

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang terpenting untuk menunjang kehidupan manusia. Pendidikan sangat berpengaruh pada dinamika sosial budaya masyarakat. Pendidikan berperan dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, cerdas, sehat dan produktif agar mampu melanjutkan pembangunan bangsa. Indonesia menyelenggarakan pendidikan mulai dari jenjang PAUD, SD, SMP, SMA serta perguruan tinggi. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan kognitif seseorang menjadi lebih matang. Kualitas pendidikan salah satunya dapat ditentukan dengan pemenuhan gizi anak usia sekolah. Pemenuhan gizi anak pada usia sekolah dapat dilakukan dengan membiasakan makan dengan pola yang teratur.

Pola makan merupakan makanan yang dikonsumsi berdasarkan frekuensi, jenis makanan dan jumlah asupan makanan (Afrillia dan Festilia, 2018). Pola makan dibedakan dalam dua pola yakni pola makan teratur dan pola makan tidak teratur. Pola tersebut dikelompokkan berdasarkan terpenuhinya jumlah kalori, frekuensi, dan jenis (Zat Gizi). Pola makan yang tidak teratur dalam hal ini ditentukan dari tidak terpenuhinya jumlah kalori, frekuensi, dan jenis (Zat Gizi). Frekuensi makanan yang teratur yaitu 3 kali makan terdiri dari makan pagi dengan rentang waktu 07.00-09.00 wita, makan siang dengan rentang waktu 12.00 s.d 13.00 wita dan makan sore/malam dengan rentang waktu 18.00-20.00 wita, serta 2

kali makan selingan (kudapan) yaitu pada pukul 10.00 wita dan 16.00 wita dalam satu hari (Persagi, 2009). Jumlah dan jenis makanan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja usia 13-15 tahun memerlukan energi sebesar 2400 kkal, protein 70 g, lemak 80 g dan karbohidrat 350 g per hari (Rokhmah *et al*, 2016). Irianto (2014) menyatakan bahwa manusia memerlukan makanan dengan kandungan berbeda yang dikenal dengan tri guna makanan diantaranya makanan sebagai sumber tenaga (lemak, protein, karbohidrat), makanan sebagai sumber zat pembangun (mineral dan protein) dan makan sebagai sumber zat pengatur (mineral dan vitamin). Penilaian pola makan dapat dilakukan dengan metode *recall 24 hour* dan wawancara dengan peserta didik. Dari metode *recall 24 hour* didapatkan jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi makanan yang diterjemahkan sebagai asupan gizi peserta didik. Angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan di Indonesia digunakan sebagai patokan dalam menentukan kecukupan gizi peserta didik. Angka Kecukupan Gizi (AKG) seseorang dalam sehari disesuaikan berdasarkan berat badan, tinggi badan, jenis kelamin dan umur (Permenkes RI, 2013). Pada dasarnya pola makan yaitu variabel yang berhubungan dengan status gizi (Noviyanti dan Marfuah, 2017).

Status gizi memiliki pengertian keadaan tubuh yang diakibatkan dari fungsi makanan dan penggunaan zat gizi diukur menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) (Afrillia dan Festilia, 2018). Status gizi ditentukan oleh Angka Kecukupan Gizi (AKG). Asupan zat gizi energi seperti lemak, protein dan karbohidrat akan menghasilkan energi yang sangat diperlukan oleh tubuh. Energi diperlukan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, serta menunjang aktifitas sehari-hari dan proses pertumbuhan (Soediatama, 2010).

Status gizi diukur menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) diukur dengan membandingkan tinggi badan dan berat badan peserta didik. Indeks Masa Tubuh (IMT) dibedakan dalam kategori kurus, normal dan gemuk. Status gizi yang buruk akan memberikan dampak antara lain sukar berkonsentrasi, dapat menderita gangguan mental, rendah diri serta prestasi belajar menjadi rendah. Prestasi belajar yang rendah dapat disebabkan oleh terjadinya hambatan terhadap pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan (Moehji, 2003). Penyebab terjadinya status gizi buruk diakibatkan oleh rendahnya asupan gizi dari konsumsi makanan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Wardoyo dan Mahmudiono (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan daya konsentrasi serta antara konsumsi zat gizi dengan daya konsentrasi siswa. Menurut Nurwijayanti, *et al.* (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh kebiasaan makan dapat menjamin status gizi anak dan memberikan dampak terhadap konsentrasi belajar.

