

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK SD NEGERI 13 TELUK PANDAN, PESAWARAN

Yessi Nurmalasari*, Anggunan*, Indah Aullia Wulandari*
email: indahaulia@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah kesehatan banyak diderita oleh anak usia sekolah, termasuk masalah status gizi. Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2014), sebanyak 51 juta anak di seluruh dunia berada pada status gizi kurus, sebanyak 161 juta mengalami pendek dan 42 juta mengalami kasus kegemukan dan Obesitas. (Simbolon, dkk, 2014) berpendapat jika status gizi anak baik maka kemampuan akademik anak akan baik juga, asupan zat gizi yang baik yang dikonsumsi anak akan membantu kerja otak lebih efektif dalam hal penyerapan pelajaran disekolah maupun diluar sekolah. Status gizi anak sekolah yang baik akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik pula. Sebaliknya status gizi yang buruk menghasilkan derajat kesehatan yang buruk, mudah terserang penyakit, dan tingkat kecerdasan yang kurang sehingga prestasi anak di sekolah juga kurang. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran Tahun. Metode Penelitian: Desain penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* Analisis data menggunakan *uji Spearman*. Hasil Penelitian: Hasil uji statistik bivariat *Spearman* didapatkan nilai *p-value* = 0,020 ($p < 0,05$) dan nilai *r* sebesar 0,265*. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran.

Kata Kunci : Status Gizi.Konsentrasi Belajar.

ABSTRACT

Background: Many health problems suffered by school-age children, including nutritional status problems. According to data from the World Health Organization (WHO) (2014), 51 million children around the world are in underweight nutritional status, 161 million are short and 42 million are overweight and obese. (Simbolon, et al, 2014) argued that if the nutritional status of children is good then the child's academic ability will be good too, good intake of nutrients consumed by children will help the brain work more effectively in terms of absorbing lessons at school and outside school. The nutritional status of a good school child will produce a good degree of health too. Conversely, poor nutritional status results in poor health, susceptibility to disease, and a lack of intelligence so that children's performance at school is also lacking. Purpose: To find out whether there is a relation between nutritional status with learning concentration in children at State Primary School 13 Teluk Pandan, Pesawaran. Methods: The design of this study was observational analytic with cross sectional design. The sampling technique uses total sampling dan data analysis using the Spearman test. Results: The Spearman bivariate statistical test results obtained $p\text{-value} = 0.020$ ($p < 0.05$) and r value of 0.265. Conclusion: There is a relation between nutritional status with learning concentration in children at State Primary School 13 Teluk Pandan, Pesawaran.

Keywords : Nutrition Status. Learning Concentration.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan banyak diderita oleh anak usia sekolah, termasuk masalah status gizi.

Menurut data World Health Organization (WHO) (2014), sebanyak 51 juta anak

di seluruh dunia berada pada status gizi kurus, sebanyak 161 juta mengalami pendek dan 42 juta mengalami kasus kegemukan dan Obesitas.

* Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bertalina (2017) yang dilakukan di Kabupaten Pesawaran, berdasarkan status gizi di dapat status gizi dengan kategori pendek 55 (27,5%) dan normal 145 (72,5%). Sedangkan distribusi anak usia sekolah berdasarkan asupan energi dengan kategori kurang 105 (52,5%) dan kategori cukup 95 (47,5%) dan distribusi anak usia sekolah berdasarkan asupan protein dengan kategori kurang 118 (59%) dan kategori cukup 82 (41%).

Pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada anak usia sekolah (6 - 12 tahun), anak masih tumbuh sehingga kebutuhan zat gizi juga meningkat. Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Defisiensi maupun kelebihan konsumsi zat gizi akan berpengaruh pada aspek fisik dan mental anak (Nuryani dan Rahmawati, 2018).

