

Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Peran Orang Tua Dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi

Adinda Kartika Sari^{1*}, Nuriza Dora²

^{1,2} Program Studi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 06, 2024

Accepted July 30, 2024

Available online August 25, 2024

Kata Kunci:

Konsentrasi Belajar, Peran Orang Tua, Pola Makan, Kecukupan Gizi

Keywords:

Study Concentration, Role Of Parents, Diet, Nutritional Adequacy



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Konsentrasi belajar pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks. Hubungan antara kesehatan dan pendidikan anak, peran orang tua memiliki dampak signifikan pada konsentrasi belajar anak. Hal ini terutama terkait dengan peran orang tua dalam persiapan pola makan dan kecukupan gizi anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran orang tua dalam persiapan pola makan dan kecukupan gizi terhadap konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan teknik purposive sampling melibatkan siswa, orang tua, dan guru. Hasil menunjukkan bahwa pola makan sehat dan kecukupan gizi yang baik meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Anak-anak yang mendapat makanan bergizi menunjukkan konsentrasi belajar lebih tinggi dibanding yang mengonsumsi makanan tidak sehat. Orang tua berperan penting dalam menyediakan makanan bergizi dan mengedukasi anak tentang pentingnya gizi. Penelitian ini menyoroti pentingnya kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas dalam memastikan dukungan nutrisi yang memadai untuk anak-anak. Temuan ini dapat digunakan untuk merancang program edukasi gizi dan kebijakan sekolah yang mendukung pola makan sehat, meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan anak-anak.

ABSTRACT

Children's learning concentration is influenced by various complex factors. The relationship between children's health and education, the role of parents has a significant impact on children's learning concentration. This is mainly related to the role of parents in preparing children's diet and nutritional adequacy. This research aims to analyze the role of parents in preparing dietary patterns and nutritional adequacy on students' learning concentration. This research uses a qualitative approach with analytical descriptive methods. This research collects data through interviews, observations and purposive sampling techniques involving students, parents and teachers. The results show that healthy eating patterns and good nutritional adequacy increase students' learning concentration. Children who receive nutritious food show higher concentration in learning than those who eat unhealthy food. Parents play an important role in providing nutritious food and educating children about the importance of nutrition. This research highlights the importance of collaboration between schools, parents, and communities in ensuring adequate nutritional support for children. These findings can be used to design nutrition education programs and school policies that support healthy eating patterns, improving the quality of education and children's health.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan dan kesehatan anak merupakan dua aspek yang saling terkait dan memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas, membentuk sinergi yang tak terelakkan. Keterkaitan erat antara dua aspek ini tidak hanya mencerminkan hubungan sebab dan akibat, tetapi juga menciptakan kesinambungan yang kaya makna dalam perkembangan anak. Konsentrasi belajar anak, sebagai inti dari pengalaman pendidikan mereka, tidak hanya menjadi penentu pencapaian prestasi

*Corresponding author

E-mail addresses: adinda0309202007@uinsu.ac.id (Adinda Kartika Sari)

akademis yang optimal tetapi juga menjadi pilar pembentukan karakter, kemampuan berpikir kritis, dan kreativitas (Lestari et al., 2023).

Hubungan antara kesehatan dan pendidikan anak, peran orang tua memiliki dampak signifikan pada konsentrasi belajar anak. Hal ini terutama terkait dengan peran orang tua dalam persiapan pola makan dan kecukupan gizi anak-anak. Menyediakan makanan sehat dan bergizi bukan hanya menjadi tugas orang tua, tetapi juga menjadi faktor penentu yang potensial dalam mendukung proses belajar dan perkembangan anak. Keterbatasan waktu seringkali menjadi hambatan utama yang dihadapi oleh orang tua dalam menyusun menu makanan sehat untuk anak-anak mereka (Putu Sri Ratna Dewi et al., 2020).