Konsentrasi belajar merupakan pemusatan perhatian seseorang atau usaha untuk memusatkan terhadap proses pembelajaran yang sengaja dilakukan untuk mendapatkan suatu pengetahuan dan pemahaman (Nuryana, 2010). Bagi peserta didik, konsentrasi dalam belajar sangatlah penting. Jika peserta didik kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, maka pelajaran yang dipelajari tidak akan ada masuk ke memori otak sehingga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didik. Status gizi memengaruhi tingkat kecerdasan dan kemampuan peserta didik dalam menerima pelajaran di sekolah. Sehingga peserta didik yang memiliki status gizi normal akan memiliki daya konsentrasi yang lebih sehingga dapat memperoleh prestasi belajar yang baik (Nurwijayanti, *et al.*, 2019).

Sebaliknya jika peserta didik memiliki status gizi kurang atau lebih akan dapat berdampak pada kecerdasan sehingga kurang optimal dalam menerima pelajaran (Khomsan, 2010). Bagi anak sekolah, mengkonsumsi makanan sebelum pelajaran dimulai dapat meningkatkan konsentrasi belajar serta memudahkan dalam menerima pelajaran (Depkes, 2014). Dapat dikatakan bahwa dengan mengkonsumsi makanan sebelum pelajaran dimulai, anak akan lebih mudah dalam menerima pelajaran dan akan berdampak pada prestasi belajar peserta didik.

SMP Negeri 1 Selemadeg merupakan salah satu SMP yang berada di Kecamatan Selemadeg, Kabupaten Tabanan yang menerapkan Kurikulum 2013 dan memiliki prestasi yang cukup banyak di bidang akademik maupun non akademik. SMP Negeri 1 Selemadeg tetap berupaya untuk meningkatkan mutu dan prestasi belajar peserta didiknya. Berdasarkan temuan dari wawancara dengan peserta didik yang dilaksanakan pada Rabu, 27 November 2019 pukul 07.30 s.d 10.30 wita di SMP Negeri 1 Selemadeg dengan 15 peserta didik kelas VIIA diperoleh data bahwa peserta didik sering melakukan pola makan yang tidak teratur seperti tidak sarapan karena bangun kesiangangan dan orang tua belum sempat menyiapkan sarapan, tidak makan siang karena rasa lapar yang terus ditunda-tunda. Selain itu juga karena pergaulan yang menuntut peserta didik untuk jajan sembarang seperti membeli jajanan *fast food*. Frekuensi makan peserta didik tidak memenuhi lima kali waktu makan yang terdiri dari tiga kali makan dan dua kali makan selingan. Jumlah kalori yang dikonsumsi peserta didik dilihat dari asupan kalori didapatkan bahwa jumlah kalori peserta didik dalam kategori kurang kalori dan jenis makanan yang dikonsumsi peserta didik hanya berupa karbohidrat dan

protein dengan jumlah yang relatif sedikit. Pada saat observasi pembelajaran di kelas yang dilakukan pada Kamis, 28 November 2019 pukul 07.30 s.d 09.30 wita diperoleh data bahwa aktivitas peserta didik yang mencerminkan tidak berkonsentrasi yaitu mencuri kesempatan untuk menguap pada saat jam pelajaran berlangsung; mengobrol dengan teman; dan beberapa peserta didik melamun saat pembelajaran berlangsung. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnakarya (2010) menunjukkan bahwa kekurangan zat gizi dapat mengurangi konsentrasi belajar peserta didik. Kekurangan zat gizi pada peserta didik berdampak pada aktivitas responden di sekolah seperti hambatan pertumbuhan, lesu, kurang gizi pada masa dewasa, mudah letih/lelah, dan penurunan prestasi belajar.