(Simbolon, dkk, 2014) berpendapat jika status gizi anak baik maka kemampuan akademik anak akan baik juga, asupan zat gizi yang baik yang dikonsumsi anak akan membantu kerja otak lebih efektif dalam hal penyerapan pelajaran disekolah maupun diluar sekolah. Status gizi anak sekolah yang baik akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik pula. Sebaliknya status gizi yang buruk menghasilkan derajat kesehatan yang buruk, mudah terserang penyakit, dan tingkat kecerdasan yang kurang sehingga prestasi anak di sekolah juga kurang. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh keadaan gizi, anemia gizi, daya tahan tubuh, infeksi akibat investasi cacing,fasilitas, stimulus latihan bimbingan, dan sosial ekonomi.

Konsentrasi belajar merupakan usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu objek yang sedang dipelajari dengan tidak membagi perhatiannya kepada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh individu. Konsentrasi belajar dapat dilakukan dengan baik jika seseorang menjalankan perannya sebagai pelajar atau mahasiswa secara optimal, selain itu mereka akan belajar sebaik mungkin

apabila ada dorongan semangat yang terus menerus (Pratiwi, 2016).

Anderson (2014) menyatakan kondisi penting lain yang dapat memengaruhi konsentrasi anak, antara lain yaitu, pandangan mata dan pendengaran yang lemah, gizi serta kesehatan yang buruk, paling tidak, akan membuat kondisi tidak nyaman, sehingga membuat anak merasa sulit untuk menjaga konsentrasi.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode cross sectional menggunakan total sampling sebanyak 77 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dimulai pada bulan Desember - Januari 2019. Data yang digunakan yaitu data primer, berupa pengukuran Berat Badan (BB) menggunakan timbangan dan pengukuran Tinggi Badan (TB) menggunakan microtoise, pengukuran Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) berguna untuk menentukan Indeks Masa Tubuh (IMT), serta menggunakan lembar observasi konsentrasi belajar yaitu grid concentration test. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran. Data dievaluasi dengan Uji Spearman menggunakan program komputer SPSS versi 20 for windows. dengan Uji Spearman menggunakan program komputer SPSS versi 20 for windows. Pada penelitian ini memiliki kriteria penelitian, terdiri dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, sebagai berikut:

Kriteria Inklusi

1. Anak usia 9-12 yang bersekolah di SDN 13 Teluk Pandan, Pesawaran.
2. Merupakan siswa kelas 4, 5, dan 6 SDN 13 Teluk Pandan tahun ajaran 2019/2020.
3. Datang pada saat pengukuran berat badan dan tinggi badan.
4. Mengerjakan *grid concentration test*.
5. Bersedia menjadi responden penelitian.

Kriteria Eksklusi

1. Anak dengan cacat fisik (buta dan tuli)
2. Anak dengan cacat mental.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Status Gizi dan Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran Tahun 2019

Variabel	Siswa	
	N	%
Konsentrasi Belajar		
Sangat Kurang	24	31,2
Kurang	18	23,4
Sedang	14	18,2
Baik	13	16,9
Sangat Baik	8	10,4
Status Gizi		
Sangat Kurus	2	2,6
Kurus	9	11,7
Normal	59	76,6
Gemuk	7	9,1

Berdasarkan tabel 2, hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,020$ ($p < 0,05$) yang artinya secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan. Dari hasil analisis diperoleh nilai r sebesar $0,265^*$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan konsentrasi belajar. Hasil analisis didapatkan nilai r bernilai positif sehingga hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar bersifat searah, ini menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar.

Tabel 2
Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran Tahun 2019

Variabel	R	p-value
Status gizi dan konsentrasi belajar	0,265	0,020

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa tingkat konsentrasi belajar anak yang memiliki frekuensi paling banyak yaitu tingkat konsentrasi belajar anak yang sangat kurang, ini dikarenakan kebanyakan anak-anak SDN 13 Teluk Pandan kurang mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Dimana keadaan sosio-ekonomi masyarakat yang masih menengah kebawah dan tingkat pengetahuan yang rendah, terutama para orang tua siswa, sehingga dapat memengaruhi pilihan asupan gizi yang akan diberikan kepada anak.