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan kerja sama antara lembaga pendidikan, pemerintah, dan masyarakat untuk memberikan dukungan dan sumber daya yang diperlukan bagi orang tua. Program edukasi kesehatan dan gizi, bantuan finansial, serta upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan nutrisi anak dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak secara holistik (Al-Faida, 2021). Untuk membuat kebijakan di tingkat masyarakat dan sekolah yang lebih baik, sangat penting untuk memahami komponen sosial yang memengaruhi kesehatan dan pendidikan anak. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengidentifikasi masalah kesehatan dan pendidikan yang mungkin terjadi, sehingga intervensi yang tepat dapat dibuat untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak di tingkat pendidikan menengah. Hal ini akan dicapai melalui penggunaan pendekatan sosiologis Kesehatan (Dr A Iskandar, 2012).

Berdasarkan pandangan di atas, hal ini diharapkan para keluarga atau orang tua siswa/i di sekolah tersebut dapat lebih memahami peran penting mereka dalam membantu meningkatkan konsentrasi belajar anak-anak melalui optimalisasi persiapan pola makan dan kecukupan gizi (Simanjuntak et al., 2020), serta dapat mengungkap hubungan antara peran orang tua dalam merencanakan pola makan anak dengan tingkat konsentrasi belajar di lingkungan sekolah. Dengan demikian, hal ini tentunya dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman serta dukungan orang tua terhadap perkembangan pendidikan anak-anak, khususnya dalam konteks kesehatan dan konsentrasi belajar (Suci Aji Lestari & Amrina Rosyada, 2022).

Karena, pada hasil temuan dari observasi di Sekolah SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, peneliti menemukan pada saat pra penelitiannya banyak anak yang konsentrasinya kurang, ada yang suka melamun, tidur, mengobrol dengan temannya, makan-makan, mengganggu temannya, serta ada yang kelihatan gelisa pada saat belajar, dan kreativitas berpikir mereka juga kurang dalam pembelajaran. Dengan pemahaman yang lebih mendalam terkait hubungan antara pola makan, kecukupan gizi, dan konsentrasi belajar, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pandangan holistik terhadap faktor-faktor yang memengaruhi pencapaian optimal dalam proses pembelajaran di lingkungan sekolah tersebut.

Konsentrasi belajar tidak dapat diabaikan dalam konteks proses pendidikan, mengingat peran sentralnya dalam mentransfer pengetahuan dari guru ke setiap siswa. Slameto, seorang ahli pendidikan, menggambarkan konsentrasi belajar sebagai suatu aktivitas yang melibatkan upaya untuk menyatukan pikiran dan perhatian secara intens terhadap materi yang sedang dipelajari (Nurohim, 2017). Menurut I Gede Purnawinadi dan Christa Vike Lotulung dalam jurnal yang berjudul "Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa" yaitu, Konsentrasi merupakan kemampuan mental yang memungkinkan seseorang untuk menyatukan pikiran, keinginan, emosi, dan seluruh panca indera mereka secara eksklusif pada satu tujuan atau tugas tertentu. Ini melibatkan kemampuan untuk menekankan perhatian pada satu objek atau aktivitas, mengecualikan gangguan dari lingkungan sekitar, dan mempertahankan fokus yang tajam untuk jangka waktu yang diperlukan (Gede Purnawinadi & Lotulung, n.d.).

Menurut Piaget, tahap perkembangan kognitif anak-anak memiliki peran signifikan dalam konsentrasi belajar mereka. Anak-anak pada tahap tertentu cenderung memiliki keterbatasan kognitif yang mempengaruhi kapasitas mereka untuk berkonsentrasi. Perubahan minat dan perhatian yang cepat pada tahap ini juga dapat menjadi tantangan, yang membutuhkan pendekatan pembelajaran yang sesuai dan adaptasi strategi pengajaran oleh pendidik dan orang tua (Pitriani et al., 2023). Dengan memahami teori konsentrasi belajar anak, pendidik dan orang tua memiliki kesempatan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan kognitif optimal bagi anak-anak.