Berdasarkan hasil uji pendahuluan yang telah dilakukan pada 15 orang perwakilan peserta didik yang berada di kelas VII SMP Negeri 1 Selemadeg yang dilakukan pada jam pelajaran ke 1 s.d 3 (07.30 s.d 09.30 wita) bertepatan dengan jam pelajaran biologi, didapatkan nilai rerata konsentrasi belajar peserta didik sebesar 46,2 (dalam kategori rendah). Sedangkan status gizi peserta didik yang diukur berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) didapatkan 6 orang peserta didik memiliki IMT kategori kurus dengan rerata 16,5, 4 orang peserta didik memiliki IMT kategori normal dengan rerata 19,1 dan 5 orang peserta didik memiliki IMT kategori gemuk dengan rerata 25,4. Kemudian, pola makan peserta didik yang didapat dari hasil *recall* 24 jam dilihat dari jumlah pemenuhan kalori didapatkan rerata pemenuhan kalori peserta didik perempuan sebesar 943,9 kkal (dalam kategori kurang kalori) dan rerata pemenuhan kalori peserta didik laki-laki sebesar 1126,5 kkal (dalam kategori kurang kalori).

Berdasarkan permasalahan yang ditemui di tempat penelitian, perlu adanya penelitian yang mengkaji tentang Pola Makan, Status Gizi dan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 1 Selemadeg.

1.2 Identifikasi Masalah

Bertolak dari hasil studi pendahuluan dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya kesadaran peserta didik dalam melaksanakan pola makan yang teratur sehingga akan dapat mengakibatkan tidak normalnya status gizi dan dapat menurunkan konsentrasi belajar peserta didik.
2. Kurangnya perhatian peserta didik dalam mengonsumsi makanan yang seimbang sehingga dapat berdampak terhadap status gizi menjadi kategori gizi kurang dan gizi lebih.
3. Pola makan merupakan salah satu hal yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar peserta didik, terdapat peserta didik yang pola makannya tidak teratur sehingga konsentrasi belajar peserta didik rendah dalam mengikuti pembelajaran.
4. Rerata konsentrasi belajar peserta didik dari studi pendahuluan sebesar 46,2 tergolong kategori rendah yang kemungkinan diakibatkan oleh pola makan peserta didik tidak teratur.
5. Terdapat peserta didik yang pola makannya tidak teratur, yang berdampak pada status gizi peserta didik. Status gizi dari studi pendahuluan tergolong dalam tiga kategori yaitu kurus sebanyak 6 orang, normal sebanyak 4 orang dan gemuk sebanyak 5 orang.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini permasalahan yang diteliti dibatasi pada masalah yang berkaitan dengan pola makan dilihat dari frekuensi, jumlah dan jenis makanan yang dapat menyebabkan perbedaan status gizi dan konsentrasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Selemadeg.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat dibuat rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimanakah pola makan peserta didik di SMP Negeri 1 Selemadeg?
2. Apakah pola makan dapat menyebabkan perbedaan status gizi peserta didik di SMP Negeri 1 Selemadeg?
3. Apakah pola makan dapat menyebabkan perbedaan konsentrasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Selemadeg?

1.5 Tujuan Penelitian

Menyimak latar belakang masalah tersebut, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui pola makan peserta didik di SMP Negeri 1 Selemadeg.
2. Mengetahui pola makan dapat menyebabkan perbedaan status gizi peserta didik di SMP Negeri 1 Selemadeg.
3. Mengetahui pola makan dapat menyebabkan perbedaan konsentrasi belajar peserta didik di SMP Negeri 1 Selemadeg.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi peserta didik dimanfaatkan sebagai sumber informasi mengenai pentingnya pola makan teratur dan status gizi yang baik untuk menunjang konsentrasi belajar peserta didik agar lebih baik.
2. Bagi peneliti lanjutan diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian yang terkait dengan pola makan peserta didik.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah dapat memerhatikan pola makan dan status gizi peserta didik agar konsentrasi belajar lebih baik sehingga prestasi belajar peserta didik meningkat.
2. Bagi peserta didik dapat diterapkan dalam pengaturan pola makan yang baik dan bernilai gizi sehingga status gizi dan konsentrasi belajar menjadi lebih baik.
3. Bagi pemerintah dapat diimplementasikan di sekolah yang memiliki karakter serupa sebagai evaluasi terhadap kesehatan peserta didik sehingga dapat menghasilkan sumber daya manusia yang bermutu,