Menurut Slameto (dalam Sugesti,dkk, 2017) peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya lingkungan dapat memengaruhi kemampuan berkonsentrasi, kita akan dapat memaksimalkan kemampuan konsentrasi. Jika kita dapat mengetahui faktor apa saja yang berpengaruh terhadap konsentrasi, kita mampu menggunakan kemampuan kita pada saat dan suasana yang tepat.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi diantaranya adalah faktor eksternal yang meliputi lingkungan,

guru, masyarakat dan nutrisi sarapan pagi, sedangkan faktor internal diantaranya yaitu keturunan, bakat dan intelegensi anak. Faktor lingkungan fisik yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah suara, pencahayaan, temperatur, dan desain belajar.

Nugroho (dalam Sugesti,dkk, 2017) menyatakan faktor lain yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor masyarakat dan kondisi lingkungan masyarakat tempat tinggal anak memengaruhi belajar anak. Lingkungan anak yang kumuh, banyak pengangguran dan anak terlantar juga dapat memengaruhi aktivitas belajar anak.

Siswa yang mengonsumsi makanan seimbang memiliki kinerja yang lebih baik dalam berkonsentrasi, anak akan menunjukkan perilaku yang lebih baik serta hadir di sekolah dan menyelesaikan tugas yang diberikan dengan lebih teliti dibandingkan dengan mereka yang tidak mengonsumsi makanan seimbang (Prangthip, dkk., 2019).

(Metwally, dkk., 2020) berpendapat bahwa asupan makanan yang baik untuk diberikan kepada anak

sekolah dasar, dimana dapat memperlihatkan status gizi yang baik bagi anak tersebut, lalu dengan status gizi yang baik tingkat kognitif anak termasuk konsentrasi belajar pun meningkat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan asupan makanan yang baik dapat memengaruhi tingkat status gizi anak tersebut dan dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak sehingga prestasi anak di sekolah pun meningkat.

Pada penelitian ini didapatkan hubungan yang cukup kuat antara status gizi dengan konsentrasi belajar siswa, namun terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian ini, yaitu diantara lain, faktor sosio-ekonomi masyarakat sekitar yang dapat digolongkan dalam golongan menengah kebawah, faktor pendidikan orang tua yang rendah, sehingga tingkat pengetahuan masyarakat sekitar masih kurang mengenai pentingnya asupan gizi yang baik untuk anak usia sekolah dasar, dan orang tua siswa banyak yang belum menyadari akan kepentingan asupan gizi yang baik bagi konsentrasi belajar anak selama berada di sekolah, selain itu kurangnya akses transportasi umum menuju Desa Talang Mulya masih sangat kurang.

Pada anak dengan kategori status gizi sangat kurus memiliki konsentrasi belajar yang sangat kurang, pada siswa dengan kategori status gizi kurus memiliki lebih banyak siswa yang konsentrasi belajarnya lebih rendah, Pada siswa dengan kategori status gizi gemuk yang memiliki lebih banyak siswa yang konsentrasi belajarnya lebih rendah, menurut pendapat (Fani, dkk., 2019) bahwa obesitas pada anak merupakan manifestasi sindroma metabolik yang dapat memengaruhi sistem kardiovaskular seperti nadi dan tekanan darah, yang disebabkan oleh kombinasi antara kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang berlebihan. Aktivitas fisik yang kurang, tidak hanya memengaruhi tingkat kebugaran, tetapi dapat pula memengaruhi ekspresi protein Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) yang merupakan biomarker untuk fungsi kognitif.

Fungsi kognitif adalah merupakan aktivitas mental secara sadar seperti berpikir, berkonsentrasi, mengingat, belajar dan menggunakan bahasa.

Fungsi kognitif juga merupakan kemampuan atensi, memori, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi dan melakukan evaluasi.

(Datar, dkk., dalam Sajawandi, 2015) Pada masa kanak-kanak akhir sampai remaja, prestasi akademik merupakan salah satu penentu akan kemampuan individu. menyatakan prestasi anak obesitas pada pelajaran matematika dan membaca cenderung lebih rendah dibandingkan anak yang tidak obesitas. Namun, hal ini diikuti dengan faktor lain seperti faktor sosial ekonomi orang tua dan lingkungan sekitar. Menurunnya prestasi akademik dikarenakan adanya pendapat dari masyarakat bahwa anak yang obesitas memiliki konsentrasi yang kurang baik, dan bukan karena anak tersebut tidak mampu.

