengan penelitian (Patricia, 2017) yang menyebutkan bahwa dalam penelitiannya mayoritas responden berusia 11 tahun. Di dukung oleh penelitian (Maulidya, 2018) yang menyebutkan sebagian besar responden berusia 11 tahun.

Ketika seorang anak mampu memikirkan atau menjalin hubungan antara kesan-kesan logis dan mengambil keputusan tentang apa yang dihubungkan secara logis, maka anak sudah memulai perkembangan intelektualnya. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar terjadi pada usia 11 tahun hingga 13 tahun, yang

umumnya pada kelas IV hingga VI, anak sudah siap untuk fokus lebih matang dan berpikir jernih (Djamarah, 2019).

Menurut opini peneliti siswa kelas IV dan V masuk dalam masa kanak-kanak akhir, siswa sulit berkonsentrasi karena lemahnya minat belajar yaitu lingkungan sekolah dekat dengan jalan raya, jika guru menjelaskan dan ditulis tangan di papan siswa yang duduknya di belakang tidak terlihat dengan jelas, kebanyakan siswa laki-laki itu ramai, kurang memperhatikan dan malas mencatat materi, siswa juga merasa bosan jika guru terlalu lama menjelaskan materi dan pola makan siswa sering mengkonsumsi mie instan, sering telat makan dan kadang-kadang tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin (n=42)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	22	52.4
Perempuan	20	47.6
Total	42	100.0

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (52.4%). Sejalan dengan penelitian (Lydia, 2017) yang menyebutkan bahwa dalam penelitiannya mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki.

Hal ini berarti terdapat keunikan karakteristik mengenai perbedaan konsentrasi belajar siswa laki-laki dan perempuan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekolah siswa sehingga diperlukan penelitian terhadap keadaan sesungguhnya di sekolah.

Menurut Susilo (2018), menegaskan bahwa estrogen diproduksi oleh perempuan dan testosteron oleh laki-laki. Anak laki-laki memupuk kemampuan terkoordinasi yang kasar lebih karena pengaruh testosteron, selain intrik dan kenyamanan, sedangkan anak perempuan memupuk semua gerakan

terkoordinasi yang lebih halus. Anak laki-laki tampak lebih kasar dibandingkan anak perempuan karena variasi dan intensitas aktivitas fisik mereka yang lebih banyak. Meskipun anak laki-laki dan perempuan memiliki kecerdasan umum yang serupa, anak perempuan memiliki ingatan jangka panjang yang lebih baik dibandingkan anak laki-laki. Anak perempuan belajar lebih cepat dibandingkan anak laki-laki.

Menurut opini peneliti siswa sulit konsentrasi karena lemahnya minat belajar yaitu lingkungan sekolah dekat dengan jalan raya, banyak yang jualan makanan di depan sekolah, kebanyakan siswa laki-laki ramai di kelas dibandingkan siswa perempuan, kurang memperhatikan dan malas mencatat materi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pola Makan Tidak Teratur	29	69.0
Pola Makan Teratur	13	31.0
Total	42	100.0

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki pola makan dalam kategori tidak teratur sebanyak 29 responden (69.0%). Sejalan dengan penelitian (Siska, 2017) menyebutkan bahwa dalam penelitiannya menunjukkan hasil ada 31 orang (51.7%) dengan pola makan tidak teratur.

Menurut Noer, (2018) menunjukkan bahwa permasalahan pola makan pada anak dapat terjadi karena faktor psikososial atau formatif dari perasaan, inspirasi dan pengembangan diri anak yang menyebabkan perubahan perilaku makan sehingga dapat terjerumus ke dalam pola makan yang tidak teratur. Sedangkan menurut

Sulistyoningsih (2019), pola makan merupakan suatu pendekatan tunggal dalam memilih atau melahap makanan yang mempunyai dampak mental, fisiologis, sosial dan sosial.

Menurut opini peneliti siswa memiliki pola makan yang tidak teratur karena siswa sering telat makan, sering mengkonsumsi mie instan, mengkonsumsi minuman bersoda, mengkonsumsi makanan cepat saji dan kadang-kadang tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, siswa juga kadang-kadang makan 2 kali sehari.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Buruk	17	40.5
Sedang	20	47.6
Baik	5	11.9
Total	42	100.0

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki konsentrasi belajar sedang sebanyak 20 orang (47.6). sejalan dengan penelitian (Fitri, 2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsentrasi belajar sedang sebanyak 60 responden (58.3%).

Menurut Sati & Sunarti (2021), konsentrasi belajar adalah bentuk kemampuan seseorang dalam memusatkan pikiran dan perhatiannya dalam aktivitas belajar, pemusatan tersebut akan tertuju kepada isi dan bahan ajar ataupun tahapan memperolehnya. Belajar dilakukan manusia seumur hidupnya, kapan saja dan dimana saja dan waktu yang tidak ditentukan sebelumnya (Purba, 2019).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil penelitian terkait maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dalam belajar sangat berperan penting bagi anak sekolah dalam memusatkan perhatian

dan pikirannya selama berlangsungnya kegiatan proses belajar dikelas, karena apabila anak sekolah dasar memiliki konsentrasi yang baik selama mengikuti pembelajaran dikelas, maka setiap pelajaran yang diberikan oleh guru dapat dipahami dan dimengerti, agar tercapainya suatu prestasi dalam belajarnya guna mendukung mencapai keberhasilan pada masa depannya.