Konsentrasi belajar pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, seperti kesehatan fisik, gizi, (Lipdyaningsih, 2017) lingkungan belajar yang mendukung, motivasi dan minat anak, kesejahteraan emosional, metode pengajaran yang disesuaikan, waktu belajar yang teratur, keseimbangan antara kegiatan belajar dan rekreasi fisik, dukungan orang tua, serta keseimbangan penggunaan teknologi,

Orang tua atau keluarga, sebagai lingkungan pendidikan utama bagi anak-anak, memainkan peran sentral dalam membentuk dasar-dasar kepribadian dan kebiasaan anak. Pendidikan yang diterapkan oleh orang tua lebih menekankan pada aspek moral dan pembentukan kepribadian daripada sekadar pengetahuan ilmiah. Orang tua, sebagai lembaga pendidikan tertua dan bersifat informal, bukan hanya memberikan pengalaman pertama bagi anak, tetapi juga lembaga pendidikan yang kodrati. Tanggung

jawab orang tua mencakup pemeliharaan, perawatan, perlindungan, dan pendidikan anak-anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik (Hidayati et al., n.d.).

Hal ini menjadikan peran orang tua dalam persiapan pola makan dan kecukupan gizi bagi anak-anak mereka dengan adanya pentingnya pola makan seimbang bagi anak-anak tidak bisa diabaikan, mengingat fase perkembangan mereka yang kritis. Pola makan yang seimbang tidak hanya memberikan asupan nutrisi yang memadai, tetapi juga menjadi pilar utama dalam mendukung pertumbuhan fisik yang optimal. Nutrisi yang mencakup protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral menjadi elemen-elemen esensial yang memungkinkan tubuh anak-anak tumbuh dengan baik. Asam lemak omega-3, misalnya, membantu dalam pembentukan struktur otak, sementara zat besi dan vitamin B12 mendukung perkembangan sel-sel saraf dan sistem kognitif (Gizi et al., n.d.). Dengan demikian, pola makan yang tepat bukan hanya menunjang pertumbuhan fisik dan kesehatan, tetapi juga mempersiapkan anak-anak untuk kehidupan yang lebih sehat di masa depan. (Penulis et al., 2022).

Sosiologi kesehatan, sebagai suatu disiplin ilmu dalam kerangka sosiologi, tidak hanya memfokuskan diri pada aspek-aspek biologis kesehatan, tetapi juga menelusuri dampak dan implikasi faktor sosial terhadap kesejahteraan masyarakat. Dalam konteks ini, kesehatan masyarakat menjadi fokus utama, melibatkan aspek-aspek seperti kesehatan penduduk, kesehatan keluarga, kesehatan rumah tangga, dan kesehatan individu yang hidup di tengah-tengah masyarakat. Meskipun ada pandangan yang berpendapat bahwa menyebut "kesehatan masyarakat" saja sudah mencukupi, tanpa perlu memasukkan unsur "sosiologi kesehatan," argumen tersebut dapat ditolak. Hal ini karena sosiologi memiliki fokus formal pada "interaksi." Dengan menekankan pada konsep interaksi, sosiologi kesehatan menyoroti pentingnya memahami bagaimana manusia berinteraksi satu sama lain dan dengan lingkungan sekitarnya, serta bagaimana interaksi tersebut dapat membawa dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan (Dra. Nurbaeti, 2022).

Di sinilah sosiologi kesehatan menunjukkan keterkaitannya yang erat dengan ilmu kesehatan secara keseluruhan, menjelajahi isu-isu kesehatan dengan cermat dan rinci. Fokus utamanya adalah pada konsep kesehatan masyarakat, di mana sosiologi kesehatan memusatkan perhatiannya pada pemahaman mendalam terhadap berbagai aspek kesehatan yang melibatkan masyarakat secara luas. Dalam konteks ini, perlu ditekankan bahwa kesehatan, sebagai pusat perhatian, bukan sekadar sekumpulan informasi medis atau klinikal. Sebaliknya, pendekatan ini mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang berdampak pada kesejahteraan masyarakat (Dr A Iskandar, 2012).

2. METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan atau jenis kualitatif, yang ditandai oleh ketergantungan pada sumber data langsung. Alasannya adalah karena hubungan antar komponen yang sedang diteliti menjadi lebih terlihat secara jelas ketika dianalisis selama jalannya penelitian. Menurut (Lexy J Moleong, 2017) metode kualitatif merujuk pada pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif melalui pengumpulan kata-kata tertulis atau lisan dari individu atau observasi perilaku. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui berbagai cara, termasuk mencatat lapangan naskah, melakukan wawancara, mengambil foto, merekam audio, dan memeriksa makalah pribadi. Menurut (Sugiyono, 2020) metode penelitian kualitatif mencakup pendekatan penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme atau interpretatif, di mana peneliti menjadi instrumen utama dalam menyelidiki ciri-ciri fenomena alam. Penelitian ini menggunakan dengan metode analisis deskriptif guna menghimpun informasi yang komprehensif mengenai relevansi, pelaksanaan, dan sikap penerimaan terhadap konsentrasi belajar, terkait dengan pemahaman orang tua dalam persiapan pola makan dan kecukupan gizi bagi anak mereka. Dalam konteks ini, peneliti secara aktif berperan sebagai pengamat di lingkungan SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Penelitian deskriptif analitis mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah sebgaimana adanya saat peelitian dilaksanakan, hasil hasil penelitian yang kemudian diolah dan dianalisis untuk diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Pemilihan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif analitis oleh peneliti tidak hanya memberikan peluang luas untuk mengamati secara lebih mendalam, terperinci, intensif, dan holistik terhadap aspek kesehatan yang sedang diteliti, tetapi juga memanfaatkan teknologi untuk mempermudah perolehan data yang komprehensif dan terstruktur di dalam bidang masing-masing peneliti. Hasilnya, melalui pemeriksaan dan analisis yang ditemukan, peneliti dapat mengungkap penemuan-penemuan tak terduga yang tidak dapat diprediksi sebelumnya.

Penelitian ini melibatkan beragam partisipan yang terdiri dari 40 orang informan kunci yakni siswa 20 orang dan orang tua atau wali siswa 20 orang, kemudian 2 orang informan utama yakni guru kesiswaan dan guru IPS, serta yang terakhir informan pendukung yakni 5 orang siswa dan orang tua wali siswa 5 orang. Identifikasi informan dilakukan oleh peneliti, di mana tahap awalnya mencakup perwakilan

siswa/i dengan tingkat konsentrasi belajar rendah dan tinggi, beserta orang tua atau wali mereka. Selanjutnya, penelitian ini melibatkan guru dan kepala sekolah di Sekolah SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan sebagai sumber informasi yang berharga.

Dalam penelitian tentang konsentrasi belajar anak ditinjau dari peran orang tua dalam persiapan pola makan dan kecukupan gizi di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti memilih teknik ini karena dianggap cocok untuk memilih partisipan yang memiliki pengalaman dalam mengatur pola makan dan memberikan dukungan gizi kepada anak-anak mereka. Teknik *purposive sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif yang Dimana Teknik ini menentukan kelompok peserta yang menjadi informan sesuai dengan kriteria terpilih yang relevan dengan masalah penelitian tertentu serta ditunjuk sudah ditetapkan sebelum pengumpulan data (*key person*) (Bungin Burhan, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pekerjaan Orang Tua

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan informan didapatkan hasil pekerjaan orang tua siswa SMP Negeri 1 Percut sei Tuan dapat dilihat dari table berikut:

Table 1. Pekerjaan Orang Tua/Wali Siswa/I SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan.

No	Inisial Siswa	Inisial Orang Tua/Wali	Usia Orang Tua/Wali	Pekerjaan Orang Tua/Wali
1	ZS	SN	40 tahun	Wiraswasta
2	IHP	PR	48 tahun	Karyawan PTPN II
3	DAD	SR	47 tahun	Wiraswasta
4	SH	LN	31 tahun	Wiraswasta
5	SSN	YS	47 tahun	Wiraswasta
6	DEN	BCS	52 tahun	Wirrausaha
7	AKR	LA	39 Tahun	Ibu rumah tangga (IRT)
8	ASP	ST	44 tahun	Ibu rumah tangga (IRT)

Berdasarkan **Tabel 1** status pekerjaan orang tua siswa adalah rata-ratanya sebagai wiraswasta dan sebagian ibu rumah tangga (IRT) serta Karyawan.