(Robert Siegel, MD dalam Sajawandi, 2015) beliau merupakan direktur Center for Better Health and Nutrition, sebuah klinik obesitas anak Rumah Sakit Anak di Cincinnati mengatakan; "Obesitas mempengaruhi hampir semua sistem organ dalam tubuh, termasuk otak, dan mungkin memiliki efek pada perkembangan pikiran. Sampai saat ini, sebagian besar sekolah lebih memilih untuk meningkatkan kinerja akademik di kelas, tanpa melihat gambaran besar. Pendidikan dan aktivitas fisik memainkan peran yang sangat penting dan akhirnya akan mengarah pada konsentrasi yang lebih baik dalam akademis."

Pada siswa dengan kategori status gizi normal didapatkan banyak siswa yang memiliki status gizi normal dengan konsentrasi belajar yang kurang sampai dengan sangat kurang namun dalam uji statistik, didapatkan siswa dengan kategori status gizi normal memiliki lebih banyak siswa yang konsentrasinya lebih baik daripada yang rendah. Hal ini dapat disebabkan karena data yang diambil yaitu dengan cara spontan dan dalam satu waktu, sehingga siswa yang sarapan atau tidak sarapan tidak dimasukkan kedalam kriteria eksklusi maupun inklusi, oleh karena itu hal ini dapat memengaruhi hasil test konsentrasi belajar siswa tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran Tahun 2019.

SARAN

Mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan status gizi dengan konsentrasi belajar menggunakan jumlah sampel dan populasi yang lebih luas dan didapatkan hasil yang mungkin lebih signifikan, dan diharapkan untuk peneliti yang akan meneliti lebih lanjut, pada saat melakukan test konsentrasi belajar, jika kondisi kelas memungkinkan siswa diminta untuk duduk satu meja cukup satu siswa. Ini bertujuan agar mengurangi masalah saling contek antar teman sebangkunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, R. Y. (2014). Langkah Pertama Membuat Siswa Berkonsentrasi. Jakarta: PT Indeks.
- Bertalina, B.(2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun). Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 9(1), pp.5-12.
- Fani, R.C. (2019). Pengaruh Obesitas Anak Terhadap Nadi Istirahat, Tekanan Darah, Kadar BDNF dan Kebugaran. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 30(4), pp.313-316.
- Metwally, A.M., El-Sonbaty, M.M., El Etreby, L.A., El-Din, E.S., Hamid, N.A., Hussien, H.A., Hassanin, A.M. and Monir, Z.M. (2020). Impact of National Egyptian school feeding program on growth, development, and school achievement of school children. World Journal of Pediatrics, pp.1-8.
- Pratiwi Wisni, D. R. (2016). analisis faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas muhammadiyah yogyakarta. journal.umy.ac.id, 1.
- Nuryani, N., & Rahmawati, R. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 6(2), 114-122.
- Prangthip, P., Soe, Y.M. and Signar, J.F. (2019). Literature review: nutritional factors influencing academic achievement in school age children. International journal of adolescent medicine and health.
- Pratiwi Wisni, D. R. (2016). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. journal.umy.ac.id, 1.
- Rahmawati, D. A. (2014). Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi. BELIA: Early Childhood Education Papers, 3(1).
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh Obesitas pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya dari Pihak Sekolah dan Keluarga. JPsd (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar), 1(2), pp.34-46.
- Simbolon, B., Siagian, A., & Siregar, M. A. (2014). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Anak di SD Negeri 096132 Parapat Kecamatan Girsang Sipangan Bolon Kabupaten Simalungun Tahun 2014. Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi, 1(1).
- Sugesti, H., Fikri, J., & Natalia, V. (2017). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah di SMP Negeri 45 Bandung Tahun 2017. Jurnal Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar, 2(2), 46-57.
- World Health Organization (homepage on Internet). Childhood Kegemukan and Obesity. Cited 6 September 2019. Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en>.