

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Usia anak sekolah merupakan periode yang sangat krusial dalam perkembangan fisik dan kognitif mereka. Pada usia 6 hingga 12 tahun, anak mengalami fase emas perkembangan otak dan kemampuan belajar. Oleh karena itu, penerapan pola makan yang sehat dan seimbang menjadi faktor utama dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta prestasi akademik mereka. Anak dalam kelompok usia ini membutuhkan asupan energi yang terdiri dari 45-65% karbohidrat, 20-35% lemak, dan 15-30% protein, dengan kebutuhan kalori harian sekitar 1.300-1.600 kkal (Giyani et al., 2019). Salah satu elemen utama dalam pola makan yang baik adalah sarapan pagi, yang direkomendasikan menyumbang sekitar 500 kalori dan 12,5 gram protein per hari. Asupan gizi yang seimbang tidak hanya mendukung fungsi otak, tetapi juga berperan dalam meningkatkan aktivitas fisik serta menjaga kesehatan secara keseluruhan (Putri et al., 2022).

Menjaga pola makan yang sehat tidak hanya berperan dalam kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada tingkat konsentrasi dan prestasi akademik siswa. World Health Organization (WHO, 2023) menyatakan bahwa pemenuhan gizi yang cukup, terutama melalui program makan di sekolah, memberikan pengaruh positif terhadap daya fokus dan kemampuan memori siswa. Kekurangan zat gizi seperti zat besi, vitamin, serta mikronutrien esensial lainnya dapat menyebabkan gangguan kognitif yang serius, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar. Temuan serupa juga dikemukakan oleh World Food Programme (WFP, 2022), yang mengungkapkan bahwa program makan di sekolah tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan pencapaian akademik siswa.

Selain kualitas asupan gizi, keteraturan dalam pola makan juga menjadi faktor yang memengaruhi daya konsentrasi anak selama belajar. Pola makan yang disiplin dengan tiga kali makan utama (sarapan, makan siang, dan makan malam) serta konsumsi camilan sehat, terbukti membantu mempertahankan fungsi kognitif yang optimal. Kementerian Kesehatan RI (2014) menyatakan bahwa menjaga jadwal makan yang konsisten dapat membantu mempertahankan kadar energi sepanjang hari, sehingga meningkatkan fokus serta konsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung. Meskipun demikian, tantangan dalam penerapan pola makan sehat masih terjadi, terutama dalam kebiasaan sarapan pagi. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI (2023), 16,9-59% anak dan remaja di Indonesia masih sering melewatkan sarapan, sementara 4,6% anak sekolah memiliki menu sarapan dengan kualitas gizi rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memulai aktivitas belajar dengan asupan energi yang tidak mencukupi, yang dapat berdampak negatif terhadap tingkat fokus serta pencapaian akademik mereka.

Laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan bahwa 41% anak usia sekolah dan remaja di Indonesia tidak memiliki kebiasaan sarapan secara teratur. Ketidakseimbangan dalam pola makan ini berdampak langsung pada kemampuan berpikir dan konsentrasi siswa, yang sangat dibutuhkan dalam kegiatan belajar di sekolah. Alfani (2024) juga menegaskan bahwa pola makan yang tidak sehat, khususnya sarapan yang kurang mencukupi, dapat menurunkan prestasi akademik siswa karena berpengaruh terhadap fungsi otak, daya ingat, dan konsentrasi.

Asupan gizi yang lengkap dan seimbang berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Konsumsi makanan dengan kandungan karbohidrat, protein, sayuran, serta buah-buahan sangat dibutuhkan untuk menunjang fungsi otak dan menyediakan energi yang cukup selama belajar. Sebaliknya, kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menurunkan daya konsentrasi, sehingga berpotensi menghambat pencapaian akademik siswa (Solechah et al., 2024).

Hasil penelitian Azizah dan Rizana (2023) di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur menunjukkan bahwa 75% siswa memiliki pola makan yang baik, sementara 25% lainnya masih kurang baik. Meskipun konsumsi karbohidrat seperti nasi dan mi cukup tinggi, hanya 38% siswa yang rutin mengonsumsi sayuran, yang menunjukkan kesenjangan dalam pola makan sehat. Untuk mengatasi permasalahan ini, berbagai program edukasi gizi telah diterapkan, salah satunya adalah program “Isi Piringku” yang dikembangkan oleh Dinas Kesehatan DKI Jakarta. Program ini menekankan pembagian porsi makanan yang ideal, yaitu 50% sayuran dan buah, serta 50% makanan pokok dan lauk-pauk, guna memenuhi kebutuhan gizi yang mendukung fungsi otak dan daya konsentrasi siswa (Kementerian Kesehatan RI, 2024; Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2024).

Penelitian lain juga menunjukkan keterkaitan antara pola makan dan konsentrasi belajar. Renata et al. (2024) menemukan bahwa ketidakteraturan pola makan berdampak negatif pada konsentrasi siswa di SDN Gebang 224 Surakarta, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian Apriani et al. (2022) di SDN 1 Tiyinggading, yang menemukan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar lebih baik dibandingkan mereka yang sering melewatkan sarapan. Konsumsi sarapan yang cukup membantu fungsi otak dalam memproses informasi, sehingga siswa lebih fokus dan mampu mengingat materi pelajaran dengan lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Jafar et al. (2023) di SDN 427 Malewong juga menemukan hubungan signifikan antara status gizi dan tingkat konsentrasi belajar siswa. Anak dengan status gizi yang baik memiliki kemampuan konsentrasi lebih tinggi, sedangkan anak dengan gizi kurang atau obesitas cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Temuan ini semakin mempertegas bahwa pola makan yang seimbang sangat berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran siswa.