Tingkat Konsentrasi Belajar Anak (Siswa/I) di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang mendalam peneliti lakukan pada saat penelitiannya di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Konsentrasi Belajar Anak (Siswa/I) Di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan

No	Inisial Siswa	Tinggi/Rendah/Biasa
1	ZS	Konsentrasi Tinggi
2	IHP	Konsentrasi Tinggi
3	DAD	Konsentrasi Tinggi
4	SH	Konsentrasi Rendah
5	SSN	Konsentrasi Rendah
6	DEN	Konsentrasi Rendah
7	AKR	Konsentrasi Biasa
8	ASP	Konsentrasi Biasa

Berdasarkan **Table 2** tingkat belajar anak (Siswa/i) di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan Sesuai hasil observasi dan wawancara yang mendalam peneliti lakukan pada saat penelitiannya di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, peneliti telah mendapatkan beberapa diantaranya 3 siswa Tingkat konsentrasi belajar tinggi serta 3 siswa Tingkat belajar rendah dan 2 lainnya kategori biasa. Hal ini ditandain dengan adanya ciri-ciri konsentrasi belajar kategori tinggi yakni selalu focus memperhatikan guru di depan kelas pada saat menjelaskan pembelajaran dan memberi respon ataupun timbal balik Ketika ditanyai guru atau siswa memberi tanggapan. Ciri-ciri konsentrasi belajar kategori rendah yakni siswa di kelas pada saat proses pembelajaran suka mengantuk, bengong, rebut (bercerita dengan temannya), serta mengganggu temannya, dll. Terakhir ciri-ciri konsentrasi kategori biasa yakni dilihat dari sikap belajar mereka di kelas

dengan respon atau timbal balik yang stabil dan tidak terlalu sering serta mengikuti arahan dari gurunya seperti mencatat apa yang perlu dicatat pada saat pembelajaran.

Konsentrasi Belajar Anak (Siswa/I)

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, serta perbedaan dalam konsentrasi belajar siswa pada hari-hari ketika makanan yang siswa/i konsumsi di sekolah lebih sehat dibandingkan dengan yang tidak sehat.

“iya, kalau makanan yang sehat pasti ya fokus tapi kalau tidak sehat mungkin bisa bikin sakit perut kan jadinya bikin ga fokus. misalnya makan yang pedas-pedas seperti mie pedas yang viral itu karena itu bisa bikin sakit perut.” (Informan DAD)

“kalau yang sehat mungkin ya bisa fokus kak tapi kadang jarang makan-makan yang kekgitu karena keseringan beli makan di luar krna kadang mamak gak sempat masak kak jadi kami ya dikasih uang buat beli makanan kalau mamak lagi gak sempat masak. Paling sering untuk sarapan saya selalu beli kadang roti kadang mie balap terus ada lontong” (Informan SSN)

“Iya menurutku ada lah kak perbedaannya tapi ya kadang-kadang aja seperti makan jajanan diluar kalau cocok di perut ya ga sakit.” (Informan IHP)

“iya kak sangat terasa perbedaannya. Karena kalo makan makanan yang ga sehat gitu kayak yang saos-saos terus yang yang ga sehat lah pokoknya, pasti besoknya di sekolah perutnya mules jadi ya kek terganggu gitu pas belajar jadi gak konsen.” (Informan ASP)

Berdasarkan jawaban-jawaban dari informan diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar merasakan perbedaan mereka ketika belajar atau berkonsentrasi saat jam Pelajaran jika mereka suka mengkonsumsi makanan yang tidak sehat karena dapat mengakibatkan sakit perut yang dialami mereka sehingga hal itu dapat mengganggu mereka pada saat berkonsentrasi pada saat belajar. Karena pada dasarnya makanan yang sehat itu meliputi empat sehat lima sempurna seperti nasi atau ubi, lauk pauk seperti ikan, tempe, tahu, telur, daging, dll. Kemudian sayur-sayuran seperti bayam, wortel, sawi, kubis, kol, terong dan masih banyak lainnya. Kemudian buah-buahan seperti, jeruk, apel, pear, buah naga dll, dan terakhir untuk menyempurnakan asupan makanan dan gizi yaitu disertai dengan meminum susu minimalnya satu kali sehari.

