

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK SD NEGERI 13 TELUK PANDAN PESAWARAN TAHUN 2019

Yesi Nurmalasari*, Anggunan*, Winendy Deo Haryanto*
email: winendydeo@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecukupan gizi pada anak sekolah dasar masih menjadi masalah yang sangat serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa dan memberikan dampak yang buruk untuk kedepannya bagi kesehatan. Hal tersebut tentunya tidak lepas dari pengetahuan siswa, aktivitas fisik siswa dan pola konsumsi makan dan jajan siswa. karena dengan hal tersebut jika berjalan dengan baik maka dapat mempengaruhi tindakan dalam hal melakukan perbaikan gizi sehingga dapat mempengaruhi tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada status kesehatannya dan terutama dalam hal status gizi (wicaksana&nuriska,2018). Gizi buruk di usia muda membawa dampak anak mudah menderita salah mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri, dan prestasi belajar menjadi rendah . (Noor ,dkk, 2018). Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan Pesawaran Tahun 2019. 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* =0,000 ($p < 0,01$) dan nilai *r* sebesar 0,794**. Hal ini berarti secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kecukupan gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran Tahun 2019.

Kata Kunci : kecukupan Gizi. Konsentrasi Belajar.

ABSTRACT

*Background: On the adequacy of nutrition in elementary school children is still a very serious problem because it will continue into adulthood and have a negative impact on future health. This is certainly inseparable from student knowledge, physical activity of students and patterns of consumption of food and student snacks. Because with that if it goes well it can affect actions in terms of improving nutrition so that it can affect the level of growth and development of children which in turn can affect their health status and especially in terms of nutritional status (wicaksana & nuriska, 2018). Poor nutrition at a young age has the effect that children are prone to mental errors, difficulty concentrating, low self-esteem, and low learning achievement. (Noor, et al, 2018). Objectives Of Research: To determine differences in the level of nutritional adequacy against the level of concentration of learning in children at State Primary School 13 Teluk Pandan Pesawaran 2019. Methods Of Research: This research design uses observational analytic with cross sectional design. The sampling technique uses total sampling and data analysis using the Spearman test. Results: The Spearman bivariate statistical test results obtained *p-value* = 0,000 ($p < 0.01$) and *r* value of 0.794 **. This means that there is a statistically significant relationship between nutritional adequacy and concentration of learning in children at State Primary School 13 Teluk Pandan Pesawaran. Conclusion: There is a relationship between nutritional adequacy and concentration of learning in children at State Primary School 13 Teluk Pandan Pesawaran.*

Keywords : Adequacy of Nutrition. Learning Concentration.

* Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

PENDAHULUAN

Prevalensi obesitas pada anak dan remaja terus mengalami peningkatan. Dalam kurun waktu 30 tahun terakhir antara tahun 1980 sampai 2012 terjadi peningkatan angka kejadian obesitas pada anak lebih dari dua kali lipatnya dan empat kali lipatnya pada remaja. Presentase anak usia 6-11 tahun di Amerika yang mengalami obesitas meningkat dari 7% pada tahun 1980 menjadi 18% pada tahun 2012. Sedangkan pada remaja usia 12-19 tahun meningkat dari angka 5% menjadi 21% pada kurun waktu yang sama (Ogden et al., 2014). Menurut data Riskeudas tahun 2014, prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun secara nasional adalah sebesar 10,8% yang terdiri dari 8,3% berat badan lebih dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun secara nasional adalah sebesar 7,3% yang terdiri dari remaja gemuk 5,7% dan remaja obesitas sebesar 1,6%. Saat ini obesitas telah menjadi permasalahan dunia, bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikannya sebagai epidemik global (Loliana & Nadhiroh, 2017).

Zat gizi yang adekuat dan seimbang mempunyai pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada saat usia sekolah dimana anak sedang mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Pertumbuhan anak usia sekolah dasar berlangsung secara terus menerus, oleh karena itu terjadi peningkatan asupan makanan. Agar daya tahan tubuh anak tetap terjaga selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler, maka anak perlu ditunjang dengan pangan yang bergizi dan berkualitas (Yunita dan Nindya, 2018).

Kecukupan Gizi yaitu suatu kecukupan rata-rata zat gizi yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Dari segi kuantitas sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) di Indonesia bahwa rata-rata Rata-rata kecukupan energi dan protein bagi

penduduk Indonesia masing-masing sebesar 2150 Kilo kalori dan 57 gram perorang perhari pada tingkat konsumsi (Permenkes RI No.75, 2014).

Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar yaitu keadaan lingkungan seperti. keadaan ruangan, peralatan pendukung pembelajaran, dan suasana yang kondusif. Penyebab sulitnya konsentrasi belajar juga disebabkan oleh lemahnya minat dan motivasi, timbulnya rasa gelisah, suasana lingkungan bel Menurut, konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kelelahan fisik dan mental, bosan atau hal lain yang sedang mengganggu pikiran. Sedangkan faktor eksternal meliputi suasana lingkungan sekitar seperti suara musik yang keras, suara bising, 5 orang yang berlalu-lalang, kondisi ruang belajar yang sempit, ramai, panas dan kurang pencahayaan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan (Rizal&Bachtiar, 2015).