Dari sudut pandang peneliti, siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi karena rendahnya kemampuan mereka dalam belajar, terutama pemahaman guru dan materi

yang ditulis di papan tulis. Siswa yang duduk di belakang tidak boleh terlihat jelas. Mayoritas siswa laki-laki ramai, tidak fokus, dan malas dalam mencatat materi. Siswa juga mudah merasa lelah ketika guru terlalu lama memahami materi di kelas.

B. Analisa Bivariat

Tabel 5. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SDN Gebang 224 Surakarta

Pola Makan	Konsentrasi Belajar			Total (%)	p value	Correlation
	Buruk	Sedang	Baik			
Pola Makan Tidak Teratur	16 (55.2%)	12 (41.4%)	1 (3.4%)	29 (100.0%)	0.002	0.470
Pola Makan Teratur	1 (7.7%)	8 (61.5%)	4 (30.8%)	13 (100.0%)		
Total	17 (40.5%)	20 (47.6%)	5 (11.9%)	42 (100%)		

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa nilai p-value = 0.002 (p-value < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel pola makan dengan konsentrasi belajar. Hasil Output SPSS diperoleh arah korelasi ditunjukkan pada koefisien korelasi sebesar 0.470 yang berarti arah korelasi positif dengan hubungan yang searah nilai koefisien korelasi yang berarti hubungan yang cukup.

Menurut Noer, (2018) menunjukkan bahwa permasalahan pola makan pada anak dapat terjadi karena faktor psikososial atau formatif dari perasaan, inspirasi dan pengembangan diri anak yang menyebabkan perubahan perilaku makan sehingga dapat terjerumus ke dalam pola makan yang tidak teratur. Sedangkan menurut Sulistyoningih (2019), pola makan merupakan suatu pendekatan tunggal dalam memilih atau melahap makanan

yang mempunyai dampak mental, fisiologis, sosial dan sosial.

Hal ini terjadi karena pola makan yang teratur dapat membantu meningkatkan fungsi sel-sel saraf yang berperan dalam mengendalikan nafsu makan seseorang (Susanti, 2017). Selain itu, pola makan yang tidak teratur dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, sedangkan jika seseorang memiliki pola makan yang tidak dapat diprediksi maka akibatnya akan mengalami kesulitan dalam berpikir (Susanti, 2017).

Menurut opini peneliti siswa memiliki pola makan dan konsentrasi belajar dalam kategori cukup karena siswa sering telat makan, sering mengkonsumsi mie instan, mengkonsumsi makanan cepat saji, siswa kadang-kadang makan 2 kali sehari, siswa juga kadang-kadang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan lemahnya minat belajar karena

lingkungan sekolah dekat dengan jalan raya, banyak yang jualan di depan sekolah, jika guru menjelaskan materi dan ditulis tangan di papan tulis siswa yang duduknya di belakang tidak kelihatan dengan jelas, kebanyakan siswa laki-laki ramai sendiri, kurang memperhatikan dan malas mencatat materi, siswa merasa bosan jika guru terlalu lama menjelaskan materi.

KESIMPULAN

1. Usia responden mayoritas berusia 11 tahun sebanyak 16 responden.
2. Jenis kelamin mayoritas adalah laki-laki sebanyak 22 responden.
3. Mayoritas pola makan responden dalam kategori tidak teratur sebanyak 29 responden.
4. Konsentrasi belajar mayoritas adalah konsentrasi belajar dalam kategori sedang sebanyak 20 responden.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Pendidikan
Pihak sekolah hendaknya lebih memperhatikan dan menangani setiap aktifitas yang dilakukan pihak sekolah agar tidak menghambat pola makan siswa dan pihak sekolah juga harus lebih memperhatikan konsentrasi belajar siswa.
2. Bagi Responden
Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar pada anak serta membantu siswa dalam memilih kebiasaan makan yang sehat dan konsentrasi belajar.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai referensi atau panduan bagi peneliti selanjutnya

sebagai landasan untuk penelitian lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Chahyanto, Aritonang ES, Laruska M. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK) Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Sibolga*. 2019;01(02):53-60.
- Departemen Kesehatan RI. 2018. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Depkes RI. Jakarta.
- Fitri. (2021). *Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar dapat di Pengaruhi Oleh Sarapan Pagi dan Status Gizi*. Vol. I, No. 01 Tahun 2021. *Journal Of Health Sciences*.
- Kartini TD, Manjilala M, Yuniawati SE. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar*. *Media Gizi Pangan*. 26(2):201
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Petunjuk Teknis Program Gizi Anak Sekolah*. Jakarta.
- Khotimah SH, Sunaryati T, Suhartini S. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Abstrak*. 2021;5(1):676-85.
- Maulidya. (2018). *Hubungan Sarapan dengan Konsentrasi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Pangeran I Banjarmasin*. Skripsi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia.
- Nurmalasari Y, Anggunan WI. *Hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran*. *J Dunia Kesmas*. 2020;9(1):27-31.
- Patricia. (2017). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang*. Skripsi : STIKES Telogorejo Semarang

- Riskesdas. (2018). *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak-Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6-7 Tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89-100.
- Safaryani, P., & Hartini, S. (2017). *Pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang*. Program Ilmu Kesehatan Semarang.
- Sugiyanto. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyanto. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Winardi, Gunawan. (2018). *Panduan Mempersiapkan Tulisan Ilmiah*, Bandung: Akatiga.