Hal ini terkait Menurut I Gede Purnawinadi dan Christa Vike Lotulung dalam jurnal yang berjudul “Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa” yaitu, Konsentrasi merupakan kemampuan mental yang memungkinkan seseorang untuk menyatukan pikiran, keinginan, emosi, dan seluruh panca indera mereka secara eksklusif pada satu tujuan atau tugas tertentu. Ini melibatkan kemampuan untuk menekankan perhatian pada satu objek atau aktivitas, mengecualikan gangguan dari lingkungan sekitar, dan mempertahankan fokus yang tajam untuk jangka waktu yang diperlukan. Dalam proses ini, individu dapat memperkuat pemahaman mereka terhadap obyek atau aktivitas yang sedang mereka hadapi, meningkatkan kinerja, dan meningkatkan efisiensi dalam menyelesaikan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang secara rutin sarapan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik selama proses belajar dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Penelitian ini menekankan pentingnya sarapan sebagai bagian dari pola makan yang dapat mendukung kinerja akademik mahasiswa. (Gede Purnawinadi & Lotulung, 2020). Uraian di atas sama berkaitan dengan adanya pola makan yang baik dan kecukupan gizi yang seimbang terhadap konsentrasi belajar siswa/I di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Dan berikut pernyataan dari informan pendukung mengenai makanan yang dimakan disekolah apakah membawa bekal makanan dari rumah atau membeli makanan di kantin sekolah

“Ga pernah bawak bekal saya kak, selalu beli makanan di kantin sekolah. Tapi makanan yang biasa saya beli di kantin itu nasi sama lauk kadang juga nasi goreng terus bakso-bakso dan goreng-gorengan serta minuman rasa-rasa.” (Informan AKR)

“Gak pernah bawa bekal kak lebih kayak beli makanan di sekolah.” (Informan ASP)

“terkadang bawa kak kalau gak sempat sarapan” (Informan ZS)

Peran Orang Tua dalam Mempersiapkan Pola makan dan Kecukupan Gizi

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan kunci mengenai peran mereka sebagai orang tua dalam mempersiapkan kecukupan gizi dan pola makan anak (siswa/i) SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, yakni sebagai berikut:

“sebagai orang tua saya selalu memperhatikan porsi makanannya serta memberikan suplemen gizi untuk anak-anak walaupun tantangan yang dihadapi terkadang penolakan anak terhadap makanan yang sehat. Tapi saya tetap memperhatikan pola makannya” (Informan SR)

“saya sebagai orang tua ya cukup memperhatikan pola makan anak-anak di rumah. Untuk mendapatkan gizi yang cukup biasa saya memilih makanan-makanan yang bergizi untuk disediakan di rumah walaupun ya terkadang tantangannya itu karena ketersediaan bahan makanan yang terbatas” (Informan BCS)

“Peran saya di rumah sebagai orang tua ya gak selalu mudah, terutama dalam hal memperhatikan pola makan anak-anak. Untuk memenuhi gizi yang baik, saya biasanya memilih makanan yang bergizi untuk disediakan di rumah, meskipun ga begitu mudah karena tantangan ketersediaan bahan makanan yang terbatas.” (informan ST)

Dari hasil di atas Orang tua berperan penting dalam mengajarkan dan mempraktikkan pola makan seimbang di rumah untuk memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup. Menurut Udhiyanasari dalam jurnal "Pola Makan Sehat dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak Berkesulitan Belajar di SD Jember," pola makan seimbang berdampak luas pada pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan, konsentrasi belajar, dan kematangan sosial. Optimalisasi pola makan mencakup asupan karbohidrat 40%, protein 30%, lemak baik 30%, serta berbagai vitamin dan mineral, untuk mendukung pertumbuhan dan fungsi tubuh yang optimal (Udhiyanasari, 2023).