Konsentrasi merupakan salah satu fungsi kognitif otak. Konsentrasi erat kaitannya dengan perhatian dan proses mengidentifikasi objek, yaitu kemampuan memilih salah satu stimulus yang ada untuk diproses lebih lanjut dan berperan dalam penyortiran informasi yang tidak dibutuhkan agar dapat memusatkan pada suatu perhatian. Konsentrasi dapat tercapai apabila berbagai rangsangan yang dapat menarik perhatian secara spontan dapat diabaikan. Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti motivasi untuk belajar, nutrisi, keadaan psikologis serta keadaan fisiologis seperti kualitas tidur, suara, pencahayaan, temperatur, serta desain belajar. (Lipdyaningsih&Rahayu, 2017).

Kondisi penting lain bias mempengaruhi konsentrasi anak. Pandangan mata dan pendengaran yang lemah ,gizi serta kesehatan yang buruk , paling tidak, akan membuat kondisi tidak nyaman, sehingga membuat anak terus merasa sulit untuk menjaga konsentrasi terhadap tugasnya. Ketidaknyamanan itu mengganggu anak dan meningkatkan alih konsentrasi.(Anderson, 2014),

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 *Quisioner Food Frequency* untuk menilai tingkat kecukupan gizi, 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*.

HASIL

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kecukupan 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
Kecukupan Gizi		
- Cukup	21	27,3
- Kurang	56	72,7

Tabel 2

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

Variabel	r	p-value
Kecukupan gizi dan konsentrasi belajar	0,794	0,000

Berdasarkan tabel 2, hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara Kecukupan gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan. Dari hasil analisis diperoleh nilai r sebesar 0,794 yang artinya ada hubungan kuat antara variabel kecukupan gizi dengan konsentrasi belajar. Hasil analisis didapatkan nilai r bernilai positif sehingga hubungan antara kecukupan gizi dengan konsentrasi belajar bersifat searah, artinya jika kecukupan gizi di naikkan maka akan meningkatkan konsentrasi siswa.

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 .

Kondisi penting lain bias mempengaruhi konsentrasi anak. Pandangan mata dan pendengaran yang lemah ,gizi serta kesehatan yang buruk , paling tidak, akan membuat kondisi tidak nyaman, sehingga membuat anak terus merasa sulit untuk menjaga konsentrasi terhadap tugasnya. Ketidaknyamanan itu mengganggu anak dan meningkatkan alih konsentrasi. maka, gangguan yang di sebab kan oleh ketidaknyamanan itu menjadi salahsatu alasan tambahan lain untuk melakukan tes terhadap mata dan pendengaran anak (Anderson, 2014).

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.

Menurut (Verdiana & Muniroh, 2018). Pada aktivitas belajar, konsentrasi berperan penting demi tercapainya suasana belajar yang kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif anak. Konsentrasi belajar yang tinggi pada anak dapat mendukung peningkatan prestasi dalam belajar

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 kuat antara kecukupan 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.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas diketahui ada hubungan yang sangat kuat bermakna antara kecukupan gizi dengan konsentrasi belajar pada anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran Tahun 2019

SARAN

Mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai kecukupan 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

- Anisa, A., Darozat, A., Aliyudin, A., Maharani, A., Irfan, A., Adi Fahmi, B., ... & Apriyanti Hamim, E.h(2017) Permasalahan Gizi Masyarakat Dan Upaya Perbaikannya. *Agroteknologi* .
- Arum, P., & Widiyawati, A. (2016). Kandungan Gizi Asi (Air Susu Ibu) Pada Berbagai Suhu Dan Lama Penyimpanan. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 16(3).
- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Daya Pemahaman Materi pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains (JPS)*, 3(1), 30-33.
- Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, W. A. (2019). *Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peleton Inti Smp N 5 Yogyakarta* (Doctoral dissertation, POLtekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Fadillah, N. A., Marhal, R., Rahayu, A., & Rahman, F. (2018). Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein, Dan Status Asi Eksklusif Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Palembang 2 Banjarbaru. *Jurnal Publikasi*

- Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 35-39.
- Hardinsyah, I Dewa Nyoman Suparyasa. (2014). Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Metwally, A. M., El-Sonbaty, M. M., El Etreby, L. A., El-Din, E. S., Hamid, N. A., Hussien, H. A., ... & Monir, Z. M. (2020). Impact of National Egyptian school feeding program on growth, development, and school achievement of school children. *World Journal of Pediatrics*, 1-8.
- Prangthip, P., Soe, Y. M., & Signar, J. F. (2019). Literature review: nutritional factors influencing academic achievement in school age children. *International journal of adolescent medicine and health*.
- Rahmayani, D. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Ratnasari, F., Dewiyanti, L., & Anggraini, M. T. (2016). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 2(1).
- Saeidi, Z., Vakili, R., Ghazizadeh Hashemi, A., & Saeidi, M. (2015). The Effect of Diet on Learning of Junior High School Students in Mashhad, North-east of Iran. *International Journal of Pediatrics*, 3(2.2), 517-526.
- Sianturi, E. T., & Kurniawaty, E. (2019). Pengaruh Pektin terhadap Penurunan Risiko Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Majority*, 8(1), 163-167.
- Suntari, N. L. P. Y., & Widianah, L. (2016). Hubungan Kalori Sarapan dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Cunggu Tahun 2012. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.
- Suwardi, S., Pratiwi, D., & Sembiring, J. B. Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Kolostrum Pada Bayi Baru Lahir Di Praktek Bidan Syamsiah Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun (2018).
- Verdiana, L., & Muniroh, L. (2018). Kebiasaan Sarapan Berhubungan dengan Konsentrasi Belajar pada siswa SDN Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 14-