Studi pendahuluan yang dilakukan di MI Ruhul Ulum, Jakarta Timur, terhadap 10 siswa kelas 5, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa membawa bekal dari rumah, tetapi kualitas nutrisinya bervariasi. Dari total responden, 2 siswa (20%) membawa bekal dengan asupan gizi seimbang, sedangkan 4 siswa (40%) lebih memilih makanan cepat saji, dan 4 siswa lainnya (40%) tidak membawa bekal sama sekali serta mengandalkan jajanan sekolah yang kandungan gizinya tidak terkontrol. Perbedaan pola makan ini berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.

Walaupun berbagai program edukasi gizi telah diterapkan di sekolah, dampaknya terhadap kinerja akademik dan konsentrasi belajar siswa masih memerlukan penelitian lebih lanjut (Raveenthiranathan et al., 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan kerja sama antara sekolah, orang tua, dan pemerintah dalam mendorong kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan, guna mendukung pencapaian akademik siswa yang lebih optimal.

Berdasarkan penelitian awal, ditemukan bahwa hanya 3 dari 10 siswa (30%) yang memiliki kebiasaan makan tiga kali sehari secara teratur. Pola makan yang tidak teratur serta asupan gizi yang kurang memadai berpengaruh terhadap energi dan daya konsentrasi siswa selama proses belajar. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa 6 dari 10 siswa (60%) mengalami gangguan konsentrasi belajar, yang kemungkinan disebabkan oleh pola makan yang kurang teratur.

Berdasarkan fenomena ini, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pola makan dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di MI Ruhul Ulum, Jakarta Timur.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pola makan adalah salah satu faktor penting yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa di MI Ruhul Ulum. Pola makan yang sehat meliputi jenis makanan bergizi

(karbohidrat, protein, sayuran, buah), frekuensi makan teratur tiga kali sehari, dan porsi makanan yang seimbang. Konsumsi makanan bergizi mendukung fungsi otak dan energi, sementara pola makan tidak teratur atau kurang gizi dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi akademis siswa. Melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan cepat saji juga berkontribusi pada gangguan fokus selama pembelajaran.

Berdasarkan studi pendahuluan di MI Ruhul Ulum, Jakarta Timur, terhadap 10 siswa kelas 5, ditemukan bahwa 6 siswa (60%) membawa bekal bergizi, 6 siswa (60%) membawa makanan cepat saji, dan 2 siswa (20%) tidak membawa bekal. Sebanyak 5 siswa (50%) memiliki pola makan teratur dengan tiga kali makan sehari, sementara 8 siswa (80%) mengalami gangguan konsentrasi belajar. Gangguan ini diduga disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan kurangnya asupan gizi yang seimbang. Data ini menunjukkan pentingnya pemenuhan gizi yang optimal untuk mendukung konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian, yaitu, apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di MI Ruhul Ulum Jakarta Timur?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar di MI Ruhul Ulum Jakarta Timur.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi gambaran distribusi frekuensi karakteristik anak berdasarkan usia, jenis kelamin pada anak sekolah di MI Ruhul Ulum Jakarta Timur

- b. Mengidentifikasi distribusi frekuensi pola makan pada anak usia sekolah di MI Ruhul Ulum Jakarta Timur
- c. Mengidentifikasi distribusi frekuensi konsentrasi belajar pada anak usia sekolah di MI Ruhul Ulum Jakarta Timur
- d. Mengidentifikasi hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar pada anak sekolah di Ruhul Ulum Jakarta Timur

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar siswa di MI Ruhul Ulum. Hasil penelitian ini berguna bagi perawat dalam memberikan edukasi gizi kepada siswa dan orang tua, serta membantu merancang program kesehatan yang mendukung peningkatan pola makan untuk optimalisasi proses belajar siswa.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar siswa di MI Ruhul Ulum. Diharapkan juga dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pola makan sehat untuk mendukung konsentrasi dan prestasi belajar, serta membantu mereka dalam memilih makanan bergizi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar siswa di MI Ruhul Ulum. Hasil penelitian ini diharapkan membantu pihak sekolah memahami pentingnya pola makan sehat dan bagaimana asupan nutrisi yang seimbang memengaruhi konsentrasi dan prestasi akademik siswa. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk merancang

program edukasi gizi dan menggalakkan kebiasaan makan sehat di kalangan siswa guna mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif.

#### **1.4.4 Manfaat Bagi Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara pola makan dan konsentrasi belajar siswa di MI Ruhul Ulum. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam upaya peningkatan pola makan yang sehat untuk mendukung prestasi akademik siswa di lingkungan sekolah.

#### **1.4.5 Manfaat Bagi Pendidikan Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan tentang hubungan pola makan dengan konsentrasi belajar siswa di MI Ruhul Ulum. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi Universitas MH Thamrin dalam mengembangkan kajian kesehatan dan pendidikan, serta menjadi referensi bagi mahasiswa dan dosen dalam memahami peran pola makan sehat dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik siswa.