Pengetahuan Orang Tua dalam Mempersiapkan Pola Makan dan Kecukupan Gizi

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan kunci mengenai pengetahuan mereka sebagai orang tua dalam mempersiapkan kecukupan gizi dan pola makan anak (siswa/i) SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, yakni sebagai berikut:

“iya, saya sangat memahami pentingnya pola makan yang sehat serta kecukupan gizi yang seimbang karena kalau di rumah saya selalu menerapkan kepada keluarga khususnya anak-anak untuk menghindari makanan cepat saji dan minuman yang berasa seperti rasa-rasa, soda, kopi, dll. Kemudian saya juga suka mengajak anak untuk ikut berbelanja bahan makanan sambil memberi edukasi kepada anak mana bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi.” (Informan LN)

“cukup memahami ya, karena saya membiasakan anak-anak untuk memiliki waktu makan yang teratur kemudian saya juga suka memberikan pemahaman atau edukasi tentang makanan sehat kepada anak-anak” (Informan SR)

“sebagai orang tua saya cukup memahami akan pentingnya pola makan yang sehat serta pemenuhan gizi yang baik untuk anak saya karena biasa saya menerapkan waktu makan di rumah itu cukup teratur serta mengarahkan penjelasan secara langsung mengenai informasi kepada anak tentang pentingnya gizi dan pola makan yang sehat.” (Informan PR)

Berdasarkan jawaban-jawaban di atas dari informan dapat diketahui bahwasannya mereka sebagai orang tua cukup baik mempunyai pemahaman mengenai pola makan yang sehat serta kecukupan gizi yang baik untuk anak-anaknya.

Dampak Pola Makan dan Kecukupan Gizi pada Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan utama dampak pola makan dan kecukupan gizi pada konsentrasi belajar anak (siswa/i) SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, yakni sebagai berikut:

“Ya, tentunya kita kan tau ya Namanya makanan apalagi makanan itu mengandung gizi yang baik itu sangat berpengaruh sekali dengan Kesehatan pada siswa. Jadi siswa tadi kalau dia sudah sehat artian sudah dapat pola asuan makan yang cukup tentu aktivitas pembelajarannya akan semakin baik, karena kan ketika pembelajaran itu dia tidak terganggu lagi dengan hal-hal misalnya dia kelaparan atau dia lemas karena gizinya kurang, jadi kalau sudah memenuhi itu semua tentunya itu akan sangat baik. Nah itu semuanya dari peran orang tua, jadi pola makan yang baik, gizi, istirahat itulah hal-hal yang sangat diperlukan siswa saat ingin melakukan proses pembelajaran.” (Informan DR)

“Sangat ada, karena kan asupan gizi itu jadi ga sampai ke otak, jadi dia malas karena tidak adanya asupan gizi itu kemungkinan membuat dia malas ya tidak konsentrasilah jadinya sertapun tidak nyambung materi itu ke otaknya. Nah beda dengan anak yang asupan gizinya sudah baik atau pola makan yang bergizi pastinya mereka akan sangat baik menerima materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru-gurunya.” (Informan NA)

Pembahasan

Berdasarkan jawaban-jawaban para informan utama mereka sebagai guru dan kesiswaan meyakini adanya dampak-dampak pola makan dan kecukupan gizi anak itu dapat mempengaruhi pada konsentrasi belajar anak-anak. Karena Pola makan buruk pada anak-anak dapat memiliki dampak serius pada kesehatan dan kemampuan belajar mereka. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan rendah nutrisi, dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ([PANGAN DAN GIZI DALAM KONTEKS SOSIO-BUDAYA, n.d.](#))

Untuk menghindari dampak negatif ini, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memastikan anak-anak mendapatkan pola makan yang seimbang, kaya akan nutrisi, dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan mereka. Memberikan pendidikan tentang pentingnya makanan sehat dan membiasakan anak-anak dengan pilihan makanan yang baik sejak dini dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang positif untuk kesehatan dan prestasi belajar yang optimal ([Penulis et al., 2022](#))

4. SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian "Konsentrasi Belajar Anak Ditinjau dari Peran Orang Tua dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi (Studi Sosiologi Kesehatan di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan)" menunjukkan bahwa peran orang tua dalam menyiapkan pola makan dan memastikan kecukupan gizi sangat mempengaruhi konsentrasi belajar anak. Anak-anak yang mendapatkan nutrisi seimbang dari pola makan yang baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi selama proses belajar. Hal ini menegaskan pentingnya keterlibatan aktif orang tua dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak untuk mendukung performa akademik dan kesehatan secara keseluruhan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada instansi sekolah dan kepala sekolah serta yang terlibat dalam penelitian ini telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.

6. DAFTAR RUJUKAN

- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. *IKESMA*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>.
- Bungin Burhan. (2017). *Penelitian Kualitatif* (Edisi Kedua). KENCANA.
- Dr A Iskandar, D. Ms. (2012). *Sosiologi Kesehatan* (E. S. B. H. Januarini Nia, Ed.). PT Penerbit IPB Press.
- Dra. Nurbaeti, M. K. Dr. S. S. ST. , M. P. N. S. ST. , M. K. (2022). *Antropologi Sosiologi Kesehatan*. Percetakan CV. CAHAYA BINTANG CEMERLANG.
- Gede Purnawinadi, I., & Lotulung, C. V. (n.d.). *Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa*.
- Gizi, K., Diversifikasi, K., Kearifan, P., Bali, L., Ayu, G., Agung, A., Kes, M., Sumantra, K., Widnyana, K., & Si, M. (n.d.). *Pangan, Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. www.unmas.ac.id.
- Hidayati, N. W., Psi, M., Andriati, N., Pd, M., Atika, A., & Martin, M. P. (n.d.). *Pendampingan Orang Tua Terhadap Pembelajaran Anak*.
- Lestari, H., Setiasih, W., Lovelly Vadincha, A., Bakhtiar, S., & Muzzamil, F. (2023). *575 Parade Riset Mahasiswa 2023 Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Sarapan Memengaruhi Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas Bhayangkara* (Vol. 1, Issue 1).
- Lexy J Moleong. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Lipdyaningsih, S. (2017). Hubungan Kecukupan Gizi Makan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar. In *Jurnal Prodi Biologi* (Vol. 6).
- Nurohim, F. (2017). *Hubungan antara Konsentrasi dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Ibadah Siswa Kelas XI IPS SMA Muhammadiyah Bantul*.
- Pangan Dan Gizi Dalam Konteks Sosio-Budaya*. (n.d.).
- Penulis, T., Hatta, H., Chaniago, R., Janggu, J. P., Djoko, W., Wicaksono, D., Yulistianingsih, A., Dwiyan, P., Septiani, W., Anggraini, R., Kariani, N. K., Hati, R. P., Rahmawati, E., Asriyana, S., & Damayanti, E. (2022). *Pangan Dan Gizi*. www.penerbitwidina.com.
- Pitriani, H., Faslah, D., & Masitoh, I. (2023). Implementasi Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Al-Muttaqin*, 9(1), 33-38. <https://doi.org/10.37567/al-muttaqin.v9i1.2218>.

- Putu Sri Ratna Dewi, N., Citrawathi, D. M., Serfi Giana, G., & Biologi Perikanan Kelautan, J. (2020). *Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Banjar* (Vol. 14, Issue 1).
- Simanjuntak, E. C., Ginting, T., Boy Siahaan, P., & Buenita, B. (2020). Literature Study Of The Relationship Of Dining And Breakfast Patterns With Learning Achievement In Basic School Children. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 3(1), 56–72. <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i1.481>.
- Suci Aji Lestari, & Amrina Rosyada. (2022). Analisis Jenis, Jumlah, Mutu Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Smp Negeri 29 Palembang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1091>.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. ALFABETA CV.
- Udhiyanasari, K. Y. (2023). Pola Makan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak Berkesulitan Belajar di SD Inklusi Jember. *SPEED Journal : Journal of Special Education*, 7(1), 84–89. <https://doi.org/10.31537/speed.v7i1.